



# AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES [WWW.AOK-PRESSE.DE](http://WWW.AOK-PRESSE.DE)

05/18

RATGEBER

 @AOK\_Gesundheit

- Acrylamid-Belastung verringern
- **Vergolden statt verkohlen** ..... 2
- Elektrisch über alle Berge
- **Mit dem Pedelec unterwegs** ..... 5
- ams-Foto
- **Entspannt auf Tour mit dem E-Rad** ..... 7
- Schreibabys
- **Wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen** ..... 8
- Gastritis
- **Was tun, wenn der Magen gereizt ist** ..... 11
- ams-Serie „Patientenwissen“ (5)
- **Versicherungsschutz im Ausland** ..... 13
- **Kurzmeldungen** ..... 15
- **Gesundheitstage** ..... 17



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 30. Mai 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Das machen manche mit links“.

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



Acrylamid-Belastung verringern

## Gesund backen und frittieren heißt: Vergolden statt verkohlen

**24.05.18 (ams). Schön kross und knusprig – das kann bei Kartoffeln oder Getreide der Gesundheit schaden. Denn durch falsche Zubereitung entsteht Acrylamid. Doch Verbraucher können die Bildung des gefährlichen Stoffs verhindern. Auch eine neue EU-Verordnung soll die Verbraucher zusätzlich schützen: Bäcker, Gastwirte und Lebensmittelhersteller müssen strengere Vorschriften beachten.**

Was haben Knäckebrot, Pommes, Kekse und Kaffee gemeinsam? Alle diese Produkte enthalten Acrylamid. „Acrylamid ist ein Stoff, der beim Menschen wahrscheinlich Krebs auslösen und das Erbgut schädigen kann“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Deshalb ist am 11. April 2018 eine neue EU-Verordnung in Kraft getreten, die dabei helfen soll, das Acrylamid in

Lebensmitteln zu vermindern. Acrylamid ist kein Stoff, der Lebensmitteln zugesetzt wird. Diese chemische Verbindung entsteht erst, wenn kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreide- oder Kartoffelprodukte frittiert, gebacken, gebraten, geröstet oder gegrillt werden. „Durch die Erhitzung reagieren dabei Kohlenhydratbausteine wie Fruktose oder Glukose mit Eiweißen, wodurch Acrylamid freigesetzt wird“, erklärt Zilliken. Verantwortlich für die Bildung von Acrylamid ist dabei nicht allein eine Temperatur von mehr als 120 Grad Celsius, sondern vor allem die „Bräunungsreaktion“, auch Maillard-Reaktion genannt. Beim Kochen und Dünsten bildet sich dagegen kein Acrylamid. In Deutschland wurde bisher vor allem die Acrylamid-Belastung von Pommes frites, Bratkartoffeln und Chips diskutiert. Dass auch Backwaren wie Kekse, Kräcker, Knäckebrot, Toastbrot, Zwieback und Lebkuchen hohe Werte haben können, ist weniger bekannt. Auch Müsli mit geröstetem Getreide kann betroffen sein. Und nicht zu vergessen: Kaffee. So ist jüngst die Kaffeehauskette Starbucks von Richtern in Kalifornien dazu aufgefordert worden, auf ihren Kaffeeprodukten vor den Krebsgefahren zu warnen. Doch selbst Kaffeeersatz, bei dem Getreide geröstet wird, enthält sehr viel Acrylamid.

### Risiko nicht abschließend geklärt

Muss also, wer täglich Kaffee trinkt oder Chips isst, damit rechnen, Krebs zu bekommen? Tatsächlich hat sich in Versuchen an Ratten und Mäusen gezeigt, dass Acrylamid Tumore auslösen kann. Doch Studien an Menschen haben – laut Bundesinstitut für Risikobewertung – nur begrenzte Hinweise auf eine Krebsgefahr ergeben, sodass das Risiko bisher nicht



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



abschließend geklärt ist. Aber Wissenschaft und Politik gehen lieber auf Nummer sicher. „Einen bestimmten Schwellenwert, ab dem die Belastung mit Acrylamid gesundheitsschädlich wird, gibt es nicht“, so Ernährungsexpertin Zilliken. „Deshalb sollte so wenig wie möglich davon aufgenommen werden.“

Experten gehen davon aus: Je höher die Aufnahme pro Kilogramm Körpergewicht, desto höher das Risiko. Die neue EU-Verordnung nimmt vor allem Hersteller von Lebensmitteln und Gastronomen verstärkt in die Pflicht, auf einen geringen Acrylamidgehalt in Lebensmitteln zu achten. So sollen zum Beispiel Chips, Pommes frites, Brot und Kekse bei möglichst niedrigen Temperaturen zubereitet und nicht so stark gebräunt werden – nach dem Motto: vergolden statt verkohlen. Es sollen nur Kartoffelsorten verarbeitet werden, die weniger Stärke, und damit auch weniger Zucker enthalten. Packungen mit Brot, Kuchen, Brötchen zum Aufbacken oder Tiefkühlkost sollen mit genauen Anweisungen zur Zubereitung und mit Bräunungstabellen versehen werden.

Die Verordnung legt zudem Richtwerte fest, die alle drei Jahre überprüft werden.

Verbraucherschützern geht diese Regelung nicht weit genug: Die Verbraucherzentrale weist darauf hin, dass die Politik bisher nur mit relativ unverbindlichen Richtwerten arbeitet, und fordert stattdessen rechtsverbindliche Grenzwerte, bei

deren Überschreitung die Produkte vom Markt genommen werden müssen. Verbraucherinnen und Verbraucher können jedoch selbst etwas dafür tun, um ihre Belastung mit Acrylamid zu verringern. Das beginnt damit, Produkte wie Chips oder Pommes frites nur selten zu verzehren.

Auch bei der Zubereitung von Speisen zu Hause gilt es, ein paar Dinge zu beachten. Allerdings: Ganz vermeiden lässt sich Acrylamid nicht. Sonst müsste man gänzlich aufs Braten und Backen verzichten. Bei der Bräunung von Pommes oder Bratkartoffeln zum Beispiel sollte man sich aber mit maximal goldgelb begnügen. Angebranntes sollte in den Mülleimer wandern. Denn je brauner (oder gar schon schwarz), desto mehr Acrylamid. „Am besten



### TIPPS FÜR DIE KÜCHE

- Lieber kochen oder dünsten statt braten oder rösten.
- Weil bei Temperaturen unter 180 Grad Celsius weniger Acrylamid freigesetzt wird, heißt es: Im Backofen mit Umluft höchstens bei 180 Grad Celsius, ohne Umluft bei 200 Grad Celsius backen.
- Die maximale Zubereitungstemperatur in der Fritteuse liegt bei 175 Grad Celsius. Höchstens dreieinhalb Minuten frittieren. Lieber größere als kleinere Pommes verwenden. Acrylamid bildet sich vor allem an der Oberfläche der Lebensmittel. Wenn zum Beispiel die Kartoffeln nicht so stark zerkleinert sind, reduziert sich die Angriffsfläche.
- Backpapier verhindert stärkere Kontaktbräunung und damit höhere Acrylamidwerte.
- Bratkartoffeln aus zuvor gekochten Kartoffeln zubereiten, weil sich so die Bratzeit reduziert.
- Kartoffeln kühl lagern, aber nicht im Kühlschrank. Bei unter acht Grad Celsius entsteht mehr Zucker, der die Bildung von Acrylamid fördert.
- Zu guter Letzt: Größte Acrylamidquelle ist das Rauchen! Ein Nikotinstopp ist also die effektivste Maßnahme!



so oft wie möglich auf schonende Garverfahren zurückgreifen, wie Kochen oder Dünsten“, sagt AOK-Expertin Zilliken. „Denn bisher konnte in gekochten Lebensmitteln noch kein Acrylamid nachgewiesen werden.“ Und ein Trost zum Beginn der Gartensaison: Beim Grillen von Fisch oder Fleisch entsteht kein Acrylamid.

---

**WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:**

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

> [Gesundes Leben](#) > [Vorsorge](#) > [Kurse und Programme](#) > [Ernährungsberatung](#)



---

**WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:**

Acrylamid-Rechner Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de) > [Lebensmittelsicherheit](#) > [Stoffliche Risiken von Lebensmitteln](#)  
> [Kontaminanten](#) > [Prozessbedingte Kontaminanten](#) > [Acrylamid](#)

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) > [Lebensmittel](#) > [Suche „Acrylamid“](#)





Aktiv entspannen

## Mit dem Pedelec unterwegs: Elektrisch über alle Berge

**24.05.18 (ams). Außer Atem auf dem Drahtesel mühsam die Anhöhe erklimmen: Für wen das nichts ist, für den gibt es zum Glück Alternativen: Mit Elektro-Rädern haben auch weniger trainierte Radler oder sogar Sportmuffel Spaß am Fahrradfahren. E-Bike-Anfänger und Menschen, die schon auf einem herkömmlichen Fahrrad unsicher sind, sollten das Elektro-Radfahren üben.**

Die gesundheitsfördernden Effekte des Fahrradfahrens sind längst kein Geheimnis mehr: „Radfahren stärkt Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und verbrennt Fett“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei der AOK. „Die gleichmäßigen Bewegungen, auch beim Elektro-Fahrradfahren, entspannen und bauen Stress ab. Tageslicht und frische Luft wirken zudem positiv auf die Psyche und verbessern die Stimmung.“ Welche gesundheitlichen Effekte das Fahren mit Elektrorädern hat, wird derzeit in einer groß angelegten Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) in Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der Zweirad-Einkaufsgenossenschaft (ZEG) untersucht. Dabei soll festgestellt werden, wie stark die körperliche Beanspruchung bei der Nutzung von E-Rädern im Vergleich zum herkömmlichen Fahrrad ist und welche Schlussfolgerungen daraus für die Gesundheit gezogen werden können.



**Entspannt unterwegs mit dem Elektro-Rad.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.  
Weitere Fotos auch zu anderen Themen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

### Alles E-Bike – oder was?

Im Alltagssprachgebrauch heißt zwar alles „E-Bike“. Unterschieden wird jedoch zwischen Elektrorädern mit hybridem Antrieb und solchen, die ganz ohne Treten losdüsen. Diese Unterscheidung ist auch in verkehrs- und versicherungstechnischer Hinsicht wichtig. Die gängigen Pedelecs („Pedal Electric Cycle“) sind Fahrräder mit hybridem Antrieb: Bei einem Hybrid wird der Antrieb durch Muskelkraft mit einem Antrieb durch einen Elektromotor kombiniert. Der Radfahrer wird beim Treten also von einem Elektromotor mit maximal 250 Watt Leistung unterstützt, bei 25 km/h ist Schluss. Das Pedelec gilt juristisch als Fahrrad, das heißt: Radwege sind erlaubt und bei entsprechender Beschilderung Pflicht. Ein Fahrradhelm und eine Privathaftpflichtversicherung sind nicht gesetzlich vorgeschrieben, werden aber empfohlen. Ein Führerschein ist nicht notwendig.

Rund 720.000 E-Bikes wurden laut Zweirad-Industrie-Verband (ZIV) 2017 in Deutschland verkauft und damit 19 Prozent mehr als im Vorjahr. Etwa 99 Prozent aller verkauften E-Räder seien sogenannte E-Bikes 25, also Fahrzeuge mit einer Maximalgeschwindigkeit bis zu 25 km/h und einer Nenndauerleistung des Motors bis maximal 250 Watt.



Kaum gefragt sind derzeit E-Bikes 45, also schnelle Pedelecs, deren Motor bis zu einer Geschwindigkeit von 45 km/h unterstützt. Sie gelten nach dem Straßenverkehrsgesetz als Kleinkrafträder, sind versicherungspflichtig und erfordern eine entsprechende Fahrerlaubnis. Wer sie fährt, muss einen Helm tragen. Wer mit E-Antrieb schnell unterwegs ist, muss auch sehr gut aufpassen: Laut Unfallforschung der Versicherer (UDV) gibt es bei den Unfällen von Pedelecs mit Personenschaden jährliche Steigerungsraten von rund 33 Prozent, was auch auf die höhere Anzahl an Pedelecs zurückzuführen ist, die auf den Straßen unterwegs ist. Betroffen sind überwiegend Ältere, die derzeit (noch) die Hauptnutzergruppe von E-Bikes sind. Viele Senioren haben anscheinend Schwierigkeiten mit dem Handling und der ungewohnten Geschwindigkeit, so die Vermutung. Ältere Pedelec-Fahrer sollten daher beim Fahren grundsätzlich einen Helm tragen und idealerweise vorher einen Trainingskurs absolvieren. Das gilt auch für Menschen, die schon auf einem normalen Rad unsicher sind. Vor allem nach längeren Phasen ohne eigenes Rad sollte zunächst langsam und vorsichtig gefahren werden. Der Elektromotor verführt zudem einige Fahrer dazu, schneller unterwegs zu sein als dies in einigen Situationen angemessen ist. Zur Eingewöhnung wird am besten die niedrigste Unterstützungsstufe des Elektromotors gewählt, um sich danach langsam weiter vorzutasten. Pedelec-Anfänger müssen sich auch mit den Bremsen des neuen Gefährts vertraut machen sowie mit dem Gewicht durch Motor und Akku. Das kann sich nämlich beim Fahren und beim Auf- und Absteigen sowie beim Halt an der Ampel bemerkbar machen. Der Allgemeine Deutschen Fahrradclub (ADFC) bietet bundesweit Radfahrerschulen für Erwachsene an.

„Körperlich beeinträchtigte Menschen oder weniger Sportliche profitieren besonders vom elektronischen Rückenwind, denn sie haben mehr Erfolgserlebnisse und können nun locker mithalten. Aber auch für Berufstätige, deren tägliche Strecke zur Arbeit für ein normales Rad zu lang oder zu bergig ist, eignet sich ein Pedelec. Und es schont im Gegensatz zu Fahrzeugen mit Verbrennungsmotor die Umwelt,“ so Nikolai-Reetz. „Wegen ihres höheren Gewichts sind Pedelecs jedoch nicht für größere Trageaktionen, zum Beispiel in den Keller oder obere Stockwerke, geeignet. Sie sollten einen ebenerdigen Abstellplatz haben.“ Ein weiteres Problem ist die begrenzte Reichweite: Bei einer Untersuchung von „Stiftung Warentest“ aus 2016 waren die Akkus der 15 geprüften Modelle meist schon nach rund 60 Kilometern leer. Lediglich ein Elektro-Rad schaffte 100 Kilometer.



### MIT DEM RAD ZUR ARBEIT UND UNI

Noch bis Ende August 2018 läuft „Mit dem Rad zur Arbeit“, eine Initiative von AOK und ADFC. Die Aufgabe besteht darin, an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zum Arbeitsplatz zu fahren. Es spielt keine Rolle, wie lang die Strecke ist und ob die Teilnehmenden ein E-Bike oder ein herkömmliches Fahrrad nutzen ([www.mit-dem-rad-zur.arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur.arbeit.de)). Auch Pendler können teilnehmen. Für Studierende gibt es zudem die Mitmachaktion „Mit dem Rad zur Uni“ ([www.mit-dem-rad-zur-uni.de](http://www.mit-dem-rad-zur-uni.de)).

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

ADFC-Verbraucherinformation zu Pedelecs und E-Bikes: [www.adfc.de/pedelecs](http://www.adfc.de/pedelecs)







## Entspannt auf Tour mit dem E-Rad



Radfahren stärkt Herz und Kreislauf, schont die Gelenke und verbrennt Fett. Die gleichmäßigen Bewegungen, auch beim Elektro-Fahrradfahren, entspannen und bauen Stress ab. Tageslicht und frische Luft wirken zudem positiv auf die Psyche und verbessern die Stimmung.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Frühkindliche Entwicklung

## Schreibabys: Wenn Kinder nicht zur Ruhe kommen

**24.05.18 (ams). Was machen wir nur falsch? Ist unser Baby nicht gesund? Und wie sollen wir das durchhalten? Wenn ihr Baby ständig schreit, machen Eltern sich nicht nur große Sorgen. Auch Selbstzweifel, Schuldgefühle und das ständige Gebrüll zehren an den Nerven. Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt Hinweise, was in dieser anstrengenden Lebenssituation hilfreich sein kann.**

Babys drücken ihre Bedürfnisse meist über Schreien aus – sei es, dass sie Hunger haben, gewickelt werden müssen oder müde sind. Einige Babys schreien allerdings besonders viel und lassen sich kaum beruhigen. Etwa jeder achte bis zehnte Säugling ist nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin ein sogenanntes Schreibaby. „Von einem Schreibaby spricht man, wenn das Kind mehr als drei Stunden täglich schreit an mehr als drei Tagen über mehr als drei Wochen“, erklärt Ärztin Debrodt. Das übermäßige Schreien beginnt oft nach der zweiten Lebenswoche und erreicht etwa in der sechsten Lebenswoche einen Höhepunkt. Dabei schreien die Kleinen besonders nachmittags und in den frühen Abendstunden – mit zusammengeballten Händchen, angezogenen Beinen und gerötetem Gesicht.

### Magen-Darm-Probleme sind selten der Auslöser

Weil die Babys dabei auch immer einen harten Bauch haben, dachte man früher, dass das Schreien auf Blähungen zurückzuführen ist. Daher auch der inzwischen veraltete Begriff „Dreimonatskoliken“. Tatsächlich können, wenn auch selten, Magen-Darm-Probleme die Auslöser für das Schreien sein, denn das Verdauungssystem ist noch nicht ausgereift. Doch meistens ist es umgekehrt: Der Bauch bläht sich auf, weil das Baby beim Schreien so viel Luft geschluckt hat. Heute wird als Ursache für das exzessive Gebrüll eine Regulationsstörung angenommen. Das Kind hat größere Schwierigkeiten als andere, sich an den Rhythmus von Schlafen und Wachsein anzupassen. Es reagiert hochsensibel auf alle wahrgenommenen Reize und findet kaum in den Schlaf. Dadurch ist es chronisch übermüdet, in der Folge noch leichter irritierbar und schreit noch mehr.

Für die Eltern ist das purer Stress. Sie versuchen alles, doch es hilft nichts. Sie fühlen sich ohnmächtig, der Situation hilflos ausgeliefert. Viele Mütter sind nach einiger Zeit tief erschöpft und gefährdet, eine Depression zu entwickeln. „Die Eltern müssen sich klarmachen, dass sie keine Schuld trifft“, betont Ärztin Debrodt. „Das Baby ist mit dieser erhöhten Irritierbarkeit auf die Welt gekommen.“ Doch Verzweiflung und gar Wut können so groß werden,



**Das Baby schreit und schreit – für Eltern ist das purer Stress. Auch Selbstzweifel und Schuldgefühle zehren an den Nerven der Mütter und Väter.**

Foto: iStockphoto/fiskes





dass die Kontrolle verloren geht und Mutter oder Vater das Kind schütteln. Das kann jedoch ganz schnell schwere Folgen für das Baby haben. Es droht ein sogenanntes Schütteltrauma, weil es den Kopf noch nicht halten kann. Wird das Schreien für Mutter oder Vater unerträglich, ist es am besten, das Baby an einem sicheren Platz abzulegen, den Raum zu verlassen und tief durchzuatmen. Solche Situationen sind ein Signal dafür, dass es höchste Zeit wird, einen Kinderarzt aufzusuchen und sich beraten zu lassen. Der Arzt kann mögliche organische Ursachen abklären wie eine Milchunverträglichkeit, einen Leistenbruch, eine Fehlstellung der Wirbelsäule oder eine Mittelohrentzündung. Auch wenn das Kind nicht mehr an Gewicht zunimmt, nicht trinkt, viel spuckt und dabei Schmerzäußerungen zeigt oder vermehrt den Rücken überstreckt, sollten Eltern Hilfe beim Kinderarzt suchen. Das gilt auch, wenn sich das Schreien mit dem sechsten Lebensmonat noch nicht gegeben hat.

### Wichtigste Regel: gelassen bleiben

Die wichtigste Regel für genervte Eltern lautet, auch wenn das sehr schwer umzusetzen ist: gelassen bleiben. Denn Stress und Unruhe übertragen sich auf das Kind und die Situation schaukelt sich immer weiter hoch. Das bedeutet auch, äußere Unruhe im Alltag möglichst zu vermeiden. Dazu gehören beispielsweise wenig Besuche, wenig Fernsehen, keine aufregenden Unternehmungen und ein fester Tagesablauf. Auch wenn es verständlich ist, dass Mama und Papa alles Mögliche ausprobieren, um das Kind zu beruhigen: „Die Eltern sollten nicht ständig von einer Beruhigungsmethode zur anderen wechseln, das bringt Hektik mit sich und Frust für beide Seiten“, rät Debrodt. Ein Beruhigungsmittel hat sich in Studien tatsächlich als effektiv erwiesen: Das Kind mehr herumtragen – und zwar dann, wenn es ruhig ist. Gestresste Eltern sollten sich nicht scheuen, für Entlastung zu sorgen. Anlaufstellen können neben dem Kinderarzt Beratungsstellen speziell für Eltern und Kleinkinder sein oder sogenannte Schreiambulanz. Inzwischen gibt es in allen Gemeinden auch sogenannte Frühe Hilfen, etwa eine Familienhebamme, die im ersten Lebensjahr des Babys die junge Familie unterstützen kann. Informationen hierzu gibt das örtliche Jugend- und Gesundheitsamt. Auch eine Selbsthilfegruppe und damit der Kontakt zu anderen betroffenen Eltern kann hilfreich sein. Wichtig ist es zudem, Freunde oder Familienangehörige um Unterstützung zu bitten, sodass ab und zu eine Auszeit möglich ist. Ein Trost für alle geplagten Eltern: Das Schreien hört mit dem ersten Reifungsschub auf –



### TIPPS FÜR GESTRESSTE ELTERN

- **Zuallererst: Gelassen bleiben, auch wenn es schwerfällt!**
- **Einen ruhigen, geregelten Tagesablauf schaffen.**
- **Unruhige, rasche Bewegungen, laute Musik und lärmende Spielgeräte vermeiden.**
- **Ein warmes Bad, eine sanfte Massage kann beruhigen.**
- **Das Baby während des Tages viel herumtragen, und zwar nicht erst, wenn es schreit.**
- **Wenn es sich „eingeschrien“ hat, kann ein Umgebungswechsel oder ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft möglicherweise das Kind etwas entspannen.**
- **In den ersten Lebensmonaten möglichst sofort auf das Schreien des Kindes reagieren. Aber es nicht immer gleich beim ersten Schreien hochheben. Blickkontakt, Zureden oder sanftes Schaukeln reicht womöglich.**
- **Für eine rauchfreie Umgebung sorgen. Säuglinge aus Haushalten, in denen geraucht wird, sind häufiger Schreibabys.**
- **Keine Medikamente zur Beruhigung geben.**
- **Und nicht zuletzt: Sich selber Freiräume schaffen, um sich zu erholen. Sich mit dem Partner abwechselnd um das Kind kümmern. Familie und Freunde einbeziehen, professionelle Hilfe suchen.**



meistens bis zum vierten, spätestens bis zum sechsten Lebensmonat. Und aus den Schreibabys entwickeln sich in den allermeisten Fällen völlig gesunde Kinder.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > Baby > Schreibabys



---

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Adressen von Beratungs- und Therapieangeboten: [www.trostreich.de](http://www.trostreich.de).  
Adressen von Schreiambulanzen gibt es auch bei Kinderärzten, Kinderkliniken,  
Jugendämtern oder Erziehungsberatungsstellen.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Themen > Entwicklung > 0-12 Monate > Schreien Alltagstipps



---

#### SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „SCHREIBABYS“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2018





Komplikationen und Risiken vorbeugen

## Gastritis: Was tun, wenn der Magen gereizt ist

**24.05.18 (ams).** Aufstoßen, Übelkeit, Magenschmerzen oder Appetitlosigkeit – es gibt wohl kaum jemanden, der sich nicht schon einmal mit Magenbeschwerden herumgeplagt hat. Grund dafür kann eine akute Entzündung der Magenschleimhaut, eine Gastritis, sein. Schätzungen zufolge bekommen 23 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer im Laufe ihres Lebens eine akute Gastritis mit deutlich spürbaren Beschwerden. Mit dem Alter steigt das Risiko. Allerdings gibt es auch eine chronische Verlaufsform der Magenschleimhautentzündung, die oft nur wenige oder gar keine Beschwerden verursacht.

Eine der häufigsten Ursachen einer Magenschleimhautentzündung ist eine Infektion mit *Helicobacter-pylori*-Bakterien. Diese Bakterien stören die Regulierung der Magensäureproduktion. Es kommt zu einer Übersäuerung, die die Magenschleimhaut und Magenwand schädigen kann. Eine Infektion heißt jedoch nicht, dass es auch zu einer Entzündung kommen muss. Nach Schätzungen tragen nämlich 40 von 100 Menschen in Deutschland das *Helicobacter*-Bakterium in sich, doch nur bei etwa vier bis acht von ihnen führt es zu einer Gastritis.

Auch die Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln, wie ASS, Diclofenac oder Ibuprofen, kann die Entstehung einer Gastritis verursachen, da sie die Bildung des schützenden Magenschleims stört.

### Auf fette Mahlzeiten, Alkohol und Nikotin verzichten

Bei einer akuten Gastritis klingen die Beschwerden in der Regel nach einiger Zeit von selbst wieder ab. „Betroffene sollten dann unterstützend auf fette Mahlzeiten, Alkohol und Nikotin verzichten und für mehr Entspannung im Alltag sorgen“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. „Wenn das nicht ausreicht, um die Beschwerden zu lindern, kommt eine Behandlung mit Medikamenten infrage.“

### Chronische Form bleibt lange unentdeckt

Anders als die akute Verlaufsform verursacht eine chronische Gastritis oft nur wenige oder gar keine Beschwerden. Daher bleibt sie häufig unentdeckt und wird erst diagnostiziert, wenn bereits Schäden an der Magenwand, zum Beispiel Magengeschwüre, aufgetreten sind. Denn ist die Magenschleimhaut geschädigt, kann sie die Magenwand nicht mehr ausreichend vor Magensäure und Krankheitserregern schützen. „In einigen Fällen ist die



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



Magenschleimhaut so stark entzündet, dass es zu Verletzungen und Geschwüren kommt, aus denen es bluten kann. Das zeigt sich zum Beispiel durch Erbrechen von kaffeearztartigem Blut oder auffallend schwarzen Stuhlgang. In einem solchen Fall sollte sofort ein Arzt alarmiert werden“, sagt Mediziner Bleek. Der Arzt stellt eine Gastritis mithilfe einer Magenspiegelung fest, bei der die Magenschleimhaut untersucht wird. Zusätzlich kann er eine Gewebeprobe entnehmen, um die Ursache der Entzündung zu klären. Wer merkt, dass Stress, Alkohol oder Nikotin Einfluss auf die Beschwerden haben, sollte die Ernährung umstellen: auf Alkohol verzichten, das Rauchen aufgeben und für mehr Entspannung im Alltag sorgen. Verursachen Schmerzmittel eine Gastritis, ist es ratsam, in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt auf andere Schmerzmedikamente auszuweichen oder das Schmerzmittel mit einem Säurehemmer zu kombinieren. Ist das Bakterium *Helicobacter pylori* der Auslöser, wird es durch eine Kombinationstherapie aus Antibiotika und Säureblocker abgetötet.



### CHRONISCHE GASTRITIS

Bei der chronischen Gastritis unterscheiden Mediziner je nach Ursache zwischen den Typen A, B und C. Bei etwa 85 Prozent der Patienten löst das Bakterium *Helicobacter pylori* eine Entzündung der Magenschleimhaut aus (Typ B). Bei rund zehn Prozent der Patienten verursachen Schmerzmittel wie ASS, Diclofenac, Ibuprofen oder der Rückfluss von Galle eine Gastritis vom Typ C. Mit fünf Prozent eher selten ist eine Autoimmunerkrankung, die eine chronische Typ-A-Gastritis hervorruft.

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Suche „Gastritis“  
[www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de) > Krankheiten > E-H > Index G > Gastritis



#### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „GASTRITIS“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2018





ams-Serie „Patientenwissen“ (5)

## Versicherungsschutz im Ausland: Gut behandelt, wenn's nötig ist

24.05.18 (ams). Urlaub – die schönste Zeit des Jahres. Wen das Reisefieber gepackt hat, der denkt nicht gern an gesundheitliche Gefahren. Doch die Freude über den Urlaub kann schnell getrübt sein, zum Beispiel durch heftige Magenschmerzen oder einen gebrochenen Arm. „Gesetzlich Versicherte, die im europäischen Ausland Urlaub machen, genießen auch dort Krankenversicherungsschutz“, sagt Elisabeth Reker-Barske, Leiterin „Europa/Internationales“ im AOK-Bundesverband. „Innerhalb Europas müssen sie nur ihre Krankenversichertenkarte mitnehmen. Auf deren Rückseite befindet sich die europäische Krankenversicherungskarte.“

Mit der europäischen Krankenversicherungskarte (kurz EHIC, für Electronic Health Insurance Card) erhalten gesetzlich Versicherte im Krankheitsfall alle notwendigen medizinischen Leistungen, die nicht bis zu ihrer Rückkehr nach Deutschland warten können, etwa nach einem Beinbruch oder einer Virusinfektion. Die EHIC gilt in allen 28 Staaten der Europäischen Union (EU) sowie in der Schweiz, in Island, Liechtenstein und Norwegen. Ebenfalls verwendet werden kann die EHIC in Mazedonien, Montenegro und Serbien. Dort umfasst sie jedoch nicht den vollen Leistungsumfang. Bei Reisen nach Bosnien-Herzegowina, Tunesien und in die Türkei gehört der Auslandskrankenschein mit ins Gepäck. Diesen bekommen Versicherte bei ihrer Krankenkasse. Auch für diese Staaten gilt ein anderer Leistungsumfang als in den EU-Staaten. „Reisende sollten sich deshalb vorab bei ihrer Krankenkasse über den Krankenversicherungsschutz im Urlaubsland informieren“, rät AOK-Expertin Reker-Barske. Dazu geben Merkblätter der „Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland“ (DVKA) Auskunft, die im Internet heruntergeladen werden können ([www.dvka.de](http://www.dvka.de) > Versicherte > Touristen > Im Ausland). „Die gesetzlichen Krankenkassen können sich an den meisten Kosten beteiligen, wenn der Arzt eine gesetzliche Zulassung im jeweiligen Land hat. In Privatpraxen und -kliniken dagegen ist die Eigenbeteiligung sehr hoch“, so Reker-Barske. In einigen Staaten müssen Patientinnen und Patienten beim Arzt oder in der Apotheke in Vorleistung treten. In diesen Fällen sollten sie alle Rechnungen aufbewahren und diese dann nach ihrer Reise der Krankenkasse zur Rückerstattung vorlegen. „Allerdings dürfen die gesetzlichen Krankenkassen lediglich erstatten, was auch den Bürgern im jeweiligen Urlaubsland bei der medizinischen Versorgung zusteht. Deshalb kann es passieren, dass



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





Urlauber einen Teil der vorausgezählten Behandlungskosten selbst tragen müssen“, informiert die AOK-Expertin. Sie empfiehlt daher dringend, auch innerhalb Europas eine private Auslandsreisekrankenversicherung abzuschließen. Mit ihr können nicht erstattungsfähige Behandlungskosten – vor allem von Privatärzten – oder Kosten für einen notwendigen Krankenrücktransport abgedeckt werden, die von der gesetzlichen Krankenversicherung nicht übernommen werden dürfen.

### Zusatzversicherung außerhalb Europas ein Muss

Für Reisen außerhalb Europas ist die Zusatzversicherung ein Muss. Denn: In Ländern, mit denen kein Sozialversicherungsabkommen besteht, etwa den USA oder Thailand, dürfen die gesetzlichen Krankenkassen die anfallenden Behandlungskosten nicht erstatten. Statt einzelne Urlaube abzuschließen, empfiehlt es sich, einen Jahresvertrag abzuschließen. Das ist kostengünstiger und man ist weltweit für eine Reisezeit von etwa sechs Wochen im Jahr abgesichert. Die AOKs bieten günstige Zusatzversicherungen für den weltweiten Reiseschutz an. Wer länger unterwegs ist oder beispielsweise den Winter lieber im Warmen verbringt, braucht eine spezielle Auslandskrankenversicherung – auch innerhalb von Europa.

Möchten sich Versicherte dagegen gezielt im Ausland behandeln lassen, sollten sie unbedingt vor Reiseantritt mit ihrer deutschen Krankenkasse klären, welche Kosten übernommen werden können. Denn für geplante Behandlungen im EU-Ausland gelten die EHIC und der Auslandskrankenschein nicht.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de/ausland](http://www.aok.de/ausland) > Länderinformationen: Krank im Ausland



#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Bei der „Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland“ gibt es Merkblätter zum Krankenversicherungsschutz in den jeweiligen Urlaubsländern:  
[www.dvka.de](http://www.dvka.de) > Versicherte > Touristen > Im Ausland





## Kurzmeldungen

### Selbstzahler-Leistungen beim Arzt: Oft überflüssig und gefährlich

24.05.18 (ams). Viele der meistverkauften individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die Patienten privat bezahlen, widersprechen den Empfehlungen medizinischer Fachverbände, weil ihr Schaden den Nutzen überwiegt. Zu diesem Ergebnis kommt der IGeL-Report 2018, der vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) herausgegeben wird. Demnach werden jedem Zweiten beim Arztbesuch diese Leistungen angeboten. Die am häufigsten angebotene und angenommene Leistung ist die Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung. Die zweithäufigste und bei den Frauen am meisten angebotene Leistung ist der Ultraschall der Eierstöcke zur Krebsfrüherkennung. Beim Ultraschall der Eierstöcke handele es sich sogar um eine Leistung, von der die Fachgesellschaft der Frauenärzte abräte, so der MDS. Mehr als jeder dritte Patient gab an, dass er sich durch das Angebot bedrängt oder unter Druck gesetzt fühlte. Nur bei vier Prozent der erbrachten IGeL ging die Initiative von Patienten aus.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) > Presse > Pressemitteilungen > IGeL-Report 2018 (3. Mai 2018)



### AOK Nordost: Aktion #hosenrunter mit Burda-Preis ausgezeichnet

24.05.18 (ams). Die AOK Nordost hat für ihre Aufklärungsarbeit zur Darmkrebsvorsorge den diesjährigen Felix Burda Award in der Kategorie „Engagement des Jahres“ erhalten. Die AOK unterstützt seit vielen Jahren Initiativen zur Krebsvorsorge, unter anderem auch zur Darmkrebsprävention. Ausgezeichnet wurde jetzt die Aktion #hosenrunter, mit der die AOK Nordost speziell Männer über wichtige gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen informiert. Denn das vermeintlich starke Geschlecht erkrankt einerseits häufiger und früher als Frauen an Darmkrebs, nimmt andererseits aber Vorsorgeangebote nur zögerlich an.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.nordost.aok.de](http://www.nordost.aok.de) > Presse > aktuelle Pressemitteilungen (14.05.18)  
#hosenrunter





## Checkliste zur Nutzung von Gesundheits-Apps

24.05.18 (ams). Eine „Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps“ hat jetzt das Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS) gemeinsam mit Patientensicherheitsorganisationen aus Österreich und der Schweiz herausgegeben. Die Checkliste enthält Hinweise für Patientinnen und Patienten zum sicheren Umgang mit diesen Apps und wird zum Download angeboten. Aufgelistet ist, welche unterschiedlichen Arten von Gesundheits-Apps es gibt, worauf Verbraucher sowie Patienten beim Verwenden auf Tablets, Smartphones oder Wearables achten sollten und welche Vorteile sowie Risiken durch die Nutzung entstehen. Ausdrücklich handelt es sich nicht um eine Bewertung des medizinischen Nutzens oder der wissenschaftlichen Richtigkeit der in Apps enthaltenen Informationen und Empfehlungen. Deutlich machen die Autorinnen und Autoren auch, dass eine App ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen kann.

---

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de) > Aktuelles





## Gesundheitstage 2018

### 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 gegenüberstehen. Einen Organspendeausweis, um eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende festzuhalten, haben 32 Prozent der Befragten. Eine Möglichkeit, die Entscheidung festzuhalten, bietet auch die Patientenverfügung. 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 schon 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](http://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](http://www.bundesverband-niere.de)), der Bundesverband der Organtransplantierten ([www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO, [www.dso.de](http://www.dso.de)). Weitere Infos zur Organspende bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: [www.organspende-info.de](http://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](http://www.apug.de)) hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verändert. Zur 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](http://www.umweltbundesamt.de)).

## 5. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Rund acht Millionen Menschen in Deutschland haben laut der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS, [www.dgss.org](http://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](http://www.dbsv.org)), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD, [www.ekd.de](http://www.ekd.de)) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz ([behindertenpastoral.dbk.de](http://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 Selbsthilfverbände. 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](http://tourette-gesellschaft.de)) oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom ([www.iv-ts.de](http://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. Kopfverletzungen, vor allem bei kleinen Kindern, Verbrennungen und Verätzungen sowie Vergiftungen zählen zu den häufigsten Verletzungsarten. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken für Kinder. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ ([www.kindersicherheit.de](http://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 motivieren, 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](http://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](http://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 Lebensmittelunverträglichkeiten 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](http://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](http://www.aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage





**Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

- 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:

---

---

---

---