



Königliches Gemüse hat viele Fans

- **Kalorienarm, gesund und ein Genuss:
Jetzt ist Spargel-Saison!** _____ 2

ams-Foto

- **Grün, würzig, köstlich** _____ 4

Ehrlich und gelassen läuft's besser

- **Besuch beim Kinderarzt:
Mit Ruhe und gut vorbereitet** _____ 5

Glaukom

- **Wenn der Grüne Star
den Sehnerv leiden lässt** _____ 7

Hohe Heilserwartungen an Hanf

- **Cannabis als Medizin:
Nutzen nicht eindeutig belegt** _____ 10

ams-Serie „Männergesundheit“ (5)

- **„Echte Kerle“ schützen
ihre Haut vor der Sonne** _____ 12
- **Kurzmeldungen** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 29. Mai 2019, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Grüner Star: Wenn das Gesichtsfeld eingeschränkt ist“

www.aok-presse.de ► AOK-Radioservice



Königliches Gemüse hat viele Fans

Kalorienarm, gesund und ein Genuss: Jetzt ist Spargel-Saison!

23.05.19 (ams). „Weißes Gold“ oder „königliches Gemüse“ – der Spargel hat viele klangvolle Namen und in Deutschland eine große Fangemeinde: Im Schnitt essen die Menschen in Deutschland im Jahr rund 1,7 Kilogramm pro Kopf, so die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung. Die Erntesaison des beliebten Gemüses ist jedoch kurz. Sie reicht von Mitte April bis zum 24. Juni.

Spargel hat neben seinem aromatischen Geschmack eine Menge Vorteile, so Kristin Pelz, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband, denn: „Spargel enthält wenig Kalorien, dafür aber eine Reihe gesundheitsförderlicher Inhaltsstoffe. So deckt eine Portion Spargel mit 500 Gramm rund 80 Prozent des Tagesbedarfs an den Vitaminen C und E und fast die Hälfte des Folsäure- und Kaliumbedarfs. Des Weiteren enthält er wichtige sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.“ Sekundäre Pflanzenstoffe geben Pflanzen ihre Farbe und dienen ihnen zur Abwehr von Schädlingen und als Schutzstoffe gegen Umwelteinflüsse. Ihnen werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben, etwa entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Am beliebtesten ist der weiße Bleichspargel: Er wächst ohne Sonnenlicht unter Erdwällen heran und schmeckt besonders mild. Etwas kräftiger im Geschmack ist der violette Bleichspargel – er wird gestochen, wenn der Spargelkopf die Oberfläche schon leicht durchbrochen hat. Noch würziger ist der Grünspargel, der über der Erde wächst. Er enthält mehr Vitamin C und Folsäure als weißer Spargel. Spargel (*Asparagus officinalis*) gehört zu den Liliengewächsen und ist eine mehrjährige Staude. Ursprünglich stammt das „weiße Gold“ aus Kleinasien und wurde als Heilpflanze genutzt. Von dort verbreitete sich der Spargel im gesamten Mittelmeerraum, bis er mit den römischen Feldzügen auch im damaligen Germanien, dem heutigen Mitteleuropa, bekannt wurde. Während der beiden Weltkriege gab es übrigens kaum Spargel, da er sich wegen seines geringen Energiegehaltes nicht als „Sattmacher“ eignete. Heute ist Spargel die Gemüseart mit der größten Anbaufläche in Deutschland: 2017 wurde auf rund 28.400 Hektar Spargel angebaut. Nach Angaben des Bundeszentrums für Ernährung wurde 2018 in Deutschland 133.000 Tonnen Spargel geerntet. Die Spargelernte endet jährlich am 24. Juni, dem Johannistag, um den Pflanzen bis zum Herbst ausreichend Ruhe für Wachstum und die Anlage neuer Triebe zu geben. Da Spargel nur wenige Kalorien hat und den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen lässt, ist er ein wertvolles Gemüse für Diabetikerinnen und Diabetiker. Er wirkt harntreibend, regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und unterstützt die Leber- und Nierenfunktion. Bei Nierenkranken kann sich die anregende Wirkung auf die Nierentätigkeit allerdings negativ auswirken. Sie sollten sich dazu mit ihrem Arzt absprechen. Auch Gicht-



Spargel ist reich an Vitamin C und E.
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



patientinnen und -patienten sollten wegen der im Spargel enthaltenen Harnsäure ihren Konsum im Auge behalten und das Spargelwasser nach der Zubereitung nicht weiterverwenden. Der Verzehr von Spargel verändert übrigens auch den Geschmack der Muttermilch. Das geschieht vermutlich durch die beim Abbau der Asparagussäure freigesetzten Schwefelverbindungen, die auch den charakteristisch stechenden Uringeruch nach dem Spargelverzehr verursachen. Stillende Mütter sollten darauf achten, ob ihr Baby die Muttermilch nach Spargelmahlzeiten akzeptiert. Das königliche Gemüse ist empfindlich: Je länger es transportiert und gelagert wird, desto schlechter wird die Qualität und desto mehr verliert es an gesunden Inhaltsstoffen. „Frischer Spargel glänzt leicht, ist prall und knackig. Der Kopf ist fest geschlossen, die Stangen fühlen sich fest an und quietschen, wenn man sie aneinander reibt“, so Ernährungswissenschaftlerin Pelz. „Die Schnittstellen sind zudem feucht und saftig. Versucht man die Stangen zu biegen, sollten sie zerbrechen und sich nicht biegen lassen.“ Wird der Spargel nicht sofort nach dem Einkauf verarbeitet, sollte er ungeschält in einem feuchten Tuch ins Gemüsefach des Kühlschranks gelegt werden. Frisch hält sich unbehandelte Spargel etwa bis zu drei Tage. „Grünen Spargel kann man wie einen Blumenstrauß, aufrecht stehend, in einem Glas mit Wasser lagern, dabei sollte der Spargel kein direktes Sonnenlicht abbekommen. Mit einer Frischhaltefolie kann man die Spitzen abdecken, um sie vor dem Austrocknen zu schützen“, so der Tipp von AOK-Expertin Pelz.

Spargel lässt sich auch einfrieren

Spargel lässt sich auch gut einfrieren: dazu die Stangen waschen und schälen, aber nicht garen. Tiefgekühlt halten sie sich acht bis zwölf Monate. Für die Zubereitung kommt der gefrorene Spargel direkt ins heiße Wasser. Tiefgefrorener Spargel ist eine gesunde Alternative zu frischem, denn durch das schnelle Tiefgefrieren bleiben viele gesunde Inhaltsstoffe erhalten. Vor dem Kochen wird das Gemüse zunächst von der Spitze nach unten geschält. Grünspargel muss gar nicht oder nur im unteren Drittel geschält werden. Das untere holzige Ende wird abgeschnitten. Spargel wird am besten in einem hohen Topf mit den Spitzen nach oben in sprudelndem Wasser mit Salz und einer Prise Zucker gekocht. Bei weißem Spargel kann man einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Je nach Stärke der Stangen dauert es etwa 15 bis 20 Minuten, Grünspargel braucht etwas weniger Zeit. Klassisch wird Spargel mit Frühkartoffeln, Schinken und – eher kalorienreich – mit zerlassener Butter oder Sauce hollandaise gegessen. Spargel schon mit Butter zu kochen, ist nicht sinnvoll, da sich die fettlöslichen Vitamine dann im Kochwasser befinden. Butter oder Butterbrösel sollten nach der Zubereitung über den Spargel gegeben werden. So bleiben möglichst viele Vitamine im Gemüse erhalten.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Bundeszentrum für Ernährung:
www.bzfe.de > Suche: Spargel



SENDEFERTIGE RADIO-O-TON ZUM THEMA „SPARGEL“
MIT KRISTIN PELZ, GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN
IM AOK-BUNDESVERBAND



www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2019



Grün, würzig, köstlich



Noch würziger als der weiße ist der grüne Spargel, der über der Erde wächst. Er enthält mehr Vitamin C und Folsäure als weißer Spargel. Grünspargel muss gar nicht oder nur im unteren Drittel geschält werden. Das untere holzige Ende wird abgeschnitten. Spargel wird am besten in sprudelndem Wasser mit Salz und einer Prise Zucker gekocht.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Ehrlich und gelassen läuft's besser

Besuch beim Kinderarzt: Mit Ruhe und gut vorbereitet

23.05.19 (ams) Mit einem kranken Kind zum Arzt zu gehen, ist oft purer Stress: Das Kind ist quengelig, das Wartezimmer voll, die Wartezeit lang. Da sind die Nerven schon angespannt, bevor die Untersuchung begonnen hat. Es gibt jedoch einige Verhaltensregeln und Tricks, mit denen sich der Arztbesuch leichter überstehen lässt. Besonders wichtig: Eltern sollten versuchen, möglichst viel Ruhe auszustrahlen. Sind sie gestresst oder sehr besorgt, überträgt sich das schnell auf den Nachwuchs.

Eltern können ihre Kinder schon frühzeitig darauf einstimmen, was bei einem Arztbesuch abläuft – am besten, wenn das Kind gesund ist. Dabei helfen zum Beispiel Bilderbücher zum Thema oder ein Spielzeug-Arztkoffer, mit dem der Nachwuchs Untersuchungen schon mal selbst spielerisch ausprobieren kann. In vielen Städten werden mittlerweile sogenannte Teddybär-Kliniken angeboten. Über die „Versorgung“ ihrer Kuscheltiere durch Medizinstudentinnen und -studenten lernen Kinder dort einen spielerischen Umgang mit dem Arztbesuch. Sinnvoll ist auch, alle Gesundheitsuntersuchungen für Kinder (U-Untersuchungen) wahrzunehmen – nicht nur aus Vorsorgegründen, sondern auch, damit das Kind den Arzt ganz entspannt kennenlernen kann. Dass diese Vorsorgeuntersuchungen wichtig sind, können Eltern ihrem Kind am Beispiel Auto erklären: Das muss regelmäßig zum TÜV und zur Inspektion. Genauso selbstverständlich sollte man sich ab und zu beim Arzt durchchecken lassen. Eltern können den Nachwuchs auch zu eigenen Arztbesuchen mitnehmen, etwa zum Hausarzt, damit er Ängste vor dem Sprechzimmer verliert oder gar nicht erst entwickelt, so Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.



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

Alle erforderlichen Unterlagen bereithalten

Vor dem Arztbesuch legen sich die Eltern am besten die erforderlichen Unterlagen zurecht: Versicherungskarte, gelbes Untersuchungsheft und Impfpass. Gut ist auch, vorher aufzuschreiben, welche Krankheitsanzeichen das Kind seit wann hat. Auch eigene Fragen an den Arzt oder die Ärztin sollten vorab notiert werden, da man Details im Eifer des Augenblicks oft vergisst. Reagiert das Kind zum Beispiel auf bestimmte Speisen mit Hautausschlag, können Eltern dies mit der Handykamera dokumentieren und dem Arzt oder der Ärztin zeigen. Falls es im Wartezimmer einmal länger dauern sollte, ist es ratsam, etwas zu trinken und zu essen für das Kind dabei zu haben sowie ein Spielzeug, Bilderbücher oder das Lieblingskuscheltier und eventuell Wechselwäsche und Windeln. Um im Sprechzimmer nicht zu viel Zeit mit dem Aus- und Anziehen zu verbrauchen, eignet sich „ausziehfreundliche“



Kinderkleidung, also Hosen und Oberteile möglichst ohne Knöpfe und Schuhe mit Klettverschluss. Steht eine unangenehme Untersuchung an, zum Beispiel eine Impfung oder Blutabnahme, sprechen Eltern am besten ganz offen darüber: „Erklären Sie Ihrem Kind, warum es manchmal auch schmerzhaft Eingriffe gibt, und machen Sie keine falschen Versprechungen, zum Beispiel, dass es die Spritze gar nicht spüren würde. Sagen Sie besser, dass es kurz etwas piksen kann, dass das aber ganz schnell wieder vorbei ist“, empfiehlt Ärztin Debrodt. Wenn das Kind bei der Untersuchung weint, sollten Eltern es nicht zu sehr bemitleiden, sondern möglichst sachlich bleiben. Gut gemeinte Beruhigungen wie „Das wird gar nicht schlimm“ sind hier eher fehl am Platze. Das Kind könnte damit überhaupt erst auf die Idee kommen, dass etwas Unangenehmes bevorsteht. Eine Untersuchung ist für Kinder oft weniger unangenehm, wenn erklärt wird, was gerade passiert und was noch kommt. Manchmal hilft auch Ablenkung. So tut eine Impfung vor allem dann weh, wenn der Oberarmmuskel angespannt wird. Ist er locker, geht es viel leichter. Ablenken kann man das Kind mit einem Bilderbuch, einer bunten Lampe oder einem Mobilé. Steht eine Impfung an, sollte diese möglichst vormittags erfolgen. Falls es zu einer heftigeren Impfreaktion kommt, kann man die Arztpraxis dann noch am gleichen Tag erreichen. „Ist die Untersuchung dann überstanden, loben Sie Ihr Kind, wenn es gut mitgemacht hat“, so AOK-Expertin Debrodt. „Und bleiben Sie gelassen, wenn es nicht so gut gelaufen ist.“

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de/familie

> Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

Präventionsprogramm „Gesund macht Schule“ von Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg: www.gesundmachtschule.de

Das Mutmachbuch für Krankenhaus und Arztpraxis.
Von Ärztekammer Hamburg und AOK Rheinland/Hamburg mit Comics, Tipps und Witzen für Sechs- bis Zehn-jährige: www.gesundmachtschule.de
> Suche > Mutmachbuch



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Bundesweite Übersicht über Teddybär-Kliniken bei der Bundesvertretung der Medizinstudierenden in Deutschland: www.bvmd.de

> Unsere Arbeit > Projekte > Teddybärkrankenhaus > Unsere Standorte

www.kindergesundheit-info.de

Kinder- & Jugendärzte im Netz: www.kinderaerzte-im-netz.de

> Mediathek > Entwicklungskalender



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

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2019





Glaukom

Wenn der Grüne Star den Sehnerv leiden lässt

23.05.19 (ams). Ein Glaukom kann zu Blindheit führen. Der Grüne Star – wie das Glaukom auch genannt wird – ist eine Schädigung des Sehnervs und nicht zu verwechseln mit dem Grauen Star, bei dem sich die Augenlinse eintrübt und operativ ersetzt werden kann. Was eine Früherkennung beim Grünen Star jedoch bringt, wie die Erkrankung behandelt wird und warum ein erhöhter Augeninnendruck nicht zwangsläufig zu einem Glaukom führt, das erklärt Thomas Ebel, Arzt beim AOK-Bundesverband.

Aus den Augenwinkeln kann er nicht mehr erkennen, ob hinter ihm ein Auto überholen will. An der Kreuzung kann er die andere Straße nicht richtig einsehen. Bürgersteige und Straßen erscheinen ihm als eine graue Fläche. Helles Licht blendet, es fehlen die Kontraste. Das berichtet ein Patient, der an einem Glaukom erkrankt ist, auf der unabhängigen Webseite gesundheitsinformation.de. Diese Symptome eines Glaukoms treten erst nach vielen Jahren auf, denn die Augenerkrankung entwickelt sich schleichend und unbemerkt. „Sehstörungen machen sich bei einem Glaukom erst bemerkbar, wenn schon viele Nervenfasern des Sehnervs zugrunde gegangen sind“, sagt Mediziner Ebel. Glaukom – damit werden Augenerkrankungen bezeichnet, bei denen der Sehnerv unumkehrbar geschädigt wird und das Sehvermögen langsam verloren geht. Schätzungsweise haben in Deutschland rund zwei von 100 Menschen über 40 Jahre einen Grünen Star, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Ausfälle im Gesichtsfeld

„Es entstehen Ausfälle im Gesichtsfeld, die zunächst nicht wahrnehmbar sind, weil das Gehirn diese ‚blinden Flecken‘ ausgleicht“, berichtet der AOK-Experte. Unbehandelt dehnen sich die blinden Stellen mehr und mehr aus, es treten irgendwann Sehstörungen ein, bis das Sehen nur noch im ganz zentralen Bereich möglich ist. Einige Menschen erblinden vollständig. Hauptrisikofaktor für ein Glaukom ist ein erhöhter Augeninnendruck. Der Augeninnendruck wird in der gleichen Messeinheit gemessen wie der Blutdruck, nämlich in mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule). Als normal gelten Werte zwischen 10 und 21 mmHg. Ein höherer Druck entsteht, wenn das Kammerwasser im Auge, das Hornhaut, Iris und Linsen mit Nährstoffen versorgt, nicht richtig abfließen kann. Dann besteht die Gefahr, dass der Sehnerv zu sehr belastet wird und Nervenzellen absterben. „Doch nicht bei jedem Menschen mit einem erhöhten Augeninnendruck entsteht ein Glaukom. Das hängt davon ab, wie widerstandsfähig der Sehnerv ist“, erklärt Arzt Ebel. „Deshalb darf ein erhöhter Augeninnendruck nicht automatisch mit der Erkrankung Glaukom gleichgesetzt werden.“



Augendruck senken durch Tropfen.

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



Das Offenwinkelglaukom ist die häufigste Form eines Glaukoms. Daneben gibt es aber auch ein sogenanntes Normaldruckglaukom, bei dem der Augeninnendruck keineswegs zu hoch ist. Möglicherweise ist bei diesen Menschen schon der normale Augeninnendruck zu hoch. Als weitere Ursache wird in Fachkreisen diskutiert, dass bei dieser Form des Glaukoms der Sehnerv nicht ausreichend durchblutet wird, etwa aufgrund einer arteriellen Durchblutungsstörung oder eines niedrigen Blutdrucks. Häufig besteht in diesem Fall eine familiäre Veranlagung für die Augenerkrankung. Wesentlich seltener kommt das sogenannte akute Engwinkelglaukom (auch Winkelblockglaukom genannt) vor, bei dem sich das Kammerwasser plötzlich staut und der Innendruck schnell und stark ansteigt. Weitere Ursachen für ein Glaukom können andere Augenerkrankungen, Verletzungen oder Fehlbildungen des Auges sein.

Senkung des Augenendrucks

Auch wenn ein erhöhter Augeninnendruck gar nicht so viel mit einem Glaukom zu tun hat, steht im Zentrum der Behandlung die Senkung des Augenendrucks mittels Augentropfen. Sie verringern entweder die Produktion des Kammerwassers oder verbessern das Abfließen. Eine Heilung des Glaukoms ist zwar nicht möglich, aber es ist belegt, dass eine Senkung des Augeninnendrucks das Fortschreiten eines Glaukoms stoppt oder zumindest verlangsamt – auch bei Patienten mit einem Normaldruckglaukom. „Wichtig ist, dass die Tropfen wirklich jeden Tag ein- oder mehrmals genommen werden, auch wenn es manchmal schwerfällt“, so Ebel weiter. Es ist nicht immer einfach, sich die Tropfen selbst zu verabreichen, bei Schwierigkeiten sollte man sich die Anwendung in der Arztpraxis genau zeigen lassen. Regelmäßige Kontrolltermine bei der Augenärztin oder dem Augenarzt können helfen, an das Tropfen zu denken. Der Augenarzt sollte den Verlauf regelmäßig kontrollieren, die medikamentöse Behandlung gegebenenfalls anpassen. Auch mithilfe eines Lasereingriffs oder einer Operation – Eingriffe, die ebenfalls den Augeninnendruck senken sollen – kann ein Glaukom aufgehalten werden. Beides kommt meist dann infrage, wenn es nicht gelingt, den Augeninnendruck durch Medikamente allein zu kontrollieren oder die Tropfen nicht gut vertragen werden. Weil ein Glaukom eine der häufigsten Erblindungsursachen ist, Symptome erst spät auftreten und Schäden nicht mehr rückgängig zu machen sind, ist der Wunsch groß, die drohende Gefahr frühzeitig zu erkennen. Kein Wunder, dass die Glaukomfrüherkennung deshalb zu den häufigsten „Individuellen Gesundheitsleistungen“ gehört, die laut einer aktuellen Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) den Versicherten in der Arztpraxis in den vergangenen zwölf Monaten angeboten wurden. Die Untersuchung besteht nicht nur aus



RICHTIG TROPFEN

- Hilfreich ist es, das Tropfen fest in den Tagesablauf zu integrieren.
- Vor dem Tropfen Hände waschen.
- Das Mittel vorher einige Minuten in der Hand oder Hosentasche auf Körpertemperatur anwärmen. Kalte Präparate beschleunigen den Tränenfluss, sodass das Mittel schneller wieder ausgeschwemmt wird. Zudem lassen sich die Kunststofffläschchen leichter pressen, wenn sie angewärmt sind.
- Mit weit geöffneten Augen nach oben schauen, Unterlid ein wenig herunterziehen.
- Tropfansatz sollte nicht das Auge berühren, damit keine Keime übertragen werden.
- Es genügt ein einziger Tropfen.
- Die Augen nach dem Eintröpfeln für einige Minuten schließen. Mit dem Finger den Augenwinkel leicht zudrücken. Das sorgt dafür, dass die Tropfen nicht in den Nasen-Rachen-Raum abfließen.



der Messung des Augeninnendrucks, denn die Hälfte der Glaukom-Patienten haben gar keinen erhöhten Augeninnendruck und die meisten Patienten mit einem erhöhten Augeninnendruck bekommen kein Glaukom. Es gehört dazu auch eine Augenspiegelung und eine Untersuchung mit dem Spaltlampenmikroskop, um das gesamte Auge und vor allem den Sehnerv begutachten zu können. Bezahlen müssen die Patientinnen und Patienten diese Leistung in der Regel selbst, weil bisher noch nicht bewiesen ist, dass eine Glaukomfrüherkennung bei allen gesunden Menschen tatsächlich die Entstehung eines Glaukoms oder eine Erblindung verhindern kann. Es gibt aber Ausnahmen, bei denen die Kassen zahlen: „Bei Menschen mit bestimmten Risikofaktoren, zum Beispiel bei dauerhafter Einnahme von Kortison, einem veränderten Augenhintergrund oder einem erhöhten Augeninnendruck, Augenschäden durch Diabetes oder bestimmten Augenverletzungen scheint eine Früherkennung sinnvoll zu sein“, sagt Ebel. In einem solchen Fall sollten die Patientinnen und Patienten mit ihrer Krankenkasse klären, ob die Kosten übernommen werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.wido.de
> Publikationen & Produkte > WldOmonitor > Private Zusatzleistungen
> 2019: Private Zusatzleistungen in der Arztpraxis
www.aok-bv.de
> Presse > Gesundheitstage > 6. Juni (Sehbehindertentag)



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Grüner Star
www.verbraucherzentrale.de > Gesundheit & Pflege > Ärzte und Kliniken
> Glaukom-Früherkennung
IGeL-Monitor: www.igel-monitor.de
> IGeL A – Z > Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung
> Augenspiegelung mit Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung
Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV):
www.dbsv.org > Leben mit Blindheit/Sehbehinderung
> Augenkrankheiten > Grüner Star (Glaukom)



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „GLAUKOM“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2019





Hohe Heilserwartungen an Hanf

Cannabis als Medizin: Nutzen nicht eindeutig belegt

23.05.19 (ams). Schwerkranke Patientinnen und Patienten in Deutschland haben seit März 2017 Anspruch auf die Versorgung mit cannabishaltigen Arzneimitteln (gewonnen aus der Hanfpflanze), die sie sich von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin verschreiben lassen müssen. Seither sind die Heilserwartungen an Hanf hoch: Ärzte, Apotheken und Krankenkassen erleben eine ungebrochen hohe Nachfrage. Für einen breiten Einsatz von Cannabis mangelt es jedoch nach wie vor an Belegen zur Wirksamkeit und Sicherheit. Daher mahnt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband, zur Vorsicht.

Wenn von Cannabis als Medikament die Rede ist, geht es um getrocknete Cannabisblüten oder Cannabisextrakt sowie cannabishaltige Fertigarzneimittel aus der Apotheke. Im Jahr 2018 wurden laut einer Statistik des Marktforschungsinstituts IQVIA rund 142.000 Kassenrezepte über Cannabisarzneimittel in Deutschlands Apotheken eingereicht. Danach hat sich die Anzahl der GKV-Rezepte über Cannabis-Präparate in den Monaten März bis Dezember 2018 gegenüber dem Vorjahr um einen niedrigen dreistelligen Bereich erhöht. Allein bei den AOKs gingen bis Anfang 2019 bundesweit knapp 19.000 Anträge ein.

Kaum Studien zur Langzeitwirkung

Auch vor 2017 konnte Medizincannabis legal von der Apotheke bezogen werden – allerdings nur mit Sondergenehmigung der Bundesopiumstelle. Die bisherigen Therapie- und Verschreibungsmöglichkeiten für die Fertigarzneimittel Sativex® und Canemes®, die beide cannabishaltig sind, bestehen auch weiterhin. Die Verwendung von Cannabis zu medizinischen Zwecken hat eine lange Geschichte – vor allem in Indien und Ländern des Mittleren Ostens. Der Nutzen ist jedoch nicht eindeutig belegt. Nach einer Recherche der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ) liegen akzeptable wissenschaftliche Erkenntnisse bislang nur für die begleitende Behandlung von Spastiken, Übelkeit und Erbrechen durch Zytostatika sowie chronische Schmerzen vor. Eine mögliche Wirksamkeit wird für Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust bei HIV-AIDS, Schizophrenie, Morbus Parkinson, Tourette-Syndrom, Epilepsie, Kopfschmerzen sowie chronisch entzündlichen Darmerkrankungen diskutiert. Medizinische Fachgesellschaften und Fachverbände sehen den Einsatz von Cannabis eher skeptisch: Sie kritisieren, dass es bisher kaum Studien zur Langzeitwirkung und keine zugelassenen Anwendungsgebiete für Cannabisblüten und -extrakte gibt. Auch sei die Häufigkeit von Risiken noch nicht erfasst. Anders als normalerweise üblich, hat der Gesetzgeber cannabishaltige Arzneimittel als Therapeutikum eingeführt, ohne dass



Cannabis als Medikament ist gefragt.

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



es zuvor eine reguläre Prüfung gab. „Cannabis ist damit kein Medikament wie jedes andere. Eine Cannabistherapie ist vor allem schwerkranken, austerapierten Patientinnen und Patienten vorbehalten“, sagt AOK-Experte Lindner. Denn Voraussetzung für die Verordnung ist, dass es keine allgemein anerkannte, dem medizinischen Standard entsprechende Therapie gibt oder diese bei dem Erkrankten nicht angewendet werden kann (beispielsweise durch Unverträglichkeiten) – und dass Aussicht auf eine spürbare positive Einwirkung auf den Krankheitsverlauf oder auf schwerwiegende Symptome besteht. „Das bedeutet, dass ein Arzt einem Schmerzpatienten Cannabis verordnen kann, wenn die medizinisch etablierten Opioidschmerztherapien ausgeschöpft sind und nicht oder nicht ausreichend wirken oder starke Nebenwirkungen eintreten. Und wenn der Arzt der Ansicht ist, dass die Cannabistherapie dem Patienten helfen kann“, erklärt Lindner. Die Entscheidung, ob eine Cannabistherapie einen Versuch wert ist, kann nur der behandelnde Arzt treffen. Der Patient muss dann bei seiner gesetzlichen Krankenkasse eine Übernahme der Behandlungskosten beantragen. Über den Antrag muss die Kasse spätestens nach drei Wochen ab Antragseingang entschieden haben. Wird der Medizinische Dienst eingeschaltet, verlängert sich diese Frist auf bis zu fünf Wochen. Stimmt die Krankenkasse zu, übernimmt sie die Kosten der Therapie. Im Rahmen der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung muss die Krankenkasse innerhalb von drei Tagen über den Antrag entscheiden.

Begleiterhebung über fünf Jahre

Das „Gesetz zur Änderung betäubungsmittelrechtlicher und anderer Vorschriften“ sieht pro Patient monatliche Behandlungskosten von durchschnittlich 540 Euro vor, bei besonders hohem Tagesbedarf können sie bis zu 1.800 Euro betragen. Derzeit können Cannabisblüten nur aus dem Ausland importiert werden. Künftig soll Medizincannabis auch in Deutschland angebaut werden. Da für viele Krankheitsbilder noch keine ausreichenden Forschungsergebnisse zum Nutzen und zur Wirkung einer Behandlung mit cannabis-haltigen Arzneimitteln vorliegen, sammelt das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte im Rahmen einer ärztlicherseits durchzuführenden Begleiterhebung über fünf Jahre anonymisierte Daten, um über die Wirkung von Cannabis als Medizin weitere Erkenntnisse zu erlangen. Dass die Pflanze auch als Rauschgift wirkt, ist bekannt. Seit den 1970er Jahren hat sich Cannabis in Deutschland zu der am häufigsten konsumierten psychoaktiven Substanz nach Alkohol und Tabak entwickelt. Der Besitz von Cannabis für den Eigenbedarf kann strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen, Anbau und Handel sind ohne behördliche Genehmigung verboten.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de

> Hintergrund > Dossiers > Arzneimittel > Cannabis als Medikament



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.bundesaerztekammer.de

> Ärzte > Versorgung > Ambulant > FAQ Liste zum Einsatz von Cannabis in der Medizin





ams-Serie „Männergesundheit“ (5)

„Echte Kerle“ schützen ihre Haut vor der Sonne

23.05.19 (ams). Männer nehmen es mit dem Sonnenschutz oft nicht ganz so genau: Sie nutzen seltener Sonnencreme als Frauen und verwenden häufiger einen zu niedrigen Lichtschutzfaktor. Zu dieser Erkenntnis kommen zwei in Bayern durchgeführte Umfragen. Zwar ist die Männerhaut im Schnitt um 20 Prozent dicker als Frauenhaut, gegen UV-Strahlung hilft dies jedoch nicht. Zu viel ultraviolette (UV-)Strahlung durch Sonne oder Solariumbesuch ist der Hauptrisikofaktor für Hautkrebs bei Männern und Frauen. Das maligne Melanom (schwarzer Hautkrebs) ist die gefährlichste Form von Hautkrebs.

Das Risiko, im Laufe des Lebens ein Melanom zu entwickeln, liegt laut Onko-Internetportal der deutschen Krebsgesellschaft in Deutschland aktuell etwa bei 1:500. 2014 sind rund 10.900 Männer und 10.300 Frauen in Deutschland neu an einem malignen Melanom erkrankt – mehr als fünfmal so viele Betroffene wie noch in den 1970er Jahren (Quelle: Zentrum für Krebsregisterdaten im Robert Koch-Institut). „Der Grund für die steigende Zahl an Hautkrebserkrankungen wird vor allem in einer hohen UV-Belastung durch ein verändertes Freizeitverhalten der Menschen gesehen, etwa durch zu lange Aufenthalte in der Sonne ohne entsprechenden Schutz“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Schwarzer Hautkrebs tritt bei Männern am häufigsten am Rücken, bei Frauen vor allem an den Unterschenkeln auf. Die Überlebensrate ist hoch, da etwa zwei Drittel aller Melanome in einem frühen Tumorstadium entdeckt werden. Dennoch sind Männer etwas gefährdeter als Frauen: So überleben 91 Prozent die ersten fünf Jahre (Frauen: 94 Prozent) und 89 Prozent die ersten zehn Jahre (Frauen: 94 Prozent). Im Jahr 2008 wurde in Deutschland ein Screening-Programm für Männer und Frauen zur Früherkennung von Hautkrebs eingeführt. Beim Hautkrebs-Screening befragt der Arzt den Patienten oder die Patientin nach Hautveränderungen und begutachtet die Haut am ganzen Körper – einschließlich des behaarten Kopfes und der Hautfalten. Das Screening kann von allen gesetzlich Krankenversicherten über 35 Jahren alle zwei Jahre in Anspruch genommen werden. Einen verdächtigen Befund muss eine Fachärztin beziehungsweise ein Facharzt für Dermatologie abklären.

Schwarzer und weißer Hautkrebs

Außer schwarzen gibt es auch weiße Hautkrebstypen. Zu letzteren gehören vor allem das Basalzell- und das Plattenepithelkarzinom. Die Fälle von hellem Hautkrebs werden in Deutschland nicht flächendeckend erfasst. Schätzungen gehen davon aus, dass in Deutschland jedes Jahr bis zu 170.000 Menschen an weißem Hautkrebs erkranken – rund 80 Prozent



Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. 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



an einem Basalzellkarzinom und etwa 20 Prozent an einem Plattenepithelkarzinom. Damit kommt weißer Hautkrebs zwar deutlich häufiger vor als schwarzer, doch breitet sich der weiße Hautkrebs nur selten im Körper aus. Der Mensch hat kein Frühwarnsystem für UV-Strahlung: Die Haut rötet sich erst, wenn sie schon geschädigt ist. Und mit jedem Sonnenbrand – vor allem in der Kindheit – steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) empfiehlt daher Schutzmaßnahmen schon ab UV-Index 3, ab UV-Index 8 ist Schutz absolut notwendig. Wer wissen will, wie stark die aktuelle UV-Strahlung ist, kann dies beim UV-Index des Bundesamtes für Strahlenschutz unter www.bfs.de/uv-prognose nachschauen.

Schatten ist der beste Sonnenschutz

„Schatten ist dabei der beste Sonnenschutz. Die UV-Strahlung kann dadurch um 50 bis 95 Prozent vermindert werden“, so Mediziner Bleek. Besonders gut schützt dichtes Blattwerk von Bäumen oder Sträuchern. Ist kein schattiges Plätzchen vorhanden, hilft Kleidung, wenn sie dunkel, fest gewebt oder dicht und ungebleicht ist. Materialien wie Polyester, Jeans und Wolle halten mehr UV-Licht ab als dünne Baumwollstoffe, Leinen, Seide oder Viskose. Es gibt auch spezielle UV-Schutzkleidung. Dabei sollte auf den UV-Standard 801 geachtet werden. Sonnencreme wirkt übrigens nur, wenn genug davon verwendet wird: Eine 200-ml-Flasche reicht bei einem Erwachsenen für etwa sechs Anwendungen am ganzen Körper. Wichtig ist auch, die Sonnencreme rechtzeitig zu verwenden und nicht erst, wenn man schon eine Weile in der Sonne war. Die meisten Lichtschutzmittel wirken sofort nach dem Auftragen, manche müssen jedoch erst einige Zeit einwirken, bevor sie einen Schutz bieten. Sinnvoll ist außerdem, ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (30 und mehr) aufzutragen, das ausreichenden Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlung bietet. Das BfS rät wegen der gesundheitlichen Risiken generell davon ab, Solarien zu nutzen. Wer dennoch nicht darauf verzichten will, sollte vorher den „Solarium-Check“ machen (www.bfs.de/solarium-check).

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Leistungen & Services > Leistungen von A–Z > H > Hautkrebs frühzeitig erkennen



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de

> Themen von A bis Z > H (Heller Hautkrebs) und > S (Schwarzer Hautkrebs)





Kurzmeldungen

Impfung gegen Gürtelrose ist nun Kassenleistung

23.05.19 (ams). Gesetzliche Krankenkassen zahlen ab sofort allen Versicherten ab einem Alter von 60 Jahren die Impfung gegen Gürtelrose. Die Impfung wird empfohlen, da das Risiko für Gürtelrose im Alter steigt. Der Krankheitsverlauf bei älteren Menschen ist oft gefährlich. Personen, die immungeschwächt oder an Grunderkrankungen wie Rheuma oder Diabetes leiden, können sich bereits ab dem 50. Lebensjahr gegen die Infektionskrankheit impfen. Die Impfserie besteht aus zwei Dosierungen. Sie wird im Abstand von zwei bis sechs Monaten verabreicht.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.g-ba.de
> Beschlüsse > Beschluss vom 07.03.19

www.aok.de
> Gesundes Leben > Vorsorge > Impfen



Risikoreiche Antibiotika werden zu häufig verordnet

23.05.19 (ams). 2018 erhielten nach Schätzungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) rund 3,3 Millionen Patienten im Rahmen von 3,5 Millionen Therapien ein Antibiotikum aus der Gruppe der Fluorchinolone. Sie gehören zu den Reserve-Antibiotika, da sie schwere Nebenwirkungen auslösen können – darunter Schädigungen des Nervensystems, der Hauptschlagader oder Sehnenrisse. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass es im Rahmen dieser Behandlungen zu mehr als 40.000 Nebenwirkungen gekommen ist, die bei Antibiotikaverzicht oder Einsatz eines anderen Antibiotikums nicht vorgekommen wären. „Diese Zahlen sind besonders alarmierend, weil für viele Erkrankungen gut wirksame und risikoärmere Antibiotika zur Verfügung stehen und Fluorchinolone weltweit als Reserve-Antibiotika gelten, also erst nach Versagen anderer Alternativen und für lebensrettende Maßnahmen zur Anwendung kommen sollten“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WiDO. Außerdem seien die Gefahren den pharmazeutischen Herstellern bereits seit Jahren bekannt. So hatte die amerikanische Arzneimittelbehörde bereits 2008 über schwerwiegende Nebenwirkungen von Fluorchinolonen berichtet. Auch in Deutschland haben Ärzte immer wieder darauf hingewiesen, das Antibiotikum maßvoll einzusetzen. Doch erst Anfang April 2019, nach dem Abschluss eines zwei Jahre dauernden europäischen Risikobewertungsverfahrens, teilte das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) mit einem sogenannten Rote-Hand-Brief mit, dass Ärzte Fluorchinolone wegen schwerer Nebenwirkungen nur noch im Einzelfall verschreiben sollen. Und erst damit müssen die Pharmahersteller die Anwendungen in der Packungsbeilage ihrer Arzneimittel massiv einschränken. Helmut Schröder fordert: „Zukünftig müssen Patienten intensiv über



Gefahren und Alternativen dieser Medikamente aufgeklärt werden und im Schadensfall gezielt Unterstützung bekommen.“ Auch in der Arztpraxis sieht er noch Verbesserungsbedarf, damit dem verordnenden Arzt entsprechende Informationen schneller angezeigt werden und damit rascher im Versorgungsalltag ankommen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Wissenschaftliche Institut der AOK: www.wido.de
> Arzneimittel > Analysen zum Arzneimittelverbrauch



Vertrauliche Geburten: Angebote werden gut angenommen

23.05.19 (ams). Seit fünf Jahren ist die vertrauliche Geburt in Deutschland gesetzlich geregelt. Seitdem ließen sich mehr als 2.200 schwangere Frauen in Notsituationen beraten. Zudem sank die Zahl anonymer Geburten ohne ärztliche Versorgung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Befragung im Auftrag des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ). Das Gesetz bietet seit 2014 die Möglichkeit, dass Schwangere geschützt und medizinisch betreut entbinden können. Den Müttern wird 16 Jahre lang die Anonymität garantiert. Schwangere Frauen können sich kostenlos und anonym rund um die Uhr beim Hilfefon „Schwangere in Not“ beraten lassen. Die Beratung ist in 17 Sprachen möglich.

WEITERE INFORMATIONEN:

Hilfefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020
www.geburt-vertraulich.de





Gesundheitstage 2019

1. Juni: Tag der Organspende

In Deutschland warten rund 9.400 schwer kranke Menschen auf Spenderorgane. 3.790 von ihnen haben 2018 noch rechtzeitig ein Spenderorgan bekommen, 901 Menschen auf der Warteliste sind 2018 verstorben. Laut dem Jahresbericht der Deutschen Stiftung Organtransplantation wurden 2018 postmortal 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 81 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüberstehen. 36 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 Selbsthilfeförderung. Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere (www.bundesverband-niere.de), der Bundesverband der Organtransplantierten (www.bdo-ev.de) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO, www.dso.de).

4. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Etwa 23 Millionen Deutsche berichten über chronische Schmerzen – so die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS, www.dgss.org). 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.

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 hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verändert. In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am 5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt.

6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem Sehbehindertentag (www.dbsv.org/sehbehindertentag.html) 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), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz.

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 Geburtstages der Neuropsychaterin und Tourette-Syndrom Expertin Prof. Dr. Mary Robertson ausgewählt. Weitere Informationen gibt es bei der Tourette-Gesellschaft Deutschland e. V. (<https://tourette-gesellschaft.de>) oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom (<https://iv-ts.de>).

10. Juni: Kindersicherheitstag

Schätzungen zufolge müssen jährlich rund 1,7 Millionen Kinder in Deutschland wegen eines Unfalls ärztlich behandelt werden. Etwa 200.000 Kinder müssen jährlich im Krankenhaus nach einem Unfall stationär behandelt werden. 182 Kinder sind durch einen Unfall gestorben. Dabei gehören Kopfverletzungen, vor allem bei den kleinen Kindern, Verbrennungen und Verätzungen sowie Vergiftungen zu den häufigsten Verletzungsarten. Damit gehören Un-



fälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ (www.kindersicherheit.de) hat es sich mit dem Kindersicherheitstag zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit hierauf aufmerksam zu machen und Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln. Viele Unfälle sind vermeidbar. Um die Eltern umfassend über Unfallrisiken aufzuklären, geben die gesetzlichen Krankenkassen mit weiteren Partnern die „Merkblätter Kinderunfälle“ heraus.

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 der Beschwerden 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 2018 zufolge ist die Zahl der drogenbedingten Todesfälle von 105.000 im Jahr 2000 auf 168.000 im Jahr 2015 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 dem Drogen- und Suchtbericht 2018 gehen jährlich 1.300 Todesfälle auf das Konto von illegalem Drogenkonsum und 21.000 Menschen sterben an den Auswirkungen schädlichen Alkoholkonsums. Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse gegen das Rauchen und bietet deshalb Kampagnen für Jugendliche an, wie das Programm Be Smart – Don't Start (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2019, 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:
