



Heute kühl, morgen schwül

- **Wenn der Wetterumschwung aufs Wohlbefinden schlägt** _____ 2

Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gestartet

- **Mehr Fitness im Alltag und im Homeoffice** _____ 5

Prävention durch Lebensstil

- **Krebs: Wie sich das Erkrankungsrisiko senken lässt** _____ 6

ams-Foto

- **Bewegung, Bewegung, Bewegung** _____ 9

Sommer-Kampagne der AOK für Kinder

- **Drachenkind Jolinchen weiß: „Freunde machen stark“** _____ 10

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (5)

- **Rotaviren gefährden vor allem Säuglinge** _____ 12
- **Kurzmeldung** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 15



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 02. Juni 2021 finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Nachhaltigkeit: Plastikfreie Zahnpflege“.

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Heute kühl, morgen schwül

Wenn der Wetterumschwung aufs Wohlbefinden schlägt

26.05.21 (ams). Auch in diesem Frühjahr gab es das schon: Von heute auf morgen fiel das Thermometer um mehr als zehn Grad. Besonders für chronisch kranke Menschen und solche, die empfindlich auf Wetterumschwünge reagieren, ist das körperlich extrem belastend. „Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung das ganze Jahr über und ein paar Regeln für den ‚Notfall‘ helfen, solche Tage gut zu überstehen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Viele Menschen spüren Wetterwechsel schon Tage vorher in den Knochen oder an Narben, andere bekommen Kopfschmerzen, sind müde, erschöpft und oder in schlechter Stimmung. Über Wetterfähigkeit klagt die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland, so eine vom Deutschen Wetterdienst im Auftrag des Umweltbundesamtes durchgeführte Studie. Doch im Umfeld von Betroffenen wird Wetterfähigkeit häufig als Überempfindlichkeit abgetan. Dabei belasten extreme Temperaturwechsel und die Luftdruckveränderungen den Körper tatsächlich enorm: An heißen Tagen arbeitet das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren, um den Körper zu kühlen. Das gilt auch nachts. Fallen die Temperaturen, schaltet er wieder zurück. „Der Körper passt sich immer den aktuellen Herausforderungen an. Das kann Schwerstarbeit für ihn sein. Kommt er so schnell nicht mit, kann es zu Kreislaufproblemen kommen“, sagt Ebel und ergänzt: „Viele nationale und internationale Studien belegen einen Einfluss des Wetters auf das Wohlbefinden und die Gesundheit.“

Aktivitäten anpassen

Besonders zu kämpfen haben bei extremen und kurzfristigen Wetterumschwüngen Menschen, die ohnehin schon unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Ähnlich geht es Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Asthma, Rheuma und Migräne. Diabetikern fällt es beispielsweise dann häufig schwerer, ihre Insulinmenge zu bestimmen. Rheumatiker können vermehrt Schübe bekommen. „Wer weiß, dass er sensibel aufs Wetter reagiert, sollte sich darauf einstellen und die Aktivitäten entsprechend anpassen“, so Ebel. Es macht also nicht das Wetter an sich krank, sondern das Wetter verstärkt vorhandene Schwachstellen des Körpers.

Wetterfähig oder wetterempfindlich

Expertinnen und Experten unterscheiden zwischen „wetterfähigen“ und „wetterempfindlichen“ Menschen. Wetterfähige sind im Prinzip gesunde Menschen, die mit allgemeinen Befindlichkeitsstörungen wie Schlafproblemen, Kopfschmerzen oder Abgeschlagenheit



Ein plötzlicher Wetterumschwung ist für manche Menschen körperlich belastend.

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



reagieren, wenn es zum Beispiel gewittert oder eine Kaltfront herannaht. Dagegen verschlechtern sich bei wetterempfindlichen Menschen die Symptome einer Vorerkrankung.

Gerade bei vorhandenen Erkrankungen sind auch Effekte der Jahreszeit zu verzeichnen: Im Winter erkranken zum Beispiel mehr Menschen an einer Arthritis oder sterben an einem Herzinfarkt oder einer Lungenerkrankung. Auch Viren, wie Grippeerreger und vermutlich auch SARS-CoV-2, verbreiten sich im Winter schneller. Im Sommer dagegen gehen die Zahlen deutlich nach unten. Andererseits kann auch extreme Hitze schaden, dann steigt die Wahrscheinlichkeit für Schlaganfälle und Thrombosen.

Müde im Frühjahr

Und was hat es mit der Frühjahrsmüdigkeit auf sich? „Im Frühjahr hat der Organismus von wetterfühligen Menschen Schwierigkeiten, sich an die wärmeren Temperaturen zu gewöhnen – zumal in dieser Jahreszeit die Temperaturen sehr schwanken können, von einem Tag zum anderen, aber auch zwischen Tag und Nacht“, so Ebel weiter.

Kurzfristige Abhilfe

Um besser mit der Wetterfühligkeit klar zu kommen, ist es gut, wenn die Betroffenen kurzfristige Strategien für den Notfall haben, sich aber langfristig auch fit für diese Situationen machen.

Ist es gerade wieder so weit? Dann heißt es:

- Trinken, trinken, trinken – das stabilisiert den Blutdruck und kann gegen Schwindel und Schwäche helfen. Getränke der Wahl sind Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen in ausreichender Menge. Und das sind mindestens 1,5 Liter am Tag. Menschen, die eine Herzinsuffizienz haben, müssen allerdings darauf achten, dass sie kein Wasser in ihrem Körper einlagern. Sie sollten die tägliche Trinkmenge mit dem Arzt/der Ärztin abklären.
- Auf fettes und blähendes Essen verzichten, denn das beansprucht Verdauungstrakt und Stoffwechsel. An wetterfühligen Tagen deshalb lieber zu Salaten, Gemüse und Vollkornprodukten greifen.
- Schon im Bett kann ein kleines Kreislaufprogramm vorbeugen helfen: zunächst im Liegen ein wenig mit den Beinen Rad fahren, dann langsam aufstehen, den Tag mit Wechselduschen beginnen und ein leichtes Frühstück einnehmen.

Langfristige Strategien

„Ganz wichtig ist es, nicht nur im Notfall zu reagieren, sondern den Körper insgesamt möglichst fit für solche Situationen zu machen“, sagt Ebel. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Entspannung sind die beste Grundlage dafür: Schon tägliches Spaziergehen bei jedem Wetter hilft, den Organismus wieder besser auf die natürlichen Temperaturwechsel einzustellen. Herzkreislauf fördernde Sportarten wie Walken, Radfahren, Langlaufen und Schwimmen stärken den Körper und unterstützen dabei,



Wetterwechsel besser zu verkraften. Auch Wechselduschen und Sauna trainieren die Gefäße für Belastungen. Saunabesuche sollten jedoch zuvor mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.

Für die Ernährung gilt – zusätzlich zum ausreichenden Trinken – folgendes, um den Körper wetter- und stressfester zu machen:

- viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte,
- tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst und Eier in Maßen,
- wenig Öl und Fett, Süßigkeiten, Snacks und Alkohol.

Wer entspannt und ausgeglichen ist, kann Stresssituationen wie Wetterwechsel ebenfalls besser überstehen. Deshalb ist es sinnvoll, auch solche Entspannungseinheiten regelmäßig in den Alltag einzubauen, etwa Yoga, Progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsübungen.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Deutscher Wetterdienst: www.dwd.de
> Klima und Umwelt > Klima- und Umweltberatung > Gesundheit

Deutsche Gesellschaft für Umwelt- und Arbeitsmedizin: www.dgaum.de
> Themen > Leitlinien > Leitlinien – Archiv
> Auswirkungen des Wetters auf die menschliche Gesundheit



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2021





Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ gestartet

Mehr Fitness im Alltag und im Homeoffice

26.05.21 (ams). Der Startschuss für die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ (MdRzA) ist gefallen. Bis zum 30. August rufen die AOK und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Berufstätige, Azubis und Studierende auf, im Alltag möglichst oft das Fahrrad oder E-Bike zu nutzen. So lässt sich auch in Pandemie-Zeiten für sichere Fortbewegung und zusätzlich für mehr Bewegung sorgen. Da viele Beschäftigte nach wie vor von zu Hause aus arbeiten, können in diesem Jahr zusätzlich auch Fahrten rund ums Homeoffice abgerechnet werden – Teilnehmer und Teilnehmerinnen tragen ihre geradelten Kilometer in einen Aktionskalender ein. Wer 20 Aktivtage und mehr dabei ist, hat die Chance auf einen der attraktiven Preise.



Mit ihrer Mitmachaktion möchten AOK und ADFC die Bewegung im Alltag fördern und dazu beitragen, die Umwelt zu entlasten. Radfahren beugt einem Bewegungsmangel vor, sorgt für frische Luft und fürs körperliche und seelische Wohlbefinden – das tut gerade in der Corona-Krise mit ihren eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten gut.

Rund 265.000 Beschäftigte haben 2020 mitgemacht

Seit mehr als 19 Jahren motivieren AOK und ADFC Menschen aufs Rad zu steigen. Im Jahr 2020 haben rund 265.000 Berufstätige mitgemacht. Arbeitgeber können „Mit dem Rad zur Arbeit“ außerdem für ihre betriebliche Gesundheitsförderung nutzen.

Die Registrierung für „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist online auf der Aktionsseite möglich. Hier finden sich Aktionskalender und Material für Arbeitgeber. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Studierende, die mitmachen wollen, finden weitere Infos unter [#92ReasonsToRadel](https://twitter.com/92ReasonsToRadel).

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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





Prävention durch Lebensstil

Krebs: Wie sich das Erkrankungsrisiko senken lässt

26.05.21 (ams). Verringert grüner Tee, das Risiko Krebs zu bekommen? Hat Kurkuma eine schützende Wirkung und sollte man Kartoffeln und Tomaten meiden? Es gibt immer wieder bestimmte Lebensmittel, die als krebsvorbeugend angepriesen werden. Doch was ist dran an solchen Tipps? Und was kann man eigentlich selbst am besten tun, um nicht zu erkranken? Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt, was helfen kann, das Krebsrisiko zu reduzieren und wo die Grenzen sind.

Nicht für alle Krebsarten lässt sich das Erkrankungsrisiko aktiv verringern, denn häufig ist Krebs ein Zufallsereignis. „Je älter der Mensch wird, desto mehr Fehler sammeln sich in seiner Erbinformation an; eine Krebserkrankung wird daher wahrscheinlicher“, sagt Medizinerin Debrodt. Von rund 500.000 Menschen, die pro Jahr in Deutschland eine Krebsdiagnose erhalten, fällt der größte Anteil laut dem Zentrum für Krebsregisterdaten auf die Gruppe der über 65-Jährigen. Obwohl man seine Risiken nie auf Null senken kann, lassen sie sich beispielsweise für Lungen-, Darm-, Haut-, Leber-, Nieren- und Brustkrebs nach den Wechseljahren durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen. Etwa 40 Prozent aller Krebserkrankungen ließen sich laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit vermeiden. Das heißt, jeder und jede kann das persönliche Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren. Zu den persönlich beeinflussbaren Ursachen von Krebs gehören: Mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung und Übergewicht, Rauchen, Alkohol und UV-Strahlung.

Um der Entstehung von Krebs vorzubeugen, sind folgende Maßnahmen und Verhaltensweisen wichtig:

Rauchverzicht

Tabakrauch enthält nachweislich krebserregende Substanzen und ist das größte vermeidbare Krebsrisiko – und das nicht nur für Lungenkrebs. Es lohnt sich in jedem Alter, Nichtraucher zu werden – jedes Jahr zählt. „Wer dennoch nicht darauf verzichten kann, sollte es zum Schutz anderer, vor allem von Kindern, unbedingt in Innenräumen oder im Auto unterlassen. Auch Passivraucher haben ein erhöhtes Krebsrisiko“, so Debrodt

Gesunde Ernährung

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren heißt, häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse zu essen. Auf kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett ent-



Pap-Abstrich zur Gebärmutterhals-Früherkennung. Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



halten oder industriell verarbeitet sind, sollte möglichst verzichtet werden. Zudem sollte rotes Fleisch, Wurst und Schinken oder salzreiche Kost nur selten auf dem Speiseplan stehen. Ganz wichtig: Normalgewicht halten. Zwischen Übergewicht und dem Risiko für mindestens 13 Krebsarten ist ein Zusammenhang nachgewiesen worden, so die Internationale Krebsforschungsagentur (IARC). Dazu gehören die in Deutschland so häufigen Krebserkrankungen des Dick- und Enddarms sowie Brustkrebs nach den Wechseljahren.

Ernährungsmythen?

Um den positiven oder negativen Effekt bestimmter Lebensmittel auf die Vermeidung oder Entstehung von Krebs ranken sich regelrecht Mythen, etwa um Kurkuma, grünen Tee oder Tomaten. „Die Studienergebnisse zur Wirkung von grünem Tee zum Schutz vor Krebs sind zur Zeit sehr widersprüchlich und lassen keine eindeutige Beantwortung dieser Frage zu“, so Ärztin Debrodt. Über Wirkungen in Zellkultur oder Tierversuchen hinaus, konnte bisher kein Nutzen von Kurkuma bei der Behandlung von Krebs beim Menschen gezeigt werden. Dass die Nachtschattengewächse Kartoffeln und Tomaten dagegen das Krebsrisiko steigern, stimmt nicht. Sie beinhalten zwar Solanin, ein schwach giftiges Alkaloid. Dieses verschwindet aber bei Tomaten während des Reifungsprozesses. Moderne Kartoffelsorten enthalten weniger Solanin als früher und bei der Zubereitung verlieren diese einen großen Teil des Alkaloids. Und was ist mit Kaffee? Studien zeigen: Kaffee ist kein Risikofaktor für Krebs. Nur zu heiß sollte man ihn nicht trinken, um die Schleimhäute in Mund und Speiseröhre zu schonen.

Bewegung

Schätzungsweise etwa sechs Prozent der Krebsneuerkrankungen der 35- bis 84-Jährigen gingen 2018 in Deutschland auf geringe körperliche Aktivität zurück. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, senken ihr Risiko für einige der häufigsten Krebsarten. So konnte in Studien belegt werden, dass Bewegung beziehungsweise Sport das Risiko für Dickdarmkrebs und wahrscheinlich für Brust- und Gebärmutterkörperkrebs, senkt. Auch bei anderen Krebsarten wird vermutet, dass Bewegung einen präventiven Einfluss hat und zwar schon ab täglich mindestens 30 Minuten, dabei sollten sitzende Tätigkeiten so oft wie möglich unterbrochen werden.

Schutz vor UV-Strahlung

Die UV-Strahlung der Sonne ist nachgewiesenermaßen krebserregend. Sonnencreme mit ausreichenden Lichtschutzfaktor je nach Hauttyp, abdeckende Kleidung und der überwiegende Aufenthalt im Schatten sind der beste Weg, um Hautkrebs zu vermeiden. Das gilt insbesondere für Kinder. Auch der Gang ins Solarium sollte unterbleiben.

Impfungen gegen Hepatitis B und Humane Papillomviren (HPV)

Werden bereits Neugeborene gegen Hepatitis B geimpft, senkt man das Risiko für Leberkrebs. Die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV) reduziert bei Mädchen und Jungen das Krebsrisiko für Gebärmutterhalskrebs, Penis- und Analkrebs, Vulva- und Scheidenkrebs sowie sogenannte Kopf-Hals-Tumoren.



Früherkennungsuntersuchungen

Wird Krebs im Frühstadium entdeckt, so kann er oft gut behandelt werden und es besteht Aussicht auf Heilung. Durch die Früherkennungsuntersuchungen lassen sich Vorstufen oder Tumore in einem frühen Stadium entdecken. Bei der Darmspiegelung zur Früherkennung von Darmkrebs können die krebverdächtigen Vorstufen gleich im Zuge der Untersuchung entfernt werden. So kann die Entstehung von Krebs sogar verhindert werden.

Wenig oder keinen Alkohol trinken

Alkoholkonsum steht in Verbindung mit zahlreichen Krebsarten. Darunter Mund-, Rachen-, Kehlkopf-, Speiseröhren-, Brust-, Darm-, und Leberkrebs. Der beste Schutz ist der Verzicht auf Alkohol. Männer sollten nicht mehr als 20 Gramm Alkohol und Frauen nicht mehr als zehn Gramm Alkohol pro Tag aufnehmen, darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hin. Zehn Gramm Alkohol stecken zum Beispiel in einem Glas Bier (280 bis 330 ml), Wein (150 bis 180ml) oder Schnaps (30 bis 40ml). Die Angaben heißen aber nicht, dass man täglich so viel trinken sollte. An mindestens zwei bis drei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> [Medizin & Versorgung](#) > [Krebs: Früherkennung und Behandlung](#)



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.krebsinformationsdienst.de

> [Vorbeugung](#)

www.krebshilfe.de

> [Informieren](#) > [Krebs vorbeugen](#)



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „ERKRANKUNGSRISIKO VON KREBS SENKEN“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

> [Presse](#) > [AOK-Medienservice](#) > [ams-Ratgeber](#) > [Maiausgabe 2021](#)





Bewegung, Bewegung, Bewegung



Menschen, die sich regelmäßig bewegen, senken ihr Risiko für einige der häufigsten Krebsarten. So konnte in Studien belegt werden, dass Bewegung beziehungsweise Sport das Risiko für Dickdarmkrebs und wahrscheinlich für Brust- und Gebärmutterkörperkrebs, senkt. Auch bei anderen Krebsarten wird vermutet, dass Bewegung einen präventiven Einfluss hat und zwar schon ab täglich mindestens 30 Minuten, dabei sollten sitzende Tätigkeiten so oft wie möglich unterbrochen werden.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Sommer-Kampagne der AOK für Kinder

Drachenkind Jolinchen weiß: „Freunde machen stark“

26.05.21 (ams). Die Corona-Pandemie ist für Kinder eine große Herausforderung und Belastung – kein Treffen in größeren Gruppen, kein Sport im Verein, Lernen allein daheim vor dem Bildschirm. Die Mädchen und Jungen mussten bisher auf vieles verzichten und vermissen ihre Freundinnen und Freunde. „Doch Freundschaften sind wichtig, für die Entwicklung von sozialen und kognitiven Kompetenzen, das Selbstwertgefühl und das Selbstbild von Kindern“, sagt Dr. Sarah Pomp, Gesundheitspsychologin im AOK-Bundesverband. Wie aber funktioniert Freundschaft in Corona-Zeiten? Das möchte Jolinchen, das Drachenkind der AOK, gerne wissen. Unter dem Motto „Freunde machen stark“ können Kinder bis zum 20. August 2021 in Bildern und besonders in Geschichten berichten, wie sie durch die Pandemie mit Kontaktbeschränkungen und Homeschooling kommen.

„Freundschaften entstehen bei Kindern oft durch gemeinsame Vorlieben und Interessen, aber auch durch räumliche und zeitliche Nähe“, so Pomp weiter. Aber gemeinsame Aktivitäten sind in der Pandemie nur eingeschränkt möglich. Deshalb ist Jolinchen gespannt darauf zu erfahren, welche Wege Kinder und Jugendliche gefunden haben, um ihre Freunde zu sehen. Was haben sie am meisten vermisst? Und was haben sie sich einfallen lassen, um im Austausch mit Gleichgesinnten zu bleiben? Die AOK-Kampagne soll Kindern und auch Eltern Anregungen geben und die Möglichkeit, von anderen zu lernen.

Stiftung Lesen und LegaKids Stiftung mit dabei

Unterstützt wird „Freunde machen stark“ von der Stiftung Lesen sowie der LegaKids Stiftung. Gerade mit dem Aufruf Erlebnisse aufzuschreiben, möchte die AOK mit ihren Kooperationspartnern auch einen Beitrag zur Förderung der Lese- und Schreibkompetenz leisten. Denn diese Fähigkeiten beeinträchtigt die Pandemie ebenso. „Schulschließungen und Distanzunterricht belasten Kinder, die sich mit dem Lesen und Schreiben ohnehin schwertun, in besonders hohem Maß. Sie werden in ihrer Entwicklung zurückgeworfen und können Defizite kaum noch aufholen. Was das auch für die psychische und physische Gesundheit der Kinder und für ihre Familien bedeutet, lässt sich kaum ermessen“, so Dr. Britta Büchner von der LegaKids Stiftung.



Das AOK-Drachenkind Jolinchen mit seinem Entdecker-Freund Zausi. 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



Jedes Bild und jede Geschichte wichtig

„Daher ist uns jedes Bild und jede Geschichte wichtig“, sagt AOK-Projektleiter Rolf Geifes und führt aus: „Wir haben schon viele Ideen, wie wir Kindern mit Tipps, Rätseln, Geschichten und Mitmachaktionen zum Thema Freundschaft ein bisschen helfen und Spaß bereiten können, greifen gern aber auch weitere Einfälle auf.“ Auf der Internetseite jolinchen.de wird es bis zum UNICEF-Weltkindertag (20. September 2021) Angebote geben und auch bundesweit wieder vor Ort, sobald es Corona-bedingt möglich ist.

Exklusive Geschichte mit Lese-Weltrekordler

Zu diesem Anlass sind noch weitere Überraschungen geplant. Außerdem werden eine Dokumentation und ein Elternratgeber zum Thema Freundschaft aus allen Einsendungen gestaltet. Aus einem Motiv wird zudem eine exklusive Freundschaftsgeschichte für den bundesweiten Vorlesetag im November entwickelt. Das Kind, von dem das Motiv stammt, gewinnt speziell für seine Schule, Kita, Bibliothek oder seinen Verein eine Vorlesenacht mitsamt der Jolinchen-Freundschaftsgeschichte. Diese wird dann „spektakulär“ vom Kinderbuchautor und Lese-Weltrekordler Stefan Gemmel vorgetragen. Weitere 100 Einsendungen werden mit einem Jolinchen-Freundebuch belohnt.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.jolinchen.de

Einsendungen der Bilder bis zum 20. August 2021 an:
AOK-Kindermagazin
Jolinchen
Burchhardstr.11
20067 Hamburg





ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (5)

Rotaviren gefährden vor allem Säuglinge

26.05.21 (ams). Rotaviren sind eine der häufigsten Ursachen für Magen-Darm-Erkrankungen bei Kleinkindern im Alter von bis zu zwei Jahren. Auch über 70-Jährige und Menschen mit einem geschwächten Abwehrsystem sind gefährdet. Bei Erwachsenen verläuft die Erkrankung milder und macht sich meist als Reisedurchfall bemerkbar. Klassische Symptome sind plötzlich einsetzender wässriger Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen. Durch die Brechdurchfälle kommt es schnell zu hohem Wasser- und Salzverlust bei den Erkrankten. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist daher besonders wichtig.



Die Ständige Impfkommission empfiehlt für Säuglinge ab der siebten Lebenswoche die Schluckimpfung gegen Rotaviren.

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

Rotaviren haben ihren Namen von ihrem radähnlichen Aussehen unter dem Mikroskop (lat. Rota = Rad). Sie werden vor allem über Schmierinfektionen übertragen: Erkrankte scheiden die Viren in großer Zahl über den Stuhl aus. Beim Abputzen nach dem Toilettengang kann es dann passieren, dass kleinste Stuhlreste an die Hände gelangen und darüber weitergegeben werden – zum Beispiel über Türgriffe, Armaturen oder gemeinsam genutzte Handtücher.

Hoch ansteckend

„Diese Viren sind hoch ansteckend, deshalb haben fast alle Kinder bis zum Alter von fünf Jahren bereits eine Infektion durchgemacht. Gefährdet durch die Infektion sind aber vor allem Säuglinge und Kleinkinder, da die Flüssigkeitsverluste lebensbedrohlich sein können“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. 2019 gab es nach Angaben des Robert Koch-Institutes bundesweit 1.385 Ausbrüche mit insgesamt 12.299 Erkrankungen: Mehr als ein Drittel dieser Ausbrüche ereignete sich in Pflege- und Altenheimen, knapp ein Drittel in Kindergärten und 16 Prozent in Krankenhäusern.

Im Krankheitsfall: Viel trinken ist wichtig

Die Krankheit bricht in der Regel ein bis drei Tage nach Ansteckung aus. Neben wässrigen Durchfällen, schwallartigem Erbrechen und starken Bauchschmerzen können auch leichtes Fieber, Halsschmerzen und Schnupfen auftreten. Meist halten die Beschwerden zwei bis sechs Tage an. Eine Übertragung ist aber solange möglich, wie die Viren mit dem Stuhl ausgeschieden werden – meist bis zu acht Tagen, manchmal auch länger. „Problematisch wird es, wenn zu viel Flüssigkeit und Salze verloren gehen und der Körper austrocknet. Diese Gefahr besteht vor allem bei kleineren Kindern. Bekommen die Erkrankten nicht



ausreichend Flüssigkeit und Mineralien ist eine Krankenhauseinweisung häufig unumgänglich“, so Medizinerin Eymers weiter. Geeignete Getränke sind zum Beispiel verdünnte Kräutertees und spezielle Elektrolyt-Ersatzlösungen aus der Apotheke. Erkrankte sollten am Anfang alle paar Minuten ein bis zwei Teelöffel von der Flüssigkeit bekommen. Gut ist auch stilles Mineralwasser mit einem hohen Gehalt an Natrium, Magnesium, Kalium und Calcium. Falls die Kinder Appetit verspüren, werden Speisen wie Weißbrot, Nudeln, Zwieback, Kartoffeln oder Bananen am besten vertragen. Scharfe Speisen, Süßigkeiten, Milch, Säfte oder Softdrinks sollten vermieden werden. Säuglinge sollten weiter gestillt werden.

Vorsorgemaßnahmen

Um einen Ausbruch beziehungsweise die Ausbreitung der Erkrankung zu verhindern, ist Hygiene wichtig: dazu zählen regelmäßiges Händewaschen, getrennte Handtücher und getrenntes Geschirr. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für Säuglinge ab der siebten Lebenswoche bis zum Alter von zwölf Wochen die Schluckimpfung gegen Rotaviren. Eine vollständige Immunität bietet diese Impfung nicht, sondern man kann sich mehrfach im Verlauf des Lebens anstecken. Aber der Erkrankungsverlauf ist nach der Impfung in der Regel weniger schwer und es kommt zu weniger Krankenhauseinweisungen. Jede Impfung hat auch Nebenwirkungen und durch die Anregung der körpereigenen Abwehr kann nach der Impfung vorübergehend Fieber, Durchfall oder Erbrechen auftreten. Sehr selten, aber gefürchtet ist die Invagination, eine Einstülpung eines Darmabschnittes was zu Durchblutungsstörungen und zum Darmverschluss führen kann. Betroffen sind vor allem ältere Säuglinge, darum soll die Impfung möglichst früh abgeschlossen sein. Dr. Eymers rät Eltern, bei den ersten U-Untersuchungen ihres Kindes mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt über die Impfung zu sprechen und abzuwägen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Impfen – alle Leistungen



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.rki.de

> Infektionsschutz > Impfen > Impfungen A – Z > Rotaviren

www.impfen-info.de

> Impfeempfehlungen > Für Kinder > Rotaviren

www.kinderaerzte-im-netz.de

> Suche „Rotavirus-Infektion“



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „ROTAVIREN“ MIT DR. EIKE EYMERS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2021





Kurzmeldung

Verbesserte Versorgung für Parodontitis-Patienten

26.05.21 (ams). Ab 1. Juli 2021 haben gesetzlich Krankenversicherte Anspruch auf ein verbessertes Versorgungsangebot bei Parodontitis. Dann treten neue Leistungen zur systematischen Behandlung von Parodontitis und anderer Parodontalerkrankungen (entsprechend PAR-Richtlinie) in Kraft. Kernelement ist ein umfassendes Nachsorgeprogramm, bei dem Patientinnen und Patienten nach einer Parodontitis-Behandlung über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren engmaschig durch die Zahnarztpraxis betreut werden. Neben Kontroll- und Zahnreinigungsterminen umfasst die Nachsorge patientenindividuelle Beratungen zur Mundhygiene. Darauf haben sich jetzt der Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) und die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) einvernehmlich geeinigt.

Um sicherzustellen, dass auch pflegebedürftige, ältere und Menschen mit einer Beeinträchtigung die neuen PAR-Leistungen in Anspruch nehmen können, wurden Sonderregelungen geschaffen, die einen niedrighwelligen Zugang ermöglichen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.gkv-spitzenverband.de
> Aktuelles (06.05.2021)





Gesundheitstage

1. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Mehrere Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen – so die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS). 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: Tag der Organspende

In Deutschland warten etwa 9.200 Menschen auf Spenderorgane. Laut dem Deutschen Stiftung Organtransplantation wurden 2019 postmortal 2.995 Organe (2018: 3.113 Organe) gespendet. Bei der Organspende gilt die sogenannte Entscheidungslösung. Demnach werden alle Bürger in einem geregelten Verfahren über die Organspende informiert und regelmäßig zu einer persönlichen Erklärung aufgefordert, ob sie einer Organspende zustimmen, nicht zustimmen oder sich nicht erklären möchten.

Eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass 82 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber stehen. 62 Prozent haben eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen und 31 Prozent aller Befragten haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis 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 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, der Bundesverband der Organtransplantierten und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO).

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 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 abgebaut werden. Organisatoren sind alle Europäischen Tourette-Gesellschaften. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag bei einer Versammlung der Europäischen Selbsthilfverbände. Dabei wurde der 7. Juni zu Ehren des Geburtstags der Neuropsychaterin und Tourette-Syndrom Expertin Prof. Dr. Mary Robertson ausgewählt. Weitere Informationen gibt es bei der Tourette-Gesellschaft Deutschland e.V. oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom.

10 Juni: Kindersicherheitstag

Schätzungen zufolge wurden im Jahr 2017 etwa 1,84 Millionen Kinder nach einem Unfall ärztlich behandelt. 202.352 Kinder mussten einem Unfall stationär behandelt werden, 139 Kinder unter 15 Jahren sind durch einen Unfall gestorben. Etwa 60 Prozent der Unfälle von Kindern passieren in der eigenen Wohnung oder im häuslichen Umfeld. Typische Unfälle sind Stürze, Ertrinken, Ersticken, Verbrennungen, Verbrühungen und Vergiftungen. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ 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 zu identifizieren. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB). Der Lebensmittelallergie-Tag gehört zu den Projekten des DAAB.

26. Juni: Weltdrogentag

Laut dem Welt-Drogenbericht 2020 haben im Jahr 2018 weltweit 269 Millionen Menschen Drogen konsumiert, über 35 Millionen Menschen sind drogenabhängig. Der Global Burden of Disease Study 2017 zufolge, auf die sich der Welt-Drogenbericht bezieht, lag die Zahl der drogenbedingten Todesfälle im Jahr 2017 bei 585.000. Die Covid-19 Pandemie zeigt dem Drogenbericht zufolge auch Auswirkungen, da es zu vermehrter Arbeitslosigkeit und Armut kommt und die ärmere Bevölkerung sich vermehrt dem Drogenkonsum sowie -handel zuwendet. 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.

Laut dem Jahresbericht 2020 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung versterben jedes Jahr 127.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Rauchen sei der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs und Diabetes, heißt es in dem Bericht. Im Zusammenhang mit dem Konsum von Drogen sind im Jahr 2019 in Deutschland 1.398 Menschen gestorben. Im Vorjahr waren es 1.276 Menschen. Haupttodesursache waren laut Bericht Überdosen von Opioiden wie Heroin oder Morphin sowie Überdosen in Kombination mit anderen Substanzen. Laut dem Alkoholatlas Deutschland 2017 des Deutschen Krebsforschungszentrums sind in Deutschland im Jahr 2012 rund 21.000 Menschen an Erkrankungen, die entweder ausschließlich auf Alkohol zurückzuführen sind oder für die der Alkoholkonsum einen Risikofaktor darstellt, gestorben. Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse gegen das Rauchen und bietet deshalb Kampagnen für Jugendliche, wie das Programm Be Smart, Don't Start in Zusammenarbeit mit vielen Schulen, an.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2021, 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:
