



- Sommersprossen
- **Harmlose Pünktchen auf empfindlicher Haut** ..... 2
- ams-Foto
- **Ungefährlicher Gendefekt** ..... 4
- Sehnenscheidenentzündung
- **Wenn Schulter und Handgelenke Ruhe brauchen** ..... 5
- Prosit mit Risiko
- **Dem Ungeborenen zuliebe: Kein Alkohol in der Schwangerschaft** ..... 7
- Drei Fragen an den AOK-Europaexperten Evert Jan van Lente
- **„Patienten in Deutschland brauchen sich keine Brexit-Sorgen zu machen“** ..... 9
- ams-Serie „Männergesundheit“ (6)
- **Wenn die Leiste „bricht“, ist das meist Männersache** ..... 10
  - **Kurzmeldungen** ..... 13
  - **Gesundheitstage** ..... 15



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 03. Juli 2019, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Sehnenscheidenentzündung: Ursachen, Symptome und Behandlung“ [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) ▶ AOK-Radioservice



Sommersprossen

## Harmlose Pünktchen auf empfindlicher Haut

**25.06.19 (ams). Sie werden gehasst und geliebt – wer sie hat, findet sie oft hässlich, wer sie nicht hat, süß. Vor allem bei hell- oder rothaarigen Menschen (Hauttyp I und II) sprießen bei längerer Sonneneinstrahlung jede Menge der kleinen braungelben Pigmente, in sonnenarmen Monaten sind sie dagegen meist kaum zu sehen. Die gute Nachricht: Sommersprossen an sich sind absolut harmlos. Sie sind aber auch ein Zeichen für sonnenempfindliche Haut. Sommersprossige sollten sich daher besonders vor Sonne oder UV-Strahlung schützen.**

Sommersprossen sitzen in der obersten Hautschicht, der Epidermis. Ursache für ihre Entstehung ist ein ungefährlicher Gendefekt, der dazu führt, dass sich die Pigmente nicht gleichmäßig in den Hautzellen verteilen. „Normalerweise bilden bestimmte Hautzellen, die so genannten Melanozyten, das Pigment Melanin als Schutz vor Sonnen- oder UV-Strahlung. Je stärker die Sonneneinstrahlung, desto mehr Melanin wird produziert und desto stärker wird die Hautpigmentierung. Die Haut wird braun und ist durch das Pigment kurzfristig vor den schädlichen UV-Strahlen geschützt“, erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

### Mindestens Lichtschutzfaktor 30

Sommersprossen sind ein Zeichen dafür, dass sich das Melanin nicht gleichmäßig verteilt – in manchen Zellen wird mehr gebildet, die charakteristischen braunen Pünktchen entstehen. Sie zeigen sich vor allem an den Körperstellen, die stark der Sonne ausgesetzt sind, wie Nase, Stirn, Wangen, Dekolleté oder auch auf den Armen. „Im Gegensatz zu beispielsweise Muttermalen werden bei Sommersprossen keine neuen Zellen gebildet, sondern nur neuer Farbstoff produziert. Sie können daher nicht entarten“, so Ärztin Debrodt. Wie viele Sommersprossen sprießen, hängt auch von den Pigmentspeichern in den Hautzellen ab: Je weniger vorhanden sind, desto mehr Sommersprossen kann ein Mensch bekommen. Hellhäutige haben im Schnitt 50 Pigmentspeicher pro Zelle, dunkelhäutige Menschen mehr als 500. Fakt ist: Sommersprossen sind ein Zeichen für eine sonnenempfindliche Haut. „Sommersprossige müssen daher immer auf ausreichenden Sonnen- und UV-Schutz achten. Zum Beispiel sollten sie zwischen 11 und 15 Uhr die Sonne am besten ganz meiden, da dann die Strahlung am intensivsten ist“, so Debrodt. Als Faustregel gilt: Wer Hauttyp I hat, sollte sich nicht länger als zehn Minuten ohne Schutz in der Sonne aufhalten, bei Hauttyp II sind es maximal 20 Minuten. Sonnencreme sollte dabei mindestens Lichtschutzfaktor 30, besser



**Sommersprossen sind ein Zeichen für empfindliche Haut**  
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



noch 50 haben. Wachsam sollte man sein, wenn Pigmentflecken sich deutlich verändern, so Debrodt weiter: „Wenn sich beispielsweise die Größe, Form oder Farbe ändert. Ein Alarm-signal ist, wenn sie bluten. Solche Flecken sollte man immer vom Arzt kontrollieren lassen.“ Wer seine Sommersprossen gar nicht leiden mag, kann zum Beispiel ein gut deckendes Make-up verwenden, um sie etwas zu kaschieren. Bleichcremes sehen Experten eher kritisch. Sie können die Haut vielleicht etwas aufhellen, machen sie aber noch lichtempfindlicher. Manche lassen sich die Sommersprossen mit einem Laser entfernen, neu entstehende Flecken werden dadurch aber nicht verhindert: „Bei Sonneneinstrahlung produzieren die verantwortlichen Melanozyten neue Pigmente und die Flecken kehren zurück“, erklärt Debrodt. Es gibt auch Menschen, die sind verschossen in Sommersprossen, haben aber selbst keine. Auch hier gibt es Abhilfe: Mit Sommersprossen-Stiften kann sich jeder seine braunen Pünktchen selber malen.

Für Versicherte ab 35 Jahren übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening. Dabei untersucht Ärztin oder Arzt den Patienten oder die Patientin nach Hautveränderungen und begutachtet die Haut am ganzen Körper – einschließlich des behaarten Kopfes und der Hautfalten.

---

**WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:**

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

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



---

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

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

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





## Ungefährlicher Gendefekt



Sommersprossen treten häufiger bei Menschen mit hellem Hauttyp und oft blonden oder roten Haaren auf. Sommersprossen selbst sind nicht gefährlich, aber ein untrügliches Zeichen, dass sich das Pigment Melanin, das die Haut vor Sonnen- oder UV-Strahlung schützt, nicht gleichmäßig verteilt. Menschen, die schnell Sommersprossen bekommen, reagieren deshalb sehr empfindlich auf die Sonneneinstrahlung.

Foto: AOK-Mediendienst

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps



Sehnenscheidenentzündung

## Wenn Schulter und Handgelenke Ruhe brauchen

**25.06.19 (ams).** Wenn das Handgelenk stark schmerzt, und sich rötet, kann dahinter eine Sehnenscheidenentzündung stecken. Ursache ist meist eine Überlastung der betroffenen Regionen an Armen und Handgelenken: langes Arbeiten am PC, intensives Klavier- beziehungsweise Geigenspiel oder monotone handwerkliche Tätigkeiten können Sehnen und Sehnenscheiden so stark belasten, dass sie sich entzünden. In der Regel lässt sich das Problem mit Schonung, Schmerzmitteln und Krankengymnastik in den Griff bekommen.

Sehnen verbinden Knochen und Muskeln miteinander. An besonders stark beanspruchten Stellen, wie Handgelenk, Schulter, Sprunggelenk oder Achillessehne, werden sie von einer Schutzhülle, der sogenannten Sehnenscheide, umgeben. Diese ist mit Flüssigkeit gefüllt, um die hin und her gleitenden Sehnen vor Reibung zu schützen. Wird die Sehne zu stark beansprucht, kann sie sich entzünden, schwillt an und reibt dann ständig an der Schutzhülle. Dadurch wird sie weiter beansprucht – ein Teufelskreis beginnt. Dauern die Beschwerden länger an, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden, da die Schmerzen sonst chronisch werden können. „Typische Auslöser einer Sehnenscheidenentzündung sind neben häufigem Arbeiten mit PC und Maus auch Sportarten wie Klettern, Tennis und Golf oder Bewegungen, die der Körper nicht gewohnt ist“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Auch häufiges Tippen auf dem Smartphone oder ausgehntes Üben auf einem Musikinstrument kann die Sehnen in den Gelenken von Hand und Fingern belasten. Am Anfang schmerzt es meist nur bei Bewegung, später dann oft auch in Ruhephasen, zum Beispiel nachts.

### Belastungsspitzen meiden – Bewegungsabläufe verändern

Damit sich die Entzündung nicht verschlimmert, müssen die betroffenen Stellen daher geschont und entsprechende Bewegungen möglichst vermieden werden. Ist der schmerzende Bereich angeschwollen, gerötet und warm, sollte er gekühlt werden – dabei die Kühlkompressen immer nur kurz und nie direkt aus dem Eisfach auf die Haut legen, sondern mit einem Tuch umwickeln, damit die Haut nicht geschädigt wird. Spezielle Schienen helfen dabei, das Hand- oder Fußgelenk ruhig zu halten, oft werden auch entzündungshemmende Schmerzmittel gegeben. Um Handgelenk und Finger zu entlasten, eignen sich Massagen und gezielte Krankengymnastik. Meist heilt eine Sehnenscheidenentzündung (lat. Tendovaginitis) binnen weniger Wochen ab, wenn die entsprechende Stelle geschont wird. Eine Operation ist nur in den seltensten Fällen notwendig. Um zu vermeiden, dass das Problem



**Eine Bandage kann bei Belastungsspitzen unterstützen**  
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



wieder auftaucht, sollte man Belastungsspitzen meiden und seine Bewegungsabläufe verändern. Bei häufigem Arbeiten am PC helfen zum Beispiel eine möglichst flache Tastatur und spezielle Polster, die das Handgelenk entlasten. Statt der Maus können zwischendurch auch mal die Tastenkombinationen auf der Tastatur benutzt werden, um den Zeigefinger zu entlasten. Sinnvoll ist auch, auf eine ergonomisch geformte Maus umzusteigen. Um die Monotonie der Bewegung zu unterbrechen, helfen Dehnungsübungen für die Handgelenke oder Fingerübungen. Vorbeugend sollte eine Stützbandage nur bei Belastungsspitzen und nicht dauerhaft getragen werden. Es gibt auch nicht-mechanische Ursachen für eine Sehnenscheidenentzündung – zum Beispiel Rheuma oder Änderungen im Hormonhaushalt. So kann bei Schwangeren die erhöhte Flüssigkeitseinlagerung die Sehnenscheidengänge vorübergehend verengen, was dann möglicherweise zu Beschwerden führt. Einige Zeit nach der Entbindung verschwinden diese Symptome dann meistens wieder. Bei rheumatisch bedingten Beschwerden kommen Medikamente zum Einsatz.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> Themen von A bis Z > S (Sehnenscheidenentzündung)



---

#### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „SEHENENSCHIEDENENTZÜNDUNG“ MIT DR. EIKE EYMERS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juniausgabe 2019





Prosit mit Risiko

## Dem Ungeborenen zuliebe: Kein Alkohol in der Schwangerschaft

**25.06.19 (ams). Alkohol in der Schwangerschaft: Dass das keine gute Kombination ist, wissen 85 Prozent der Deutschen. Trotzdem hält sich hartnäckig der Glaube, dass ein gelegentliches Gläschen nicht schadet. Fakt aber ist: Jeder Alkoholkonsum werdender Mütter kann das Ungeborene schwer schädigen. Zu den Folgen gehören Wachstumsstörungen, Gesichtsveränderungen und Auffälligkeiten des zentralen Nervensystems. In Deutschland haben jährlich 10.000 Kinder schon bei ihrer Geburt alkoholbedingte Schäden, über 2.000 haben schwere Entwicklungsstörungen. Dennoch trinkt hierzulande jede fünfte Frau auch während der Schwangerschaft Alkohol.**

Es gibt keine genauen Erkenntnisse, wie viel Alkohol noch unschädlich für das Baby sein könnte und ab wann die Gesundheit und Entwicklung des Kindes gefährdet sind. Das hängt von vielen verschiedenen Faktoren wie dem Alkoholstoffwechsel der Mutter, der Menge des konsumierten Alkohols sowie dem Entwicklungsstadium des Feten zusammen. „Was wir wissen ist, dass auch vermeintlich geringer Alkoholkonsum in der Schwangerschaft dem Ungeborenen schadet. Das Ziel ist daher, gar keinen Alkohol während der Schwangerschaft zu trinken, um die Gesundheit des werdenden Kindes nicht zu gefährden“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Während der Schwangerschaft wird das Kind über die Nabelschnur mit allen notwendigen Nährstoffen von der Mutter versorgt. Jeder Tropfen Alkohol, den die werdende Mutter trinkt oder zum Beispiel durch eine alkoholhaltige Speise zu sich nimmt, erreicht binnen weniger Minuten auch den Blutkreislauf des Kindes. „Alkohol ist ein Zellgift. Er hemmt die Zellteilung und Organbildung. Außerdem beeinträchtigt er die Hirnentwicklung und ist eine häufige Ursache für spätere Verhaltensauffälligkeiten beim Kind“, so Ärztin Maroß weiter.

### Alkohol ist der Grund für viele Schädigungen des Kindes

Die Schädigungen reichen von Fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD) bis zum Vollbild des Fetalen Alkoholsyndroms (FAS). Kinder mit FASD können in ihrer geistigen und körperlichen Entwicklung dauerhaft stark beeinträchtigt sein. Das FAS ist die häufigste Ursache einer geistigen Behinderung – noch vor dem Down-Syndrom und der Spina bifida („offener Rücken“). Die Schäden sind unumkehrbar. Weniger als zehn Prozent der Kinder mit FAS sind später in der Lage, ein selbstständiges Leben zu führen, 20 bis 40 Prozent werden später selbst alkoholabhängig. Um auf Nummer sicher zu gehen, hilft daher nur eins: Kein Tropfen Alkohol während der Schwangerschaft. Das gilt auch in der Stillzeit.



**Alkohol hemmt die Organbildung des Babys.** 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



Frauen, die bereits riskant trinken oder alkoholabhängig sind, bevor sie schwanger werden, benötigen eine sensible und nicht-stigmatisierende Hilfe, um ohne Alkohol durch die Schwangerschaft zu kommen. Die moralisierende oder beschämende Aufforderung, nichts zu trinken, hilft in diesen Fällen nicht weiter. Ärzte und Hebammen wissen, wer in der Region professionelle medizinische oder psychologische Hilfe geben kann. Verantwortung für das ungeborene Kind tragen natürlich auch die Väter und das Umfeld – sie können Abstinenz vorleben und unterstützen.

### Freundlich ablehnen statt überreden lassen

Was aber, wenn man schwanger ist, noch nichts davon weiß und dann Alkohol trinkt? In der Regel gilt in den ersten zwei Wochen das Alles-oder-Nichts-Prinzip. Eine erfolgreiche Einnistung nach etwa 14 Tagen bedeutet auch, dass die sich teilende Eizelle bis dahin alles gut überstanden hat. Erst ab dann wird der Embryo über den Blutkreislauf der Mutter mit Nährstoffen versorgt. Nicht immer wollen werdende Mütter ihre Schwangerschaft gleich öffentlich machen. Das kann bei geselligen Anlässen manchmal schwierig werden, wenn einen andere zu einem Gläschen auffordern. „Lassen Sie sich nicht überreden, sondern lehnen freundlich ab“, empfiehlt Ärztin Maroß. Beispielsweise mit unverfänglichen Formulierungen wie „Nein danke. Ich möchte morgen fit sein.“ oder „Ich bin mit dem Auto hier und trinke nichts, wenn ich fahre.“. Will das Gegenüber das Nein partout nicht akzeptieren, sollte man die Situation verlassen und weggehen. Alternativ oder wenn man nicht ganz auf den Geschmack von Bier oder Wein verzichten möchte, lässt sich auch auf alkoholfreie Biere, Weine oder Sekt ausweichen. Beim Kauf sollte man dabei immer auf den Hinweis „0,0 Promille“ achten. Außerdem gibt es jede Menge Rezepte für leckere alkoholfreie Cocktails.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

> [Gesundes Leben](#) > [Familie](#) > [Schwangerschaft und Geburt](#)



#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB

Infomaterial der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

> [Informieren](#) > [In der Schwangerschaft](#)

Das Online-Programm IRIS – anonyme Beratung und Begleitung für Schwangere:

[www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)



#### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT“ MIT DR. ASTRID MAROß, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

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

> [Presse](#) > [AOK-Medienservice](#) > [ams-Ratgeber](#) > [Juniausgabe 2019](#)







Drei Fragen an den AOK-Europaexperten Evert Jan van Lente

## „Patienten in Deutschland brauchen sich keine Brexit-Sorgen zu machen“

**25.06.19 (ams) Spätestens am 31. Oktober verlässt das Vereinigte Königreich die Europäische Union (EU). Pharmaverbände warnen vor Medikamenten-Engpässen für den Fall eines unregelmäßig Austritts. Mit Blick auf Deutschland hält Evert Jan van Lente die Befürchtungen für übertrieben. Der Europaexperte ist seit 2013 Ständiger Vertreter der AOK-Gemeinschaft in Brüssel.**

**Herr van Lente, müssen sich Patientinnen und Patienten hierzulande Sorgen machen, dass bei einem unregelmäßig Brexit Medikamente nicht mehr zur Verfügung stehen?**

**Van Lente:** Nein. In Deutschland und in den anderen EU-Ländern dürfte es selbst bei einem unregelmäßig Austritt Großbritanniens keine Versorgungsprobleme geben. Das zuständige Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat die möglichen Risiken analysiert. Die Auswertung hat ergeben, dass mit keinem Engpass bei Arzneimitteln zu rechnen ist, die auf einer Liste mit wichtigen Medikamenten stehen.



**Großbritannien tritt aus der EU aus.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitswesen“ 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

**Was bedeutet denn ein „unregelmäßig Brexit“ für die Arzneimittelversorgung?**

**Van Lente:** Ohne Brexit-Vertrag gelten rein britische Arzneimittelzulassungen bei uns nicht mehr. Sie dürfen dann nicht mehr in die EU geliefert werden. Doch solche Medikamente gibt es kaum noch. Alle neueren Arzneimittel sind von der EU-Arzneimittelagentur EMA genehmigt worden. Und bis auf ganz wenige Ausnahmen haben inzwischen auch Mittel mit einer älteren britischen Zulassung längst eine zusätzliche EU-Zulassung.

**Warum warnen dann die Pharmahersteller vor Engpässen?**

**Van Lente:** Weil ein unregelmäßig Brexit viele Probleme verursachen und sehr teuer wird. Ohne Zollabkommen wird es auf beiden Seiten des Kanals wieder Grenzkontrollen mit langen Wartezeiten geben. Und alle EU-Arzneimittelzulassungen würden im Vereinigten Königreich ihre Gültigkeit verlieren. Die Hersteller müssten für alle Produkte, die sie dort hin liefern, die nationale Zulassung neu beantragen. Sorgen müssen sich daher die Briten selbst machen. Die Regierung in London hat schon vor einem Jahr die Pharmaunternehmen aufgefordert, Arzneimittel-Vorräte für mindestens sechs Wochen anzulegen.



ams-Serie „Männergesundheit“ (6)

## Wenn die Leiste „bricht“, ist das meist Männersache

**25.06.19 (ams). Die Leiste ist eine Schwachstelle beim Mann. Etwa ein Viertel der Männer kann damit rechnen, sich im Laufe des Lebens einen Leistenbruch zuzuziehen. Meistens ist ein Leistenbruch harmlos, deshalb heißt es oft: abwarten und beobachten. Doch manchmal sollte operiert werden. Und in seltenen Fällen kann ein Leistenbruch sogar zum Notfall werden.**

Eine Beule im Bauch? Ein unbestimmtes Ziehen, Druck oder Schmerzen in der Leistengegend? Beim Husten, Heben, Pressen verstärken sich die Beschwerden? Dann kann es sich um einen Leistenbruch handeln, medizinisch Leistenhernie genannt. „Eine Leistenhernie betrifft hauptsächlich Männer, weil der Leistenkanal bei ihnen anatomisch anfälliger ist“, sagt Thomas Ebel, Arzt beim AOK-Bundesverband. Der Leistenkanal, der sich bei Frauen wie Männern schräg von hinten nach vorne bis zur äußeren Schamregion zieht, enthält bei Männern den Samenstrang und bei Frauen das Mutterband, das zur Gebärmutter zieht. Die Anfälligkeit der Männer geht auf die Embryonalzeit zurück: „Bei männlichen Ungeborenen wandern die Hoden bis zur Geburt aus dem Bauchraum durch den Leistenkanal in den Genitalbereich. Nicht immer schließt sich der Kanal danach wieder vollständig und kann deshalb etwas geweitet sein“, erklärt Ebel. Bei einem Leistenbruch brechen keine Knochen, sondern Gewebe wird durchstoßen: Schichten der Bauchwand dringen durch eine Lücke im Leistenkanal, so dass sich das Bauchfett sackartig nach vorne wölbt. Manchmal befinden sich in dem „Bruchsack“ auch Eingeweide, meist Teile des Darms. Etwa 25 von 100 Männern, also ein Viertel aller Männer, bekommt mindestens einmal im Leben einen Leistenbruch. Zum Vergleich: Nur zwei von 100 Frauen sind davon betroffen. Jährlich erleiden etwa 250.000 Menschen in Deutschland einen Leistenbruch.



### Ein Leistenbruch ist eigentlich kein Bruch

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

### Es gibt zwei Formen des Leistenbruchs

Mediziner unterscheiden zwischen einem indirekten und einem direkten Leistenbruch. Der indirekte Leistenbruch ist meist angeboren und betrifft häufig Jungen beziehungsweise junge Männer. Dabei tritt der „Bruchsack“ seitlich in den Leistenkanal ein – an einer Stelle, an der er sich nicht vollständig geschlossen hat – und schiebt sich dann oft durch den Kanal vor, so dass eine Beule seitlich vorne am Bauch zu sehen ist. Die Ursache für einen direkten Leistenbruch liegt in einer Wandschwäche des Leistenkanals: Das Bauchgewebe drückt sich direkt durch die Wand nach vorne. Betroffen sind meist ältere Männer. „In beiden Fällen spielt eine schwache Bauchmuskulatur wie auch ein schwaches Bindegewebe eine Rolle“,



sagt Ebel. Oft ist zu lesen, dass starkes Übergewicht einen Leistenbruch begünstige. Laut dem unabhängigen Gesundheitsportal [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erhöht starkes Übergewicht zwar den Druck im Bauchinnenraum und damit das Risiko für einen Narben- oder Nabelbruch. Bei Leistenbrüchen dagegen scheint Übergewicht keine Rolle zu spielen. Es sei zudem wissenschaftlich nicht geklärt, ob schweres Heben, Husten oder Pressen Leistenbrüche verursachen, wohl aber können diese Belastungen eine bereits vorhandene Hernie vergrößern. Patienten, die eine Ausstülpung im Bauch bemerken, sollten sich untersuchen lassen. Wenn Bauchgewebe bis dorthin gelangt, kann sogar der Hodensack stark anschwellen. Ob es sich bei einer Beule im Unterbauch um einen Leistenbruch handelt, kann die Ärztin oder der Arzt in der Regel recht schnell feststellen: Wenn sich der Bruch in den Bauchraum zurückschieben lässt, ist die Diagnose klar. Auch wenn sich die Beschwerden beim Husten oder Pressen verstärken und im Liegen nachlassen, spricht das für einen Leistenbruch. Gegebenenfalls ist eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung für die Diagnose hilfreich.

### Eine Operation ist oft nur im Notfall notwendig

Wurde früher jeder Leistenbruch operiert, gilt das heute nicht mehr unbedingt: „Wenn der Patient keine Beschwerden hat, der Bruch nicht fortschreitet und das Risiko für Komplikationen gering ist, kann erst einmal abgewartet werden“, sagt AOK-Experte Ebel. Allerdings sollte der Patient regelmäßig kontrollieren lassen, ob sich der Bruch vergrößert. Auch wenn der Patient sehr alt, schwach oder schwer erkrankt ist, kann auf eine Operation verzichtet werden. Nichtsdestotrotz ist die Operation des Leistenbruchs auch heute noch in den Industrieländern die häufigste allgemein-chirurgische Operation. Denn zur OP existiert darüber hinaus kaum eine Alternative. Bruchbänder, die man früher wie einen Gürtel um den Bauch gelegt hat, gelten als veraltet. Für die Operation, bei der der Bruchsack zurück in den Bauch geschoben oder entfernt und die Lücke mit einer Naht verschlossen wird, gibt es eine Vielzahl von Methoden: Es wird offen operiert, also mit einem größeren Bauchschnitt, oder minimal-invasiv, also mit kleinen Schnitten, durch die dann eine Kamera und die OP-Instrumente geführt werden. Oft verstärkt der Chirurg die Bruchstelle mit einem Kunststoffnetz. Ob mit oder ohne Netz, offen oder endoskopisch, ambulant oder stationär: Die Art der OP hängt unter anderem vom Alter des Patienten, der Art und Größe des Bruchs, den körperlichen Anforderungen im Beruf oder den Wünschen des Patienten ab. Wie bei jeder OP, so gilt auch hier: Je erfahrener das Behandlungsteam ist, desto eher ist der Eingriff in der Regel erfolgreich. Die Deutsche Gesellschaft für Chirurgie (DGCH) hat deshalb festgelegt, dass eine Einrichtung im Jahr mindestens 100 Leistenbruch-Operationen



### ACHTUNG NOTFALL

Meistens ist ein Leistenbruch ungefährlich – doch in seltenen Fällen kann es zu lebensbedrohlichen Komplikationen kommen. Dann nämlich, wenn im Bruchsack Teile von Eingeweiden eingeklemmt werden, zum Beispiel ein Stück Darm. In der Folge kann es zu einem Darmverschluss kommen, das vorgestülpte Gewebe absterben und eine lebensgefährliche Bauchfellentzündung verursachen. Deshalb muss eine eingeklemmte Leistenhernie innerhalb weniger Stunden operiert werden. Symptome sind plötzlich einsetzende heftige Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen.



durchgeführt haben muss, damit sie für diesen Eingriff als qualifiziert gelten kann. Mit dem AOK-Krankenhausnavigator können sich Patienten über qualifizierte Kliniken in ihrer Nähe informieren.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

AOK-Krankenhausnavigator:  
[www.aok-krankenhausnavigator.de](http://www.aok-krankenhausnavigator.de)



---

#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> Themen A-Z > Hernien

Zertifizierte Zentren für Hernienchirurgie (Deutsche Gesellschaft für Chirurgie):  
[www.dgav.de](http://www.dgav.de)  
> Zertifizierung > Zertifizierte Zentren > Hernienchirurgie



---

#### SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „LEISTENBRUCH“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juniausgabe 2019





## Kurzmeldungen

### Gesunde Entscheidungen am Arbeitsplatz fördern

25.06.19 (ams). Salat statt Currywurst – Treppe statt Aufzug: gesunde Entscheidungen kosten manchmal Überwindung. Ein neuer Ansatz, gesundheitsbewusstes Verhalten im Unternehmen zu fördern, nennt sich „Nudging“ und bedeutet so viel wie „anstupsen“. Der aktuelle Report der „Initiative Arbeit und Gesundheit“ zeigt mit praktischen Beispielen, wie die Belegschaft bei Entscheidungen für die eigene Gesundheit „angestupst“ werden kann.

[DER IGA.REPORT ZUM KOSTENLOSEN DOWNLOAD:](#)

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen



### Lungenkrebs: Bessere Versorgung im Netzwerk

25.06.19 (ams). Lungenkrebs-Patienten profitieren ab sofort bei zunächst sechs AOKs von einer passgenaueren Therapie. Tumorproben des Patienten werden mittels molekularer und somit besserer Diagnostik an einem der 15 Universitäts-Krebszentren im „nationalen Netzwerk Genomische Medizin“ (nNGM) untersucht. Durch die Vernetzung der behandelnden Ärzten und Kliniken untereinander erhalten die Patienten auch in ländlichen Regionen eine wohnortnahe Versorgung. Das Projekt sorgt dafür, „dass Patienten dort behandelt werden können, wo ihre Familie und Freunde sind“, erklärt Dr. Gerhard Schillinger, Leiter des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband. Das nNGM kooperiert mit den AOKs Bayern, Bremen, Hessen, Niedersachsen, NordWest und Rheinland/Hamburg. Weitere AOKs sollen folgen.

[DAS NATIONALE NETZWERK GENOMISCHE MEDIZIN:](#)

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



### Ausgezeichnete Jugendpresse

25.06.19 (ams). Der AOK-Sonderpreis beim Schülerzeitungswettbewerb der Länder geht 2019 nach Bayern und Brandenburg. Geehrt wurden im Rahmen des Schülerzeitungskongresses in Berlin (20. Juni) die Schülerzeitung „Denkzettel“ des Erzbischöflichen Maria-Ward-Gymnasiums, Nymphenburg in München sowie „Die Schilli-Schote“ des Friedrich-Schiller-Gymnasiums in Königs Wusterhausen. „Der journalistische Nachwuchs im Land ist gut aufgestellt“, lobte Dietmar Wolff, Hauptgeschäftsführer des Bundesverbandes Deutscher Zeitungsverleger (BDZV). Die Kreativität der Schülerinnen und Schüler sei beeindruckend. Die Redakteurinnen des „Denkzettel“ widmeten sich in der Sommerausgabe 2018 dem Feminismus und hinterfragten dabei auch die „weibliche Schönheit“. Die Unterstufen-Redakteure der „Schilli-Schote“ gingen der Frage nach, wer Schönheit bestimmt und was Trends prägt. Der Wettbewerb stand unter der Schirmherrschaft des Bundesratspräsidenten – in diesem Jahr Daniel Günther, Ministerpräsident von Schleswig-Holstein.

[JUGENDPRESSE DEUTSCHLAND:](#)

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





## Gesundheitstage 2019

### 12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) treten in Deutschland täglich etwa 350.000 Migräneanfälle auf. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance), eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland.

### 13. September: Welt-Sepsis-Tag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung „Blutvergiftung“. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. Weltweit erkranken laut Schätzungen jährlich 20 bis 30 Millionen Menschen daran. In Deutschland erkranken nach Angaben des „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena jährlich etwa 280.000 Menschen neu an Sepsis. Fast ein Viertel der Patienten stirbt an der Erkrankung. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden. Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Organe und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend. Zu den Zielen des Welt-Sepsis-Tages gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen die Erkrankung vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis Gesellschaft.

### 14. September: Welt-Erste-Hilfe-Tag

Erste Hilfe ist in vielen Situationen lebenswichtig. Ob bei Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall oder bei Unfällen. Laut dem Deutschen Roten Kreuz verunglückt mehr als eine Million Menschen jährlich in Deutschland in ihrem häuslichen Umfeld. Insgesamt gab es im Jahr 2015 laut Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes 24.578 tödliche Unfälle, davon 9.816 im häuslichen Umfeld. Im Straßenverkehr sind im Jahr 2017 393.492 Menschen verunglückt, 3.180 sind verstorben. Im Durchschnitt waren das fast neun Todesopfer pro Tag im Straßenverkehr. Mit dem Welt-Erste-Hilfe-Tag soll darauf aufmerksam gemacht



werden, wie wichtig Kenntnisse in der ersten Hilfe sind, um schnell reagieren und helfen zu können. Die Initiatoren rufen jährlich am zweiten Samstag im September zu dem Aktionstag auf. Weltweiter Initiator ist die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-bewegung. In Deutschland initiiert das Deutsche Rote Kreuz den Aktionstag.

## 17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

## 20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehören die AOK-Familienstudie 2018 und die AOK-Familienstudie 2014. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

## 21. September: Welt-Alzheimerstag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft sind in Deutschland etwa 1,7 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2018). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzerkrankten und ihrer Familien in Deutschland hinweisen. Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung,



soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden. Weitere Informationen zum Alzheimertag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft.

### 25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang. Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen gegründet haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen verhindert werden.

### 28. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut der WHO sterben jährlich mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2015 68.300 Menschen an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist das Rauchen. Die AOK beteiligt sich deshalb an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion Be smart, don't start in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen. Ab April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert. Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf ihre Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die





Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

### 28. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge. Der Reha-Tag findet jedes Jahr am vierten Samstag im September statt.

Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) und die Deutsche Rentenversicherung Bund.

### 29. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Menschen mit Hörbehinderung. Laut den HNO-Ärzten im Netz ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder zweite Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund.

### 29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung. Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie das Programm zur gesunden Ernährung. Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen



eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln. Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarktrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

### 30. September bis 6. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (Unicef) sind 165 Millionen Kinder als Folge von chronischer Unterernährung in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung beeinträchtigt. Besonders davon bedroht sind Neugeborene, die nicht gestillt werden. Gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsergänzungsnahrung nicht gewährleistet ist, hat das Stillen eine lebenswichtige Funktion. Studien zeigen außerdem, dass Stillen generell einen hohen Stellenwert für die Gesundheit von Kindern hat und beispielsweise Allergien vorbeugt oder das Übergewichtsrisiko im späteren Kindesalter verringert. Muttermilch enthält genau die richtigen Mengen an Kalorien, Eiweiß, Vitaminen und anderen Nährstoffen, die das Baby braucht. Auch die Mütter profitieren vom Stillen. Sie erreichen beispielsweise leichter wieder ihr altes Gewicht und haben damit ein geringeres Risiko für Übergewicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost solange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind es wünschen. Die Welt-Stillwoche wird jedes Jahr in mehr als 120 Ländern begangen. Sie zielt darauf ab, mehr Menschen über die Wichtigkeit des Stillens zu informieren. Ansprechpartner für die Welt-Stillwoche in Deutschland sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“. Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband. Ob Schwangerschafts-Ratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie.

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](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: \_\_\_\_\_

- 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](http://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:

---

---

---

---