



Babyhaut pflegen

- **Weniger kann mehr sein:  
So fühlen sich die Kleinen wohl** \_\_\_\_\_ 2

Berliner Gesundheitspreis 2019

- **Prämierte Projekte zeigen:  
Gesundheit lässt sich lernen** \_\_\_\_\_ 5

Lästig und oft peinlich

- **Wenn Winde wehtun:  
Tipps gegen Blähungen** \_\_\_\_\_ 7

Fersensporn

- **Übeltäter sind meist entzündete Faszien** \_\_\_\_\_ 9

ams-Foto

- **Jungen in der Pubertät** \_\_\_\_\_ 11

ams-Serie „Männergesundheit (7)“:

- **Wenn Söhne Männer werden** \_\_\_\_\_ 12
- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 14
- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 15



### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 31. Juli 2019, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Empty-Desk-Syndrom: Krise im Ruhestand“

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



Babyhaut pflegen

## Weniger kann mehr sein: So fühlen sich die Kleinen wohl

**25.07.19 (ams). Babyhaut ist bis zu fünfmal dünner und viel empfindlicher als die Haut von Erwachsenen. Reibung, Kälte oder Wärme sowie Zusatzstoffe in Pflegeprodukten können die zarte Haut reizen und damit die Besiedlung von Keimen fördern. Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt Tipps, was beim Reinigen, Trocknen und Cremen zu beachten ist – damit sich das Baby wohl in seiner Haut fühlt.**

Wie oft baden? Mit klarem Wasser oder mit Badezusatz? Eincremen oder nicht? Frisch gebackene Eltern sind oft unsicher, wie sie ihr Baby pflegen sollen. „Die Haut des Babys ist noch nicht so weit entwickelt wie die eines Erwachsenen, deshalb muss sie sanft gepflegt werden“, betont Ärztin Debrodt. Die Babyhaut ist drei- bis fünfmal dünner als die eines Erwachsenen, Talg- und Schweißdrüsen sind noch nicht vollständig ausgereift. Daher trocknet die Babyhaut schneller aus, ist reizempfindlicher und Krankheitserreger können eher eindringen. Deshalb ist schon mal klar: Duftende Schaumbäder, Seifen, Duschgels und Bodylotionen von Mama und Papa gehören nicht auf die Haut ihres Nachwuchses. „Kosmetikartikel für Erwachsene enthalten Inhaltsstoffe wie Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, die die empfindliche Babyhaut irritieren und Allergien fördern“, betont Debrodt. Auch Seifen sind tabu: „Sie haben einen zu hohen pH-Wert, trocknen die Haut aus und können zu Irritationen, Juckreiz und Rötungen führen.“

### Wasser reicht aus

Ist ein Zusatz beim Waschen oder Baden bei Babys überhaupt nötig? „Wasser reicht“, sagt AOK-Ärztin Debrodt. „Eltern können aber auch milde, auf die Babyhaut abgestimmte Waschgele verwenden.“ In einer aktuellen Empfehlung führen deutsche und europäische Hautärztinnen und Hautärzte neue Studien an, die belegen, dass solche Zusätze der Babyhaut zumindest nicht schaden. Ob mit oder ohne Zusatz, das steht den Eltern also frei – wobei Wasser ohne Frage die preiswertere und umweltfreundlichere Alternative ist. Schon stolpern Eltern über die nächste Frage: Waschlappen oder Wannenbad? In den aktuellen Empfehlungen, die sich auf Studien berufen und damit evidenzbasiert sind, betonen die internationalen Hautexperten: Baden schadet nicht. Im Gegenteil: Es gibt Hinweise, dass Baden sogar schonender ist als das Waschen mit einem Waschlappen. Möglicherweise deshalb, weil beim Waschen der mechanische Abrieb stärker ist. Oft heißt es, dass ein- bis zweimal die Woche Baden reicht, doch die Empfehlung der Autoren lautet: Mindestens zwei- bis dreimal die Woche das Baby in die Baby-Badewanne setzen. Auch weil das Planschen im Wasser den meisten Säuglingen das größte



#### Babyhaut braucht sanfte Pflege.

Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ 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



Vergnügen bereitet und zudem als abendliches Ritual das Einschlafen fördern kann. Dabei sind allerdings ein paar Regeln zu beachten:

- Die Wassertemperatur sollte bei 37 Grad liegen, die Raumtemperatur bei 21 bis 24 Grad.
- Die Badezeit sollte fünf bis zehn Minuten betragen.
- Das Wasser sollte nur bis zur Hüfte des sitzenden Babys reichen.
- Das Baby beim Baden nicht allein lassen.
- Nach dem Baden das Baby sofort mit einem Handtuch bedecken und trockentupfen, danach sofort anziehen. Babys kühlen schneller aus, weil das Fettgewebe in der Unterhaut noch nicht voll entwickelt ist.
- Gerade bei hohem Härtegrad des Wassers können rückfettende Waschzusätze für Babys verwendet werden.

Im Anschluss an das Baden stellt sich schon die nächste Frage: Soll ich mein Baby nach dem Baden oder Waschen eincremen? Babycremes oder -lotionen können die Barrierefunktion der Haut stärken, heißt es in den Expertenempfehlungen. In Studien haben sich positive Effekte von Hautpflegemitteln sowohl bei Babys mit gesunder Haut als auch bei Babys mit Hautproblemen gezeigt. Deshalb lautet die Empfehlung der internationalen Hautexperten: mindestens zweimal die Woche cremen. „Damit die Haut nicht zu sehr abgedichtet wird, sollte man die Creme oder Lotion nur dünn auftragen und auch in den Hautfalten gut verteilen“, so der Rat der AOK-Expertin Debrodt. Zudem gilt es, die Hautpflege an die Jahreszeit anzupassen: „Während im Winter das Gesichtchen mit einer Fettcreme gegen Wind und Kälte geschützt werden sollte, muss im Sommer die Creme nicht so reichhaltig sein.“ Anstelle einer Creme oder Lotion kann auch Babyöl die zarte Haut des Säuglings vor Austrocknung schützen. Allerdings raten die Autoren der Empfehlung ausdrücklich davon ab, zu pflanzlichen Ölen aus der Küche zu greifen. Sie sind heterogen zusammengesetzt und verändern sich chemisch mit der Zeit, deshalb sollten Eltern pharmazeutische Öle benutzen, die eine gleichbleibende Qualität garantieren. Ein bisschen Babyöl eignet sich übrigens auch gut für das Badewasser oder für eine Babymassage.

### Der Po des Babys ist besonders empfindlich

„Eine Massage ist nicht nur gut für die Entwicklung der Haut, sondern entspannt das Baby und lässt es zur Ruhe kommen“, so Medizinerin Debrodt. Der Po ist eine besonders sensible Region, denn das feuchtwarme Klima unter der Windel lässt die Haut aufquellen und macht sie empfindlicher gegen Reibung. Hautschädigende Stoffe aus Urin und Stuhl laugen die Haut zusätzlich aus, Säureschutzmantel und Barrierefunktion der Haut werden angegriffen, so dass Krankheitsreger leichtes Spiel haben. Deshalb entwickeln viele Babys eine Windel-Dermatitis, die sich mit kleinen roten Bläschen und Papeln bemerkbar macht, die stark jucken und brennen. Das Wichtigste ist deshalb, die Windelregion schonend zu reinigen



### PFLEGEPRODUKTE FÜR BABYS

Wenn Eltern Cremes, Badezusätze und Feuchttücher bevorzugen, sollten folgende Punkte beachtet werden: Die Produkte sollten ...

- ... speziell für die Babyhaut entwickelt sein.
- ... keine Farb-, Duft- oder Zusatzstoffe enthalten.
- ... dermatologisch getestet sein.
- ... möglichst pH-neutral sein, der pH-Wert der Haut liegt bei 5,5.



und zu trocknen, damit sich Pilze und Bakterien nicht so leicht ausbreiten können. Die Windeln sollten häufig gewechselt werden, eine Faustregel kann sein: Immer nach jeder Mahlzeit, sofern das Kind nicht zu müde ist, sonst vor jeder Mahlzeit. Po mit Wasser und Waschlappen oder Baumwollwatte reinigen. Gerade unterwegs oder auf Reisen können Feuchttücher praktisch sein. Solange sie frei sind von Alkohol, Seife, Parfümstoffen oder scharfen Reinigungsstoffen, spricht auch nichts dagegen – abgesehen von finanziellen und ökologischen Aspekten. Nach dem Reinigen das Baby am besten noch ein bisschen nackt strampeln lassen, damit Luft an die Haut kommt. Dann mit einem Handtuch sanft trockentupfen, denn Reiben kann die Haut schädigen. Wenn der Po gerötet ist, hilft eine Wundschutzsalbe.



## BABYS UND SONNENSCHUTZ

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt:

- In den ersten zwölf Lebensmonaten das Kind möglichst gar nicht der direkten Sonne aussetzen. Immer einen Schattenplatz auswählen.
- Auch Sonnenschutz wie Schirm oder Verdeck in der prallen Sonne meiden, damit das Kind sich nicht überhitzt.
- Im ersten Lebensjahr möglichst kein Sonnenschutzmittel verwenden.

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundes Leben > Familie > Baby > Babypflege



### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Stiftung Warentest: [www.test.de](http://www.test.de) > Suche: Babyhaut pflegen



Blume-Peytavi, U. et al. (2016): Recommendations from a European Roundtable Meeting on Best Practice Healthy Infant Skin Care. In: *Pediatric Dermatology* Vol. 33, No. 3, 311-321.  
DOI: 10.1111/pde.12819

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

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

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





Berliner Gesundheitspreis 2019

## Prämierte Projekte zeigen: Gesundheit lässt sich lernen

**25.07.19 (ams). Jeden Tag müssen Menschen im Alltag Entscheidungen für ihre Gesundheit und die ihrer Angehörigen treffen. Dafür brauchen sie verständliche Informationen, die sie einfach umsetzen können. Angebote wie die Patientenuniversität in Hannover oder die Firma „Was hab' ich?“ bieten genau das. Sie wurden jetzt mit dem Berliner Gesundheitspreis geehrt.**

Wer sollte sich gegen Grippe impfen lassen? Wann hilft eine Eltern-Kind-Kur? Rund um die Gesundheit gibt es viele Fragen. Um darauf die bestmöglichen Antworten zu finden und sie im eigenen Alltag anzuwenden, ist eine gute Gesundheitskompetenz eine wichtige Voraussetzung. Darunter versteht man die Fähigkeit, Gesundheitsinformationen zu suchen, zu finden, zu beurteilen und sie auf die eigene Lebenssituation anzuwenden. Etwa jeder zweite Einwohner Deutschlands hat damit erhebliche Probleme, wie eine Studie ergab. Das hat weitreichende Folgen: Menschen mit einer geringen Gesundheitskompetenz fällt es schwerer, bei gesundheitlichen Beschwerden die passende Hilfe zu finden oder ärztliche Empfehlungen richtig umzusetzen. Sie leben häufig ungesünder und werden früher chronisch krank. Doch es gibt inzwischen auch eine Vielzahl von Angeboten, die den Menschen den Zugang zu nützlichem und verlässlichem Gesundheitswissen erleichtern. Drei besonders hilfreiche sind Ende Juni 2019 mit dem Berliner Gesundheitspreis ausgezeichnet worden. Mit diesem Preis ehren die Ärztekammer Berlin, die AOK Nordost und der AOK Bundesverband innovative Projekte, die das Gesundheitswesen Schritt für Schritt besser machen.



**Die Firma „Was hab' ich?“ übersetzt Befunde.** Dieses Foto aus der Rubrik „Ärzte“ 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

### Patientenbriefe: verständliche Infos zum Mitnehmen

Am Ende eines Klinikaufenthalts erhalten Patientinnen und Patienten in der Regel einen Entlassbrief. Dieser ist für den weiterbehandelnden Arzt bestimmt und für medizinische Laien oft unverständlich. Viele Menschen würden aber zu Hause gern noch einmal in Ruhe nachlesen, was es mit ihrem Befund auf sich hat, welche Untersuchungen gemacht wurden oder worauf sie bei der Medikamenteneinnahme achten müssen. Die gemeinnützige „Was hab' ich?“-GmbH hat darum ein computergestütztes Verfahren entwickelt, mit dem Kliniken vollautomatisiert und ohne Mehraufwand für Ärzte und Pflegepersonal laienverständliche Patientenbriefe erstellen können – damit keine Fragen offenbleiben. Ein Pilotprojekt hat gezeigt: Wer beim Entlassgespräch einen solchen Patientenbrief bekommt, fühlt sich gut unterstützt und weiß besser über seine Krankheit Bescheid.



## ScienceKids: Gesundheit entdecken in der Schule

Kann Obst eigentlich verrotten? Das und noch viel mehr können und dürfen Schülerinnen und Schüler in Baden-Württemberg in spannenden Experimenten selbst herausfinden. Das Schulprogramm „ScienceKids: Gesundheit entdecken“ vermittelt Heranwachsenden über zehn Schuljahre hinweg grundlegendes Gesundheitswissen zu gesunder Ernährung, Bewegung und seelischem Wohlbefinden. Dafür haben das Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg, das Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung und die Stiftung Sport in der Schule gemeinsam mit Wissenschaftlern, Lehrkräften, Eltern und Schülern eine Fülle handlungsorientierter, altersgerechter Lehr- und Lernmaterialien entwickelt. Das Prinzip „Lernen mit allen Sinnen“ kommt gut an: Rund 1.000 Schulen in Baden-Württemberg setzen das Programm „ScienceKids“ bereits um.

## Patientenuniversität: Gesundheitswissen für Laien

Aus der Uni zu den Menschen: Die Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover wurde 2007 gegründet, um interessierten Bürgerinnen und Bürgern aktuelles medizinisches Wissen in laienverständlicher Form nahe zu bringen. Ihr Angebot umfasst Vorträge und Lernstationen zu Diagnostik und Therapie, Krankheitsbildern und Gesundheitsförderung. Mehr als 50.000 Gesundheitsinteressierte haben die Veranstaltungen bereits besucht. Besonders hilfreich ist die Patientenuniversität für Menschen mit einer eher geringen Bildung, hat eine anonyme Teilnehmerbefragung gezeigt.

---

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Gesundheitskompetenz  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Berliner Gesundheitspreis



---

### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

<https://patientenbriefe.de/>  
<https://washabich.de/>  
[www.sciencekids.de](http://www.sciencekids.de)  
[www.patienten-universitaet.de](http://www.patienten-universitaet.de)





Lästig und oft peinlich

## Wenn Winde wehtun: Tipps gegen Blähungen

**25.07.19 (ams). Jeder hat sie, aber niemand spricht darüber. Dabei sind sie zunächst einmal nur ein Zeichen dafür, dass der Darm arbeitet. Die Ursachen für vermehrte Blähungsbeschwerden sind vielfältig. Meist stecken dahinter keine ernsthaften Erkrankungen. Oft lässt sich das lästige Bauchkneifen schon über kleine Umstellungen der Ernährungsgewohnheiten gut in den Griff bekommen.**

Blähungen entstehen durch Luftansammlungen im Darm. Ein Teil des Gases im Darm stammt aus der Luft, die man beim Essen und Trinken verschluckt. Daneben spielt die Verdauung eine wichtige Rolle: „Es ist ein normaler Vorgang, dass beim Abbau von Nahrungsbestandteilen Darmgase gebildet werden“ erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. „Beschwerden durch Blähungen treten vor allem dann auf, wenn Lebensmittel verzehrt werden, die eine verstärkte Gasproduktion bewirken“. Klassischerweise gelten vor allem Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Gemüsesorten wie Hülsenfrüchte, Zwiebeln und Kohl als blähende Kost. Aber auch süße und fette Speisen, Konserven und Fertigliefmittel, die Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit oder Fruchtzucker enthalten, können die Entstehung der ungeliebten Darmwinde begünstigen.

### Meist hilft Umstellung der Ernährungsgewohnheiten

„Um Blähungen zu reduzieren, reichen oft schon ein paar Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten. Sinnvoll ist es zum Beispiel mehrere kleine, leicht verdauliche Portionen am Tag zu essen und sich beim Essen Zeit zu nehmen“, rät Dr. Bleek. Wer den Anteil gesunder Lebensmittel wie Vollkornprodukte steigern möchte, sollte dem Darm Zeit geben, sich an die andere Zusammensetzung der Nahrung zu gewöhnen. Außerdem ist es dann wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen: Mindestens 1,5 bis zwei Liter am Tag sollten es sein, am besten in Form von Wasser, verdünnten Fruchtsäften oder ungesüßten Tees. Um kohlenstoffhaltige Getränke, Milchshakes, Konserven, Fertigmahlzeiten oder Diät- und Light-Produkte mit dem Zuckeraustauschstoff Sorbit oder Fruktosezusatz sollte man bei vermehrten Blähungsbeschwerden besser einen Bogen machen. Wer unter akuten Blähungen leidet, kann es erst einmal mit Hausmitteln versuchen, die beruhigend wirken: zum Beispiel mit Teeaufgüssen aus Kümmel, Pfefferminze, Fenchel, Anis oder Ingwer. Auch sanfte kreisende Bauchmassagen im Uhrzeigersinn können helfen und natürlich die klassische Wärmflasche auf dem Bauch.



**Blähungen sind lästig und oft peinlich.** 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



Lassen Blähungsbeschwerden durch eine einfache Umstellung der Essgewohnheiten nicht nach, kann auch mal eine spezifische Ursache dahinter stecken: zum Beispiel Unverträglichkeiten von Fruchtzucker (Fructose-Intoleranz), von Milchzucker (Laktose-Intoleranz) oder von Gluten (Zöliakie). Dabei können bestimmte Nahrungsbestandteile im Dünndarm nicht mehr richtig aufgenommen werden. Sie werden dann erst von Bakterien im Dickdarm unter Gasbildung vergoren.

## Blähungen in der Schwangerschaft sind häufig

Auch in der Schwangerschaft sind Blähungsbeschwerden häufig, da der Darm durch den Einfluss von Hormonen träger wird. Gelegentlich führen auch bestimmte Medikamente, zum Beispiel Antidiabetika wie Acarbose, zu vermehrten Blähungen. Andere Arzneimittel wie Abführmittel oder Antibiotika können sich negativ auf die natürliche Darmflora auswirken, die bei der Verdauung hilft. Häufig geht das sogenannte Reizdarmsyndrom mit Blähungsbeschwerden einher. Als mögliche Ursachen werden unter anderem eine gestörte Beweglichkeit des Darms und eine Überempfindlichkeit der Darmnerven vermutet, so dass bereits ein normaler Luftgehalt im Darm als schmerzhaft empfunden wird. Wenn sich keine Ursache finden lässt und die Lebensqualität durch die Beschwerden stark beeinträchtigt ist, sollte man einen Arzt aufsuchen. Meistens stecken hinter Blähungen jedoch keine ernsthaften Erkrankungen. Um festzustellen, was die Blähungen auslöst, kann ein Ernährungstagebuch helfen, empfiehlt Mediziner Bleek: „Darin notiert man über einige Wochen hinweg, was man im Laufe des Tages gegessen hat, ob und welche Beschwerden an dem Tag auftraten und ob andere Faktoren hinzukamen, die die Beschwerden erklären könnten. Eventuell lassen sich dann bestimmte Muster erkennen, die helfen, der Ursache der Beschwerden auf den Grund zu gehen.“

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundes Leben > Gesund im Alltag > Ernährungsberatung



### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de) > Suche: Was gegen Blähungen hilft



Ernährungstagebuch der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. zum kostenlosen Download:  
<https://www.dge-medienservice.de/mein-ernaehrungstagebuch.html>

### SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „BLÄHUNGEN“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND

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

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







Fersensporn

## Stechender Schmerz beim Auftreten: Übeltäter sind meist entzündete Faszien

25.07.19 (ams). Die ersten Schritte nach dem Aufstehen sind besonders schlimm: Als wäre man auf einen Nagel getreten, durchfährt ein stechender Schmerz den Fersenbereich und macht das Gehen zur Qual. Als Ursache vermuten viele Betroffene einen Fersensporn, ein dornartiger knöcherner Auswuchs am Fersenbein. Grund ist jedoch meist nicht der Fersensporn selbst, sondern eine Entzündung der Plantarfaszie, einer Bindegewebschicht, die den Fuß zur Sohle hin abdeckt.

Rund zehn Prozent der Bevölkerung erkranken laut Aussage des Gemeinsamen Bundesausschusses einmal in ihrem Leben an einer Entzündung der Plantarfaszie. Die sogenannte Plantarfasziitis ist gut behandelbar: Bei 90 Prozent der Betroffenen bessern sich die Beschwerden schon durch konservative Maßnahmen wie Einlagen, Krankengymnastik und entzündungshemmende Medikamente oder verschwinden ganz. Helfen diese Maßnahmen nicht, kommt auch eine Stoßwellentherapie in Frage. „Fersenbein, Mittelfußknochen und Vorfuß sind wie eine Brücke angeordnet, die durch die Plantarfaszie in Form gehalten wird. Belastet man den Fuß falsch oder über Maßen, wird auch die Plantarfaszie überansprucht. So kann eine Entzündung oder Kalkeinlagerung an den betroffenen Sehnenansätzen entstehen“, erläutert Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Die Ursachen für die Entstehung einer Plantarfasziitis sind vielfältig: Sie reichen von unpassendem Schuhwerk (Druckstelle an der Ferse, fehlender Halt der Ferse), starkem Übergewicht oder einer berufsbedingten Überlastung (zum Beispiel langes Stehen), bis hin zu einer Verkürzung der Fuß- und Wadenmuskulatur, einer Fußfehlform (Hohl- oder Plattfuß) oder einer sportbedingten Überlastung.



**Fersensporn: Jeder Auftritt schmerzt.**  
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

### Orthopädische Einlagen können helfen

Eine Plantarfasziitis beginnt oft schleichend und verschlimmert sich im Laufe der Zeit. Zu Beginn treten die Beschwerden nur unter Belastung, später auch im ruhenden Zustand auf. Klassisches Symptom ist ein Fersenschmerz unmittelbar nach dem Aufstehen, der nach kurzer Gehdauer wieder verschwindet. Ganz wichtig ist, den Fuß so gut es geht, zu entlasten. Hilfreich sind außerdem orthopädische Einlagen, die den Mittelfuß unterstützen, um dem Durchbiegen des Fußgewölbes entgegenzuwirken. Auch Tape-Verbände unter dem Mittelfuß können für eine Entlastung der Sehnenplatte sorgen. Physiotherapie kann die Entlastungsmaßnahmen ergänzen. Die Muskeln und Sehnen an der Fußsohle werden mit bestimmten Übungen gedehnt und gekräftigt. Diese Übungen sollten am besten unter Anleitung eines Physiotherapeuten erlernt und regelmäßig zuhause fortgesetzt werden.



Bei zehn Prozent der Patientinnen und Patienten halten die Beschwerden jedoch trotz therapeutischer Maßnahmen wie Physiotherapie, Medikamenten oder Schuheinlagen an und können zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten führen. Bei ihnen bietet sich eine extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT) an. Seit Beginn dieses Jahres wird die ESWT von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen – vorausgesetzt, der Schmerz dauert über mindestens sechs Monate an und andere Therapiemaßnahmen haben nicht geholfen. Bei der Stoßwellentherapie werden über die Haut Ultraschallstoßwellen in die betroffene Region gebracht. Die Reizung führt zu Mikrorissen, die einen reaktiven Heilungsprozess des Körpers auslösen, was wiederum die Durchblutung erhöht. Allerdings gibt es noch kein einheitliches Behandlungsschema bei der Stoßwellentherapie. Daher sollte der behandelnde Arzt oder die Ärztin langjährige Erfahrungen vorweisen können.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Gemeinsamer Bundesausschuss: [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Suche: Fersensporn



---

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

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

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





## Jungen in der Pubertät



In der Pubertät geht es bei den Jungs rund: Breitere Schultern, Bartwuchs, Samenerguss, überbordende Gefühlsregungen. Stress pur für die Jugendlichen und oft eine Herausforderung für die Eltern.

Foto: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie „Männergesundheit“ (7):

## Jungen in der Pubertät: Wenn Söhne Männer werden

**25.07.19 (ams). Breitere Schultern, Bartwuchs, Samenerguss – in der Pubertät geht es bei Jungen ziemlich rund. Zwischen dem zehnten und 15. Lebensjahr wird vermehrt das Hormon Testosteron produziert. Körperbehaarung, Penis und Hoden fangen an zu wachsen, zum ersten Mal werden Spermien produziert, die Stimmbänder beginnen zu wachsen und der Stimmbruch setzt ein. Zugleich ist die Pubertät eine Zeit der Unsicherheit und überbordenden Gefühlsregungen: Stress pur für die Jugendlichen und oft eine Herausforderung für die Eltern.**

Das Tempo und die Reihenfolge der Veränderungen sind dabei sehr unterschiedlich: „Jungen entwickeln sich nicht alle gleich schnell“, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. So wachsen bei manchen die ersten Barthaare schon früh und dicht, andere haben fast gar keine. Ob der Bart üppig oder eher spärlich sprießt, hängt jedoch vor allem von den Erbanlagen ab und hat nichts mit „Männlichkeit“ zu tun. Einige Jungen haben starken Stimmbruch, bei anderen ist er kaum hörbar. Viele bekommen Pickel, doch nicht alle. Für alle gilt jedoch: Zwischen dem 17. und 20. Lebensjahr sind die wichtigsten körperlichen Veränderungen abgeschlossen. Bei der Entstehung von Akne, der häufigsten Hautkrankheit bei Jugendlichen, spielen übrigens genetische Faktoren eine Rolle. Sie entsteht hauptsächlich, weil der Körper während der Pubertät mehr Androgene produziert. Rund ein Fünftel der Jugendlichen hat eine mittelschwere bis schwere Akne, Jungen wesentlich häufiger als Mädchen. Ungeachtet dessen haben die meisten Jungen eine positive Einstellung zu ihrem eigenen Körper, nur etwa jeder Fünfte ist mit seinem Aussehen nicht zufrieden. Das ist ein Ergebnis der Studie „Jugendsexualität 2015“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA).

### Gefühle in der Pubertät zu kontrollieren ist schwer

Sexualität nimmt in der Pubertät (lat. Pubertas: Geschlechtsreife) einen großen Raum ein. „Aufgrund der körperlichen Veränderungen fühlen sich die Jugendlichen oft unsicher und verletzlich. Sie haben neue Gefühle, die schön sind, aber auch Angst machen und ständig schwanken“, so Mediziner Ebel. Ihren ersten Samenerguss haben laut profamilia die meisten Jungen (29 Prozent) im Alter von 13 Jahren, mit 14 haben fast 90 Prozent ihre erste Ejakulation erlebt. Selbstbefriedigung ist weit verbreitet: Ab 16 Jahren haben mindestens vier von fünf Jungen während der letzten zwölf Monate masturbiert, dabei bleibt es dann auch in den höheren Altersjahrgängen. Auch das zeigt die Studie der BzGA.



#### Pubertät: Zeit der Herausforderung.

Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ 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



Doch nicht nur für den Körper ist die Zeit der Pubertät eine Großbaustelle – auch für die Seele. „Das Gehirn ist zu dieser Zeit noch nicht in allen Bereichen ausgewachsen. Das Frontalhirn, das für Planung und Emotionskontrolle verantwortlich ist, bildet sich als letztes aus“, erläutert Thomas Ebel. „Organisiert zu denken und zu handeln oder überschießende Gefühle zu kontrollieren, fällt in der Pubertät daher viel schwerer.“ Auch die innere Uhr verändert sich in dieser Zeit: Ungefähr ab dem zehnten Lebensjahr verschiebt sich der Zeitpunkt der Schlafmitte gegen Morgen. Pubertierende Jugendliche schlafen meist erst nach Mitternacht ein und sammeln daher über die Woche ein deutliches Schlafdefizit. „Das holen sie aber in der Regel am Wochenende nach. Eltern sollten ihre Kinder dann auch wenn möglich ausschlafen lassen und auch sonst die eine oder andere Ruhephase gönnen“, rät Ebel. Eine gute Möglichkeit, die Entwicklung und den Gesundheitszustand Jugendlicher in der Pubertät zu überprüfen, bieten die Jugendgesundheitsuntersuchungen beim Kinder- und Jugendarzt: Die J1 wendet sich an Jugendliche im Alter von zwölf bis 14 Jahren und gehört zu den Vorsorgeuntersuchungen, die von den Krankenkassen übernommen werden. Die J2 ist eine zusätzliche Leistung und bietet 16- bis 17-Jährigen die Möglichkeit zum Gesundheits-Check-up. Dabei geht es um das Erkennen beziehungsweise die Behandlung von Pubertäts- und Sexualitätsstörungen, von Haltungstörungen, Kropfbildung bis hin zur Diabetes-Vorsorge.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Service > Leistungen von A–Z > V > Vorsorgeuntersuchungen für Babys und Kinder



#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

„sex 'n' tips – Jungenfragen“ und weitere Infomaterialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
[www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)



Informationen für Jungen zur Selbstuntersuchung als Schutz vor Hodenerkrankungen und zum Erkennen von Veränderungen an Brust und Geschlechtsorganen, Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de> > Mediathek > Broschüre „Achte auf deine Nüsse“

#### Impfempfehlungen:

<https://www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-jugendliche-12-17-jahre>

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

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

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





## Kurzmeldungen

### AOK-Bundesverband weiterhin familienbewusst

25.07.19 (ams). Bereits zum dritten Mal in Folge hat die berufundfamilie Service GmbH den AOK-Bundesverband für seine familienfreundliche Personalpolitik zertifiziert. „Für uns als Arbeitgeber ist das natürlich eine Bestätigung“, sagt Henner Schellschmidt, Geschäftsführer der Geschäftsführungseinheit Services des AOK-Bundesverbandes. „Wir senden damit ein positives Signal an potenzielle Bewerber sowie an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.“ Ein Grund für die Auszeichnung ist, dass der AOK-Bundesverband die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie von Beruf und Pflege fördert.

WEITERE INFORMATIONEN:

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



### moodgym: Selbsthilfeprogramm mit Prädikat

25.07.19 (ams). „Empfehlenswert“ nennt die Stiftung Warentest das AOK Selbsthilfe-Programm für Menschen mit Depressionen. Eine wissenschaftliche Studie der Universität Leipzig hatte gezeigt, dass depressive Symptome bei Patienten, die zusätzlich zur Behandlung durch ihren Hausarzt das Programm nutzten, nachweislich stärker zurückgingen als in einer Kontrollgruppe. Dieser Effekt von moodgym war sechs Monate nach der Anwendung weiterhin messbar. moodgym ist auch das einzige kostenfreie Angebot, das von Stiftung Warentest das Prädikat „empfehlenswert“ erhalten hat.

WEITERE INFORMATIONEN:

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



### Test bei Brustkrebs im Frühstadium als Kassenleistung

25.07.19 (ams). Patientinnen mit Brustkrebs im frühen Stadium, bei denen das Rückfallrisiko nicht sicher bestimmt werden kann, können voraussichtlich künftig einen bestimmten Biomarker-Test als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung in Anspruch nehmen. Dazu hat der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) nun einen ersten Beschluss gefasst. Der Test kann bei der Entscheidung helfen, ob eine Chemotherapie nach einer Operation sinnvoll ist. Dies betrifft in Deutschland schätzungsweise 20.000 Frauen pro Jahr. Der Beschluss muss nun vom Bundesgesundheitsministerium geprüft werden und tritt in Kraft, wenn er nicht beanstandet wurde und im Bundesanzeiger erschienen ist. Der Einsatz wird erst dann eine vertragsärztliche Leistung, wenn der Bewertungsausschuss über die Höhe der ärztlichen Vergütung entschieden hat. Dies wird voraussichtlich noch einige Monate dauern.

WEITERE INFORMATIONEN:

<https://www.g-ba.de/presse/pressemitteilungen/800>





## 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, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)) 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 (DSG, [www.sepsis-gesellschaft.de](http://www.sepsis-gesellschaft.de)).

### 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 Rothalbmondbewegung. In Deutschland initiiert das Deutsche Rote Kreuz (DRK, [www.drk.de](http://www.drk.de)) den Aktionstag.

### 17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS, [www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)) 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 ([www.unicef.de](http://www.unicef.de)). 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





Demenzkranken 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 Alzheimerstag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)).

### 25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit ([www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de)) 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 klein auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang. Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25. September, haben die 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen gegründet, 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, [www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.de)) 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 Lungenerkrankung (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. Seit April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am



DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert. 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, [www.dguv.de](http://www.dguv.de)) und die Deutsche Rentenversicherung Bund ([www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)).

## 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 ([www.gehoerlosen-bund.de](http://www.gehoerlosen-bund.de)).

## 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 ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)). 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 Herzinfarkttrate 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 Säuglingseratznahrung 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, [www.who.int](http://www.who.int)) 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:

---

---

---

---