



Fit, gesund, gelüftet

- **So kommen die Füße nicht nur gut durch den Sommer** 2

ams-Foto:

- **Im Sommer brauchen Füße Freiheit** 5

Wachstumsschmerzen

- **Wenn das Großwerden wehtut** 6

Freizeitsport

- **Der richtige Ernährungsmix macht fit und munter** 8

Vorsicht bei Giftpflanzen im Garten

- **Für Fingerhut, Tollkirsche und Co. gibt es gute Alternativen** 10

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (7)

- **Mundgeruch: Meist hilft regelmäßige Zahnhygiene** 12
- **Kurzmeldungen** 14
- **Gesundheitstage** 15



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 5. August 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Vorsicht bei Giftpflanzen im Garten“

www.aok-presse.de ▶ Presse ▶ AOK-Radioservice



Fit, gesund, gelüftet:

So kommen die Füße nicht nur gut durch den Sommer

28.07.20 (ams). Offene Schuhe, keine Socken: Im Sommer genießen unsere Füße oft mehr Freiheit als sonst im Jahresverlauf. Allerdings zeigt sich dann besonders, wer seine Füße das ganze Jahr über in Form hält. Wie Füße gut gepflegt und auch trainiert werden, verrät Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Meistens sind sie in Schuhen versteckt und werden nicht beachtet, sogar als „Käsemauken“ oder „Quadratlatschen“ beschimpft – dabei bilden sie das Fundament unseres Körpers: die Füße. Im Sommer kommen sie zum Vorschein – und oft genug auch die Folgen der Vernachlässigung: Hornhaut oder Hühneraugen, Senk- oder Spreizfuß, Fuß- oder Nagelpilz, Krallen- oder Ballenzehen. „Unsere Füße brauchen eine gute Hautpflege und regelmäßiges Training, damit sie nicht nur vorzeigbar, sondern auch gesund werden oder bleiben“, betont Ebel. Es lohnt sich, den Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Schließlich gehen und stehen wir auf ihnen, sie stützen und beschleunigen uns, sie federn ab und fühlen, wie der Untergrund beschaffen ist. Ein komplexes, sensibles Körperteil, das mit 26 Knochen, über 33 Gelenken, mehr als 100 Bändern und einer Vielzahl von Nerven ausgestattet ist. Im Laufe unseres Lebens trägt uns dieses Wunderwerk etwa viermal um den Globus.



Füße brauchen Pflege:

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

Sich auf freiem Fuß bewegen

Gerade im Sommer bietet es sich an, den so lange eingesperrten Füßen viel Freiheit zu gönnen und viel barfuß zu gehen, am Strand, im Garten, auf der Wiese. Barfußgehen stärkt Muskeln, Bänder und Gelenke und fördert die Durchblutung, Vorsicht ist angesagt bei Splintern, Scherben oder spitzen Steinen. Hier können Barfußschuhe eine Lösung sein. „Für Übergewichtige oder Menschen mit Fußfehlstellungen sind Barfußschuhe nicht zu empfehlen, denn die ungewohnte Belastung für den Fuß kann schnell zu viel werden. Schmerzen bis hin zu Überlastungsbrüchen sind möglich“, berichtet Arzt Ebel. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten auf das Barfußgehen vollständig verzichten: „Insbesondere an den Füßen machen sich bei Diabetikern Durchblutungs- und Nervenschädigungen bemerkbar“, erläutert Thomas Ebel. „Sie bemerken kleine Verletzungen oft nicht so schnell und Wunden heilen schlecht, so dass die Gefahr von chronischen Hautgeschwüren besteht.“ Deshalb kann man Menschen mit Diabetes nur dringend raten, auch beim Baden im Meer oder See Wasserschuhe oder Badesandalen zu tragen.



Gutes Schuhwerk und gute Pflege

Bequeme Sandalen bieten sich als sommerliches Schuhwerk an. Vorsicht bei Flip-Flops: In diesen modischen Schlapfen müssen sich die Zehen so darum bemühen, sich festzukrallen, dass sie das Abrollen vergessen. Flip-Flops verhindern deshalb einen natürlichen Gang, zudem ist das Verletzungsrisiko erhöht. Auch zu enge oder hochhackige Schuhe sind für die Füße eine Qual: Es bilden sich Druckstellen und verdickte Hornhaut, sogenannte Rhagaden können entstehen. Rhagaden sind tiefere Risse, die zu Schmerzen und Infektionen mit Pilzen oder Bakterien führen können. Um solche Hautprobleme zu vermeiden, sollte auch die Haut an den Füßen geschmeidig gehalten werden. Dazu sollten die kompletten Füße täglich mit feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Salben eingerieben werden.

Ein Peeling kann helfen, dass Hornzellen besser abschilfern. Verdickte Hornhaut lässt sich auch nach einem rückfettenden Fußbad mit einem Bimsstein abtragen. Das Fußbad sollte allerdings nicht länger als fünf Minuten dauern, damit die Haut nicht unnötig aufquillt. Bei starken Verhornungen oder bei Rissen sollte ein Hautarzt oder eine Hautärztin aufgesucht werden und eventuell kann auch eine professionelle Fußpflege helfen. Diabetikerinnen und Diabetiker sollten ohnehin nicht selber an ihren Füßen herumdoktern, sondern bei Verletzungen frühzeitig eine Hautarztpraxis aufsuchen.

Damit Pilze nicht Fuß fassen können

Bei spröder und rissiger Haut haben die Erreger besonders leichtes Spiel: Fußpilz oder auch Nagelpilz ist ein häufiges Mitbringsel aus Urlaubshotel oder Schwimmbad. Wenn es zwischen den Zehen juckt und die Haut sich schuppt oder die Fußnägel sich verfärben und brüchig werden, sollte ein Hautarzt/eine Hautärztin eine Diagnose stellen. Ein Pilzbefall kann mit rezeptfreien Cremes, Gels, Sprays oder medizinischem Nagellack behandelt werden, gerade bei Nagelpilz braucht man allerdings Geduld. Damit der Pilz gar nicht erst Fuß fassen kann, empfiehlt es sich, nach jedem Baden oder Duschen die Füße gründlich abzutrocknen, auch zwischen den Zehen. Und sommerliche Luft an die Füße zu lassen.

Schließlich brauchen auch die Nägel Pflege und Schliff: Dabei den Fußnagel gerade abschneiden oder abknipsen, die Ecken nicht rausschneiden. „Sonst besteht die Gefahr, dass der Nagel dort in das Gewebe einwächst“, warnt Arzt Ebel. Nägel sollte man daher auch nicht zu kurz schneiden und die Nagelhaut nicht wegschneiden.



FÜSSE RICHTIG PFLEGEN

- Füße einschließlich Fußsohle täglich großzügig eincremen.
- Möglichst viel barfuß laufen. Ansonsten auf bequeme, gut sitzende Schuhe achten.
- Nach dem Baden oder Duschen Füße gründlich abtrocknen, auch zwischen den Zehen, um Fußpilz vorzubeugen.
- Im Schwimmbad und Hotel Badelatschen tragen.
- Fußnägel eher gerade abschneiden, Ecken nur leicht abrunden.
- Für Diabetikerinnen und Diabetiker: Füße täglich inspizieren und auf Barfußgehen verzichten. Bei rissiger Haut, kleinen Wunden, eingewachsenen Nägeln oder Verletzungen einen Hautarzt/eine Hautärztin aufsuchen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

AOK-Curaplan Diabetes mellitus Typ 2:
aok.de > Medizin & Versorgung > AOK-Behandlungsprogramme
> Diabetes mellitus Typ 2 > Diabetisches Fußsyndrom





WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Berufsverband der Deutschen Dermatologen:
www.bvdd.de > Suche „Fußnägel“



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2020





Im Sommer brauchen Füße Freiheit



Damit Füße fit und gesund sind, sind gute Hygiene und sorgsame Pflege wichtig. Im Sommer kommen oft genug die Folgen der Vernachlässigung zum Vorschein: Hornhaut oder Hühneraugen, Senk- oder Spreizfuß, Fuß- oder Nagelpilz, Krallen- oder Ballenzehen. Es lohnt sich, den Füßen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Im Laufe unseres Lebens tragen sie uns etwa viermal um den Globus.

Grafik: AOK-Mediendienst

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps



Wachstumsschmerzen:

Wenn das Großwerden wehtut

28.07.20 (ams). Brennende, ziehende oder stechende Schmerzen an Ober- und Unterschenkeln, an Waden, Kniekehlen oder Armen: Bis zu einem Drittel aller Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren leidet hin und wieder unter Wachstumsschmerzen. Die Beschwerden sind harmlos und lassen sich oft mit einfachen Hausmitteln lindern.

Lange Zeit wurde es nicht ernst genommen: Kinder, die abends oder nachts quengeln und jammern, weil ihnen die Beine wehtun, wollen nur Aufmerksamkeit erregen, war eines der Argumente. Doch mittlerweile weiß man, dass Wachsen wehtun kann und das besonders abends und nachts.

„Im Schlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Das führt vermutlich zu Spannungsschmerzen an der Knochenhaut, da Weichgewebe langsamer wachsen als Knochen.“



Wachsen kann wehtun:

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

Viele Ursachen möglich

Gibt es einen Wachstumsschub, gerät die Knochenhaut unter Spannung und das tut weh. Eine andere Annahme ist, dass junge Knochen beim Wachsen ermüden und dies dann schmerzt. Auch genetische Faktoren, eine generell höhere Schmerzempfindlichkeit des Kindes und psychosoziale Faktoren wie Kummer oder Stress in der Schule können die Schmerzen beeinflussen. Die genaue Ursache, also den Mechanismus, wie der Schmerz entsteht, kennt man bis heute allerdings nicht.

Bei den meisten Jungen und Mädchen treten Wachstumsschmerzen im Vor- und Grundschulalter auf und zwar unregelmäßig – im Schnitt zwei- bis dreimal die Woche, typischerweise wenn die Kinder zur Ruhe kommen. Die Schmerzen können wenige Minuten bis zu einer Stunde dauern und besonders heftig sein, wenn die Kinder tagsüber herumgetobt haben. „Es tut den Kindern häufig in der Nähe des Kniegelenks oder im Bereich des Fußknöchels weh“, sagt Medizinerin Debrodt, „aber nicht in den Gelenken selbst.“ Nach einer quälenden Nacht sind die Schmerzen dann am Tage wie weggeblasen.

Diagnose durch Ausschluss

Diagnostizieren lassen sich Wachstumsschmerzen nur, indem andere Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen ausgeschlossen werden. Daher ist es ratsam, dass Eltern die Beschwerden ihres Kindes ärztlich abklären lassen, wenn die Schmerzen zwei bis drei Wochen lang immer wieder auftauchen oder das Kind am Morgen über Gelenksteifigkeit klagt. Der Arzt oder die Ärztin kann mithilfe bildgebender Verfahren oder Blutuntersuchungen rheumatische Erkrankungen, Knochentumore, Knocheninfektionen oder unbemerkte Knochenverletzungen feststellen oder eben ausschließen.



„Es gibt keine Therapie gegen Wachstumsschmerzen“, sagt Ärztin Debrodt. Helfen können Eltern ihrem Kind aber, in dem sie es trösten und an seiner Seite sind. Eine sanfte Massage der schmerzenden Stelle mit kreisenden Bewegungen und Körperlotion oder einem Öl kann die Beschwerden ebenfalls lindern. Manche Kinder empfinden warme Wickel oder eine Wärmflasche als angenehm, andere bevorzugen einen kühlen Umschlag. Eltern sollten ausprobieren, was ihrem Kind guttut. Manchmal hilft auch ein leichtes Schmerzmittel. Medikamente sollten jedoch immer nur in enger Absprache mit einem Arzt oder einer Ärztin eingenommen werden.

Wachstumsschmerzen treten nicht durchgehend auf. Die Pausen können Wochen und manchmal auch Jahre dauern. Doch irgendwann verschwinden die Beschwerden von selbst, spätestens wenn die Kinder groß sind.



WACHSTUMSSCHMERZEN

- ... treten häufig zum ersten Mal im Vor- und Grundschulalter auf.
- ... machen sich ausschließlich in Ruhe abends oder nachts bemerkbar.
- ... zeigen sich meistens in Waden, Kniekehlen, Schienbeinen oder Vorderseiten der Oberschenkel.
- ... tun nie bei körperlicher Belastung weh.
- ... können beide oder nur eine Körperseite betreffen.
- ... sind am darauffolgenden Morgen verschwunden.
- ... sind äußerlich durch Rötungen oder Schwellungen nicht erkennbar.
- ... kommen und gehen mit langen Pausen dazwischen.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.kinderaerzte-im-netz.de
> Suche: „Wachstumsschmerzen“

www.schmerzgesellschaft.de
> Patienteninformationen > Besonderheiten bei Schmerz
> Wachstumsschmerzen bei Kindern



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „WACHSTUMSSCHMERZEN“ MIT ANJA DEBRODT ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber
> Juliausgabe 2020





Freizeitsport

Der richtige Ernährungsmix macht fit und munter

28.07.20 (ams). Wie sieht die ideale Ernährung für Freizeitsportler und -sportlerinnen aus? Was und wie viel muss getrunken werden? Sind Nahrungsergänzungsmittel erforderlich? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Breitensportler eine kohlenhydratreiche und fettarme Ernährung, viel Obst und Gemüse und vor allem reichlich Flüssigkeitszufuhr. Grundsätzlich gilt: Wer Sport macht, ausreichend und abwechslungsreich isst, braucht keine Nahrungsergänzungsmittel.

„Mit einer normalen, ausgewogenen Ernährung macht man eigentlich schon alles richtig. Wichtig ist aber, ausreichend zu trinken. Denn wer Sport treibt, gerät ins Schwitzen – je nach Grad der sportlichen Aktivität werden pro Stunde bis zu 1,5 Liter ausgeschieden. Dieser Flüssigkeitsverlust muss ausgeglichen werden, da es sonst zu Schwindel und Kreislaufproblemen kommen kann“, empfiehlt Semra Köksal, Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei der AOK. Als Faustregel gilt: Dauert das Training mehr als eine Stunde, sollten Sportler etwa jede Viertelstunde etwas trinken (maximal 200 Milliliter). Die individuelle Trinkmenge muss jeder für sich selbst herausfinden. Maximal zwei Stunden nach dem Sport sollte der Flüssigkeitshaushalt wieder ausgeglichen sein.



Flüssigkeitsverlust auf jeden Fall ausgleichen: Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Schlechte Kombination: Sport und Alkohol

Mit dem Schweiß gehen dem Körper auch Mineralien, vor allem Natrium, verloren. Natrium ist wichtig für die Regulation des Wasserhaushalts und die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Gesunde Sportler sollten daher möglichst natriumreiches, stilles Mineralwasser (mindestens 200 Milligramm Natrium pro Liter) trinken. Alternativ bieten sich auch Saftschorlen mit einem Drittel Saftanteil an – zum Beispiel Apfel-, Orangen- oder Johannisbeersaft – und zum Durst löschen sind auch besonders ungesüßte Kräuter- und Früchtetees geeignet. Achtung: Die Getränke dürfen nicht zu kalt sein. Ungeeignet sind dagegen zuckerreiche und koffeinhaltige Getränke wie Limonaden, Cola oder Energydrinks. Das gilt auch für Alkohol: Er entzieht dem Körper Wasser, das für die Nähr- und Mineralstoffversorgung der Muskulatur benötigt wird. Schon kleine Mengen Alkohol nach dem Training verzögern die Regeneration des Muskelgewebes.

Häufig nutzen Sportler isotonische Getränke. Isoton bedeutet, dass der Zucker- oder Mineralstoffgehalt der Zusammensetzung des Blutes entspricht. „Diese Getränke enthalten manchmal zu wenig Kohlenhydrate oder Natrium – das gilt allerdings eher für Leistungssportler. Für Menschen, die in ihrer Freizeit sportlich aktiv sind, sind diese speziellen Getränke nicht nötig, da empfiehlt sich eher zum Beispiel eine Apfelschorle“, so Expertin Köksal.



Essen: wann und was?

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten – beispielsweise Nudeln, Reis, Haferflocken, Bananen oder Vollkornbrot – sind wichtige Energielieferanten für den Körper. Werden nicht genug Kohlenhydrate zugeführt, leiden die Konzentration und Koordination darunter. Kohlenhydrate, die beim Sport nicht verbraucht werden, werden in Form von Glykogen in Muskulatur und Leber gespeichert. „Ist der Vorrat an Glykogen irgendwann verbraucht, zieht der Körper die Glucose aus dem Blut zur Energiegewinnung heran. Es kann dann zu einer Unterzuckerung kommen“, so Köksal. Vor dem Sport sollten die Energiespeicher daher voll sein. „Allerdings sollten Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit durchstarten. Es empfiehlt sich, noch etwa drei Stunden zu warten. Sollten Sie noch mal ein Hungergefühl bekommen, können Sie ja zur Stärkung eine halbe Stunde vor dem Sport noch eine Banane essen.“

Nach dem Sport: Möglichst schnell Kohlehydrate nachladen

Um nach dem Auspowern wieder Energie „nachzuladen“, eignet sich eine Mahlzeit aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten wie beispielsweise Pell- oder Ofenkartoffeln mit Quark oder ein Gemüsegratin. „Damit sollte man aber nicht zu lange warten: Denn vor allem in den ersten beiden Stunden nach dem Sport wird besonders viel und gut Glykogen in der Muskulatur aufgenommen“, rät Ernährungsexpertin Köksal. Ist man nach dem Sport noch unterwegs und kommt nicht zum Essen, können auch Energieriegel helfen. Hier sollte allerdings auf die Zusammensetzung geachtet werden, da die Power-Riegel manchmal zu viel Zucker oder Fett enthalten.



ENERGIEVERBRAUCH BEIM SPORT

Am meisten Energie verbraucht das schnelle Laufen – bis zu 930 kcal pro Stunde (Frauen rund 725 kcal), gefolgt vom flotten Radfahren. Beim Tennis, Skilanglauf, intensiven Schwimmen, Bodybuilding, Laufen und Klettern sind es rund 600 kcal pro Stunde (Frauen circa 470 kcal). Gemütliches Radfahren und Laufen verbrauchen immerhin noch zwischen 380 und 450 kcal (Frauen 300 bis 350 kcal). Weniger kalorienzehrend sind Bowling (rund 225 beziehungsweise 176 kcal) und Billard (188 beziehungsweise 146 kcal).

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Gesundes Leben > Gesund im Alltag





Vorsicht bei Giftpflanzen im Garten

Für Fingerhut, Tollkirsche und Co. gibt es gute Alternativen

28.07.20 (ams). Bunte Blumen pflücken, leckere Beeren ernten, mit Blättern und Blüten eine Suppe kochen – Gärten und die freie Natur sind ein Paradies für Mädchen und Jungen. Vor allem kleine Kinder stecken dabei gern Dinge in den Mund – egal, wie sie schmecken. Zum Glück kommen schwere Vergiftungen durch Pflanzen nur äußerst selten vor. Ein Gartencheck auf giftige Pflanzen kann jedoch sinnvoll sein, wenn man kleinere Kinder hat.

Giftpflanzen wachsen nicht nur in freier Natur, sondern stehen auch als Zierpflanzen in Gärten, Grünanlagen, Spielplätzen oder Freibädern: Dazu zählen beispielsweise Stechapfel, Tollkirsche und Eibe, Goldregen, Eisenhut, Herbstzeitlose und die Engelstrompete. „Giftig können Wurzel, Rinde, Triebe, Blätter, Zapfen, Samen, Früchten oder der Pflanzensaft sein. Oft sind es alle, manchmal auch nur bestimmte Pflanzenteile, die Giftstoffe enthalten“, sagt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband.



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

Vergiftung durch Verwechslung

Das Gesundheitsrisiko ist jedoch verhältnismäßig gering, denn in Westeuropa gibt es nur sehr wenige wirklich giftige Pflanzen, so das Bundesinstitut für Risikobewertung. Doch die sollte man kennen.

Die Symptome reichen von Hautreizungen – zum Beispiel beim Kontakt mit der Herkulesstaude (Riesenbärklau) – über Magenverstimmungen mit Übelkeit oder leichtem Erbrechen bis zu Kreislaufkollaps und Atemlähmung. Bei Erwachsenen kann es gelegentlich durch Verwechslungen von Pflanzen zu Vergiftungen kommen. So ähneln sich etwa die Blätter der giftigen Maiglöckchen und des Bärlauchs sehr stark. Auch bei Pilzen kommt es häufiger zu Irrtümern – so besteht beispielsweise die Gefahr, den Wiesenchampignon, einen Speisepilz, mit dem sehr giftigen kegelhütigen Knollenblätterpilz zu verwechseln.

Im Zweifel Giftinformationszentrale anrufen

„Wer unsicher ist, ob eine Vergiftung vorliegt, ruft am besten direkt in einer Giftinformationszentrale an und schildert möglichst genau die Symptome und was als Ursache vermutet wird. Wichtig sind auch Angaben darüber, wie viel von der Pflanze vermutlich konsumiert wurde und wann das war“, rät Lindner.



Im Notfall viel trinken

Hat ein Kind giftige Pflanzen gegessen, sollten ihm Eltern viel lauwarmes Wasser zu trinken geben. „Salzwasser und Milch sind hier tabu: Salzwasser kann für kleine Kinder lebensgefährlich sein und Milch fördert die Aufnahme fettlöslicher Gifte“, so Apotheker Lindner weiter.

Bei Vergiftungserscheinungen ist schnelle ärztliche Hilfe wichtig – dabei die verdächtige Pflanze möglichst mitnehmen.

Um Vergiftungen zu vermeiden, werden besonders giftige Pflanzen wie Engelstropfete, Dieffenbachia oder der Blaue Eisenhut am besten gar nicht erst gepflanzt – zumindest solange Kinder klein sind. Auch Pilze sollte man möglichst aus dem Garten entfernen.



GANZ SCHÖN GIFTIG

Hochgiftig: Engelstropfete, Blauer Eisenhut, Tollkirsche, Schierling, Herbstzeitlose (wird oft mit Krokus verwechselt), Stechapfel und Seidelbast

Mittelstark bis hochgiftig:
Goldregen, Fingerhut, Gartenbohnen

Mittelstark giftig: Herkulesstaude, Blauregen, Oleander

Gering bis mittelstark giftig: Efeu, Kirschlorbeer und Maiglöckchen (Blätter werden häufig mit Bärlauch verwechselt)

Ungefährliche Alternativen: Kapuzinerkresse, Lavendel, Ringelblumen, Sonnenblumen, Tagetes.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Beim Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR):
BfR-APP-„Vergiftungsunfälle bei Kindern“:
www.bfr.bund.de

> Presse > BfR-Apps > BfR-App „Vergiftungsunfälle bei Kindern“

Eine Übersicht der Giftnotruf- oder Giftinformationszentralen in Deutschland:
www.bfr.bund.de

> Chemikaliensicherheit > Vergiftungen > Liste der deutschen Giftinformationszentren



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA
„GIFTPFLANZEN IM GARTEN“ MIT TOBIAS LINDNER,
APOTHEKER IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2020





ams-Serie „Von wegen peinlich“ (7)

Mundgeruch: Meist hilft eine regelmäßige Zahnhygiene

28.07.20 (ams). Mundgeruch kann das soziale Miteinander empfindlich stören – doch vielen Menschen ist es peinlich, andere darauf anzusprechen. Dabei ist das Problem in den meisten Fällen leicht in den Griff zu bekommen: Denn zu fast 90 Prozent liegt die Ursache für schlechten Atem im Mund selbst, so die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung. Es hilft in der Regel schon die richtige und regelmäßige Mund- und Zahnhygiene. Mundgeruch kann aber auch auf Krankheiten hinweisen. Daher ist es wichtig, den Ursachen nachzugehen.

„Auslöser für schlechten Atem sind neben Alkohol, Zigaretten, Zwiebeln oder Knoblauch vor allem Bakterien: In unserer Mundhöhle existieren Hunderte von Bakterienarten“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Die meisten davon leben auf der Zunge. Zahnmediziner gehen davon aus, dass mehr als zwei Drittel aller Mundgeruchfälle auf den Zungenbelag zurückzuführen sind. Aber auch Zahnfleischtaschen, schadhafte Zähne, Brücken oder Zahnprothesen können Herde sein – meist Bereiche, an die man mit normalem Zähneputzen nicht hinkommt.



Auslöser für schlechten Atem sind meist Bakterien
Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Zahn- und Mundpflege ist das A und O

Da Mundgeruch also in den meisten Fällen im Mund selbst entsteht, ist eine regelmäßige Zahn- und Mundpflege unverzichtbar. Dazu gehört es, die Zähne zweimal am Tag für jeweils mindestens zwei Minuten zu putzen und einmal täglich auch Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen zu reinigen. Für die Reinigung der Zunge eignen sich spezielle Zungenschaber und Zungenbürsten. Sie werden ganz hinten auf dem Zungenrücken angesetzt und nach vorn gezogen. Ändert sich trotz gründlicher Mundhygiene nichts, sollte man mögliche Ursachen mit dem Zahnarzt abklären oder zum Hausarzt gehen und sonstige Ursachen kontrollieren lassen. Das gilt vor allem, wenn auch andere Symptome dazukommen, wie Atembeschwerden, Kopf-, Glieder- und Bauchschmerzen, Husten.

Speichel wichtig für die Mundflora

Die Bakterien in der Mundhöhle ernähren sich von Essensresten und abgestorbenen Zellen. Beim Zersetzungsprozess entstehen Schwefelverbindungen, die für den fauligen Geruch verantwortlich sind. Vor allem eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Milch oder Fisch liefern den Bakterien Nahrung. Dieser Zersetzungsprozess ist ein ganz normaler Vorgang und muss nicht unbedingt zu Mundgeruch führen. Entscheidend ist die Menge der Bakterien: Besteht



ein bakterielles Gleichgewicht im Mund-Rachenraum, kommt es auch nicht zu Mundgeruch. Ein geschwächtes Immunsystem erhöht dagegen die Anzahl der geruchsbildenden Bakterien. Stress, Fasten, einseitige Ernährung, Schnarchen oder zu wenig Flüssigkeitsaufnahme können die Entstehung von Mundgeruch begünstigen. Speichel spielt eine wichtige Rolle für eine gesunde Mundflora und sorgt dafür, dass Essensreste aus dem Mundraum gespült werden. Fließt zu wenig, vermehren sich die Bakterien leichter. Das ist ein Grund, warum die meisten Menschen morgens einen schlechten Atem haben: Nachts wird weniger Speichel produziert, der Mund trocknet aus.



MUNDGERUCH VORBEUGEN

- **regelmäßig Zähne putzen, Zahnzwischenräume und Zunge reinigen**
- **ausreichend trinken: Wasser spült einen Teil der übelriechenden Schwefelverbindungen weg**
- **zuckerfreie Kaugummis kauen: Sie entfernen einen Teil des weichen Zahnbelags und regen den Speichelfluss an**
- **Alkohol meiden**
- **Rauchen aufgeben**

Ernsthafte Erkrankungen möglich, aber selten

Auch Medikamente, Entzündungen oder Erkältungen können für Mundgeruch sorgen. „Eher seltene Ursachen sind eine ernsthafte Erkrankung beispielsweise der Atemwege, des Magen-Darmtraktes oder eine Stoffwechselstörung. Dabei kommt der Geruch nicht nur aus dem Mund, sondern auch aus der Nase, ist also auch bei geschlossenem Mund zu riechen. Hier sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden, um ernste Erkrankungen auszuschließen“, sagt Mediziner Ebel.

Atemsprays und Bonbons helfen nur kurzfristig

Eine kurzfristige Hilfe gegen schlechten Atem sind Pfefferminz- und Ingwerbonbons oder Atemsprays. Sie überdecken den Geruch, entfernen aber nicht die Ursache. Mundspüllösungen können das Bakterienwachstum zwar hemmen, Ablagerungen vermindern und damit den Mundgeruch beseitigen. Sie sollten jedoch nicht dauerhaft angewendet werden, da sie teilweise Mikro-Organismen zerstören, die zu einer normalen, ausgewogenen Mundflora gehören. Auch schwarzer Tee kann helfen, da er die Bakterienbildung eindämmt, die für Mundgeruch verantwortlich sein können. Ein weiteres Hausmittel gegen schlechten Atem ist Salbeitee.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.kzbv.de
> Suche: Mundgeruch



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2020





Kurzmeldungen

Gesundheitsberufe waren besonders stark von Covid-19 betroffen

28.07.20 (ams). Die Zahl der Krankschreibungen von Arbeitnehmern im Gesundheitswesen wegen Covid-19 war während des Lockdowns überdurchschnittlich hoch. Von März bis Mai 2020 waren mehr als doppelt so viele Beschäftigte in der Altenpflege krankgeschrieben wie im Durchschnitt. Das zeigt eine Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK-Mitglieder durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO). Demnach haben 1.283 je 100.000 Beschäftigte in der Altenpflege im Zusammenhang mit Covid-19 am Arbeitsplatz gefehlt. Mit 1.237 Betroffenen je 100.000 Beschäftigte war der Wert in der Gesundheits- und Krankenpflege fast genauso hoch. Der Durchschnitt für alle bei der AOK-versicherten Beschäftigten lag bei 474 Fällen pro 100.000.

[WEITERE ERGEBNISSE DES WIDO:](#)

www.wido.de

> Aktuelles > Covid-19: Krankschreibungen und Krankenhausaufenthalte



Grippeschutz: AOK und Apotheker starten Modellprojekt

28.07.20 (ams). Die AOK Rheinland/Hamburg und der Apothekerverband Nordrhein (AVNR) haben sich auf ein Modellvorhaben zur Gripeschutzimpfung in Apotheken in der Region Nordrhein geeinigt. Im Rahmen dieses bundesweit ersten vertraglich vereinbarten Projektes dieser Art sollen Impfungen in den Apotheken mit Beginn der kommenden Grippezeit im Herbst ergänzend zu den Grippeimpfungen in den Arztpraxen durchgeführt werden. Das Modellvorhaben läuft über einen Zeitraum von drei Jahren und wird nach allgemein anerkannten wissenschaftlichen Standards begleitet und ausgewertet.

[WEITERE INFORMATIONEN:](#)

www.aok.de

> Rheinland/Hamburg > Presse > Pressemitteilungen



Studie belegt: Schulen sind kein Corona-Hot-Spot

28.07.20 (ams). In sächsischen Schulen mit Covid-19-Infektionsgeschehen ist es nicht zu einer besonderen Ausbreitung des Virus gekommen. Das ist das zentrale Ergebnis einer Studie, die die Technische Universität Dresden und das Uniklinikum Mitte Juli veröffentlicht haben. Der aktuelle Immunitätsstatus unterscheidet sich nicht von dem im März“, sagte Reinhard Berner, Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Uniklinikum. „Von den über 2.000 untersuchten Blutproben ließen sich nur in zwölf Fällen Antikörper nachweisen.“ Das entspricht einem Anteil von deutlich unter einem Prozent. 1.500 Schüler zwischen 14 und 18 Jahren sowie 500 Lehrer in Bautzen, Görlitz und Dresden waren ab Mitte Mai auf Antikörper gegen Covid-19 untersucht worden.

[WEITERE ERGEBNISSE DER DRESDENER STUDIE:](#)

www.tu-dresden.de/med

> Die Fakultät > News > 13.07.





Gesundheitstage

1. bis 30. 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 acht Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2018 über 71.700 Menschen an Krankheiten des Atmungssystems gestorben (Statistisches Bundesamt). 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. Die Zahl der Menschen in Deutschland, die an COPD erkrankt sind, ist nicht ganz klar. Die WHO bezieht sich auf die „Global Burden of Disease“-Studie, nach der es im Jahr 2016 weltweit 251 Millionen Betroffene gab. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind laut dem Lungeninformationsdienst im Jahr 2016 5,9 Prozent der Erwachsenen und 5,1 Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen. 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 deren Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen. 2020 geht es um das Thema Allergien und Asthma.

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 (DSG, www.sepsis-gesellschaft.de).

17. September: Welttag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat den Welttag 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 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2020). 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 Alzheimerstag 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.

26. 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. 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.

27. 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 sind 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).

28. September bis 4. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (unicef) sind fast 50 Millionen Kinder unter fünf Jahren „ausgezehrt“, also zu leicht für ihre Körpergröße. Zusätzlich sind fast 150 Millionen Mädchen und Jungen wegen chronischer Mangelernährung unterentwickelt. Stillen hat gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsernährung nicht gewährleistet ist, 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 2020, LINKS ZU TEXTEN SOWIE BILDER UND O-TÖNE
ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:**

www.aok-bv.de
> Presse > Gesundheitstage





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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

- Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
