



Bis 30. Juni 2020 bewerben

- **Fritz-Schösser-Medienpreis für gesundheitspolitische Berichterstattung** _____ 2

Nur gut geschützt ins Freie

- **Wenn's nach dem Sonnenbaden juckt** _____ 3

Neue psychoaktive Stoffe

- **Kräutermischung, Badesalz, Reiniger: Legal Highs sind illegal und gefährlich** _____ 5

ams-Foto

- **Gefährliche Drogen mit harmlosen Namen** _____ 7

Aktion von AOK und ADFC

- **Ab 1. Juni „Mit dem Rad zur Arbeit“ – das geht auch im Homeoffice** _____ 8

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (5)

- **Verstopfung: Wie ein träger Darm wieder in Schwung kommt** _____ 9

- **Kurzmeldungen** _____ 11

- **Gesundheitstage** _____ 13



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 3. Juni 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema: „Früher Brustkrebs: Wann ist ein Biomarker-Test sinnvoll?“.

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Bis 30. Juni 2020 bewerben

Fritz-Schösser-Medienpreis für gesundheitspolitische Berichterstattung

27.05.20 (ams). Die soziale Selbstverwaltung des AOK-Bundesverbandes lobt 2020 erstmals einen Medienpreis für gesundheitspolitische Berichterstattung aus. Der Fritz-Schösser-Medienpreis richtet sich an Journalistinnen und Journalisten, die fundiert und verständlich über die Gesundheitspolitik in Deutschland berichten. Sie können sich aktiv für den Preis bewerben. Auch können Beiträge von Dritten vorgeschlagen werden. Der Bewerbungszeitraum geht bis zum 30. Juni 2020. Die Auszeichnung wird alle zwei Jahre vergeben und ist mit insgesamt 20.000 Euro dotiert.



Der Medienpreis wird im Gedenken an die Persönlichkeit sowie das Lebenswerk des 2019 verstorbenen Gewerkschafters, SPD-Politikers und Versichertenvertreters in der AOK-Selbstverwaltung, Fritz Schösser, verliehen.

„Wir sind uns sicher, dieser Preis wäre im Sinne unseres langjährigen Weggefährten in der sozialen Selbstverwaltung gewesen, der sich in hohem Maße und auf seine besondere persönliche Art um die AOK und die gesetzliche Krankenversicherung insgesamt verdient gemacht hat. Deswegen war es uns ein besonderes Anliegen, dem Preis seinen Namen zu verleihen“, so die Vorsitzenden des Aufsichtsrates des AOK-Bundesverbandes, Dr. Volker Hansen und Knut Lambertin. Die Corona-Krise zeigt einmal mehr, wie wichtig faktenbasierter und zugleich laienverständlicher Journalismus ist. Vor allem im Gesundheitswesen geht es häufig darum, komplexe Themen und Zusammenhänge zu erklären. Diese Leistung der Journalistinnen und Journalisten würdigt die soziale Selbstverwaltung des AOK-Bundesverbandes mit dem Fritz-Schösser-Medienpreis.

Für alle Medienarten geöffnet

Die bundesweite Auszeichnung ist themenunabhängig und für alle Medienarten geöffnet. Die Beiträge sollen in deutschsprachigen Medien zwischen dem 1. Juli 2019 und dem 30. Juni 2020 veröffentlicht worden sein beziehungsweise werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.fritz-schoesser-medienpreis.de
und auf Twitter #FritzSchösserMedienpreis





Nur gut geschützt ins Freie

„Sonnenallergie“: Wenn's nach dem Sonnenbaden juckt

27.05.20 (ams). Wer sich zu lange ungeschützt der Sonne aussetzt, merkt die Folgen meist unmittelbar: ein schmerzhafter Sonnenbrand. Andere unerwünschte Reaktionen auf intensives Sonnenbaden zeigen sich oft erst später. So stellen sich bei der polymorphen Lichtdermatose (PLD), umgangssprachlich auch Sonnenallergie genannt, erste Anzeichen wenige Stunden, manchmal aber auch erst einige Tage nach Exposition gegenüber den UV-Strahlen ein. Meist sind es rötliche Flecken auf der Haut, Knötchen oder Bläschen, die stark jucken und manchmal auch brennen.



Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor nutzen. 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

Die polymorphe Lichtdermatose ist relativ weit verbreitet: In Mitteleuropa, Skandinavien und den USA sind zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben davon betroffen, Frauen häufiger als Männer. Hochsaison ist im Frühjahr und Frühsommer, wenn die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt ist. Ob es sich bei der Krankheit wirklich um eine Allergie handelt, ist noch unklar, sicher ist nur, dass Sonnenlicht offenbar eine entscheidende Rolle als Auslöser der Krankheit spielt.

Unterschiedliches Erscheinungsbild

Das Erscheinungsbild ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich (polymorph = vielgestaltig), es kann sich in kleinen Knötchen, Bläschen, größeren Quaddeln oder insektenstichartigen Pünktchen äußern. „Betroffene bekommen aber jedes Mal, wenn die Erkrankung auftritt, weitgehend die gleichen Symptome“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Betroffen sind in der Regel die Körperstellen, die dem Sonnenlicht direkt ausgesetzt waren, meist Hals und Dekolleté, Arme, Handrücken, Oberschenkel und das Gesicht. „Die wirksamste Behandlungsmethode ist einfach: Meiden Sie die Sonne und schützen Sie sich mit entsprechender dichtgewebter Kleidung und Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, die vor den UV-A- und UV-B-Strahlen schützt“, rät Mediziner Ebel. Meist klingen die unliebsamen Hauterscheinungen dann binnen weniger Tage wieder ab, ohne Spuren zu hinterlassen. Als Schutz eignen sich Sonnenhut, lange Hosen und langärmelige Oberteile, sie halten das Sonnenlicht größtenteils ab. An unbedeckten Hautstellen sollte Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (30 und mehr) aufgetragen werden. Wichtig ist auch, die Mittagssonne zu meiden, denn zwischen 11 und 15 Uhr erreicht die UV-Strahlung ihr Maximum. Betroffene sollten zudem daran denken, dass UV-A-Strahlen auch durch Fensterscheiben in Autos und Wohnungen dringen können. Lediglich UV-B-Strahlen werden durch Glas weitgehend abgehalten. Wie tief die UV-Strahlung in die Haut eindringt, ist von der



Wellenlänge abhängig: UV-A mit längeren Wellenlängen dringt tiefer in die Haut ein als die kurzwelligere UV-B-Strahlung, die aber energiereicher ist. Beide können zu DNA-Schäden führen. Um die Hautveränderungen und den Juckreiz abzumildern, können Antihistaminika und entzündungshemmende Kortisonpräparate auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. „Bei den meisten Menschen mit einer polymorphen Lichtdermatose lassen die Beschwerden im Laufe des Sommers nach, da häufigere Aufenthalte in der Sonne zu einer Art Gewöhnungseffekt führen“, so Ebel.

Weitere Krankheitsformen

Neben der polymorphen Lichtdermatose gibt es noch eine Reihe anderer Hauterkrankungen, die mit intensiver Sonnenbestrahlung einhergehen: Bekannt ist beispielsweise die sogenannte Mallorca-Akne, die sich meist in dunkelroten Knötchen auf der Haut äußert. Sie entsteht durch die Wechselwirkung von UV-A-Strahlen mit bestimmten Inhaltsstoffen der täglichen Körperpflegeprodukte (Cremes, Lotionen) oder mit Sonnenschutzpräparaten. Photoallergische Reaktionen auf Medikamente oder die lichtbedingte Urtikaria (*Urticaria solaris*) sind weitere Krankheitsformen, die durch UV-Strahlung ausgelöst werden können. Letztere kann auch durch künstliche Strahlen, zum Beispiel starkes Halogenlicht, hervorgerufen werden. Sie kommt jedoch selten vor. Doch nicht allein empfindliche Menschen, sondern jede und jeder sollte die direkte Sonne nur geschützt und in Maßen genießen, denn, so Ebel: „Zuviel direkte Sonne lässt die Haut schneller altern. Sonnenbrände sind zudem extrem gefährlich, da sie die Entstehung von Hautkrebs fördern.“



UV-A UND UV-B

Das ultraviolette (UV-)Licht der Sonne besteht hauptsächlich aus UV-A-Strahlen. Diese bräunen die Haut schnell, weil sie tief eindringen. Diese Bräune hält jedoch nicht lange an und schützt nur wenig vor weiterer Sonnenstrahlung. UV-A-Licht schädigt die Haut und lässt sie vorzeitig altern. Die UV-B-Strahlen der Sonne dringen vor allem in die obere Hautschicht ein. Dort sorgen sie für eine verzögerte und länger anhaltende Bräunung sowie einen gewissen Eigenschutz der Haut vor weiterer Sonnenstrahlung. Allerdings röten und reizen sie die Haut und können Sonnenbrand verursachen. Es wird vermutet, dass UV-B-Strahlen Hautkrebs stärker fördern als UV-A-Strahlen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Gesundes Leben > Familie > Jolinchen:

Wissen für Kinder > Jolinchens Tipps für eine gute Reise in die Sonne



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.allergieinformationsdienst.de

> Krankheitsbilder > Weitere Krankheitsbilder > Sonnenallergien





Neue psychoaktive Stoffe

Kräutermischung, Badesalz, Reiniger: Legal Highs sind illegal und gefährlich

27.05.20 (ams). Sie werden in kleinen, bunten Tütchen verkauft und tragen niedliche Namen wie Bonzai, Jamaican Summer Dream, Bolivian Bath oder White Dove: Sogenannte „Legal Highs“ oder auch „Neue psychoaktive Stoffe“ (NPS) sind künstlich hergestellte Versionen von illegalen Drogen, die chemisch leicht verändert wurden, damit sie nicht als illegal eingestuft werden können.

Die Bezeichnungen klingen harmlos: „Kräutermischungen“, „Pflanzendünger“, „Badesalz“, „Raumlüfterfrischer“ oder „Reiniger“ – ihre eigentliche Bestimmung wird damit verschleiert, Gesundheits- und Sicherheitsregelungen umgangen. Denn Legal Highs sind hochgefährlich. In Europa sind laut der Europäischen Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht mehr als 730 verschiedene NPS bekannt.

Konsum kann lebensgefährlich sein

„Bei Legal Highs sind die Konzentrationen psychoaktiver Substanzen zum Teil so hoch, dass der Konsum zu lebensgefährlichen Vergiftungen führen kann“, sagt Susan Urbanek, Expertin für Suchtfragen bei der AOK. Die Folgen reichen von Kreislaufzusammenbruch, Herzrasen, Ohnmacht, Psychosen und Wahnvorstellungen bis hin zu drohendem Nierenversagen. Eine Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2015 hatte ergeben, dass 2,2 Prozent der 18- bis 25-Jährigen neue psychoaktive Substanzen schon mal probiert haben.

Inhaltsstoffe werden meist nicht komplett ausgewiesen

Die Kräutermischungen werden im Internet in Ein- oder Drei-Gramm-Tütchen verkauft, die oft mit der Aufschrift „not for human consumption“ (nicht für den menschlichen Konsum bestimmt) versehen sind. „Die Konsumenten wissen in der Mehrzahl der Fälle aber nicht, welche Inhaltsstoffe enthalten sind, weil diese meist nicht ausgewiesen werden. Vor allem die synthetischen Inhaltsstoffe werden häufig nicht aufgeführt. Sie haben jedoch eine starke Wirksamkeit und können auch starke Nebenwirkungen hervorrufen“, so Urbanek.

2004 tauchten erstmals Legal Highs in Europa auf

Räuchermischungen tauchten im Jahr 2004 erstmals in Europa auf, in Deutschland sorgte 2008 das als Kräutermischung getarnte Produkt „Spice“ für Aufsehen, das ähnliche Wirkung wie Cannabis hatte. Analysen des Produkts ergaben damals, dass der Effekt nicht von den enthaltenen Kräutern, sondern von den darauf aufgetragenen synthetischen Cannabinoiden ausging. Synthetische Cannabinoide sind künstlich hergestellte Substanzen, die eine ähnliche



Legal Highs: Illegal und gefährlich.

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



Wirkung haben wie pflanzlicher Cannabis. Tests haben ergeben, dass die enthaltenen Wirkstoffkonzentrationen von Produkt zu Produkt sehr unterschiedlich sein können. Sogar Kräutermischungen derselben Marke können unterschiedlich dosiert sein. In den USA gab es vor einigen Jahren eine Serie von Fällen, in denen Konsumenten von Legal Highs unter schweren Blutungen litten: Alle hatten synthetische Cannabinoide konsumiert, die vermutlich mit Rattengift gestreckt waren.

Im Rahmen des EU-Projekts „SPICE II Plus“ wurde 2013 und 2014 eine Online-Erhebung unter Personen mit Erfahrung im Konsum von Legal Highs durchgeführt. Die am häufigsten berichteten kurzfristigen negativen Effekte waren Herzrasen, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Übelkeit und Panikattacken. Mittel- und langfristig zeigten sich vor allem Craving (starkes Substanzverlangen) und Entzugssymptome. Die meisten negativen Effekte gab es bei den synthetischen Cannabinoiden.



26. JUNI WELTDROGENTAG

Am 26. Juni findet jedes Jahr der „Weltdrogentag“ statt, offiziell „International Day against Drug Abuse and Illicit Trafficking“. 1987 haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Weitere Informationen: www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage

Gesetz zur Eindämmung von Legal Highs

Bis zum Jahr 2016 waren in Deutschland nur die Mittel verboten, die im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) aufgeführt waren – zum Beispiel „Speed“. Wurde eine neue Substanz entdeckt und deren gesundheitsgefährdender Bestandteil unter Strafe gestellt, entwickelten die Hersteller der Legal Highs einfach neue Synthetisierungen. „Konsumenten wissen daher nicht, was die eingenommene Droge wirklich beinhaltet. Eine kleine Änderung an einer bekannten Droge kann eine völlig neue Droge hervorbringen, die ganz andere Wirkungen hat“, warnt AOK-Experte Urbanek. Um die Verbreitung von Legal Highs einzudämmen, trat Ende 2016 das „Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz“ (NpSG) in Kraft – es sieht vor, dass nicht mehr einzelne Stoffe, sondern ganze Gruppen verboten sind. „Das war ein klares Signal an Händler und Konsumenten, dass es sich um verbotene und gesundheitsgefährdende Stoffe handelt“, so Urbanek. Im Sommer 2019 wurde das Gesetz an die aktuellen Entwicklungen des Drogenmarktes angepasst. Die Hersteller von Legal Highs sind jedoch weiterhin aktiv: Im Schnitt bringen die Akteure des EU-Drogenmarktes jede Woche einen neuen psychoaktiven Stoff in Umlauf.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.bundesgesundheitsministerium.de

> Service > Begriffe von A-Z > N > NpSG (Das Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS): www.dhs.de

> Informationsmaterial > Broschüren und Faltblätter > Basisinformationen

> Neue psychoaktive Substanzen – NPS

Verein „Sag nein zu Drogen“: www.sag-nein-zu-drogen.de

> Info-Material > Info-Hefte Überblick > Fakten über Legal Highs





Gefährliche Drogen mit harmlosen Namen



„Kräutermischungen“, „Pflanzendünger“ oder „Badesalz“: Die Bezeichnungen klingen harmlos und sollen verschleiern, dass es hier eigentlich um gefährliche Rauschmittel geht. Tatsächlich kann der Konsum der sogenannten „Legal Highs“ oder „Neuen psychoaktiven Stoffe“ (NPS) auch tödliche Folgen haben. Doch auch ohne Todesfolge kann die Einnahme von Legal Highs gravierende Nachwirkungen haben. Nach dem Konsum kann es zu Kreislaufzusammenbrüchen, Herzrasen, Ohnmacht, Psychosen und Wahnvorstellungen bis hin zu drohendem Nierenversagen kommen.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Aktion von AOK und ADFC

Ab 1. Juni „Mit dem Rad zur Arbeit“ – das geht auch im Homeoffice

27.05.20 (ams). Seit mehr als 19 Jahren heißt es im Sommer „Mit dem Rad zur Arbeit“ (MdRzA). Mit ihrer Mitmachaktion möchte die AOK in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) mehr Bewegung im Alltag fördern und die Umwelt entlasten. Trotz der Corona-Pandemie findet die Aktion auch in diesem Jahr statt. Sie startet jedoch erst am 1. Juni und wird bis mindestens Ende September 2020 verlängert.

Radfahren beugt Bewegungsmangel vor, sorgt für frische Luft und ist gut fürs körperliche und seelische Wohlbefinden – das tut gerade in der Corona-Krise mit ihren eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten gut. Die traditionsreiche Aktion von ADFC und AOK erweitert deshalb in diesem Jahr ihre Teilnahmemöglichkeiten: Wer gerade im Homeoffice arbeitet und das Fahrrad zum Beispiel für Besorgungen einsetzt, kann auch diese Fahrten im Aktionskalender eintragen. Das gleiche gilt für Teilstrecken, zum Beispiel für den Weg zum Bahnhof und zurück. So können auch Fernpendler mitmachen und den Arbeitsweg einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln kombinieren. Alle Berufstätigen deutschlandweit können sich an der Aktion beteiligen. Die Teilnahme ist wie immer kostenfrei. Wer sich anmeldet und an 20 Tagen mit dem Rad, E-Bike oder Pedelec zur Arbeit fährt, kann neben mehr Fitness auch Sachpreise gewinnen. Übrigens: Der Aktionskalender steht trotz des späteren Starttermins schon jetzt bereit. Fahrten im Mai werden entsprechend angerechnet, wenn es darum geht, das 20-Tage-Ziel zu erreichen.



WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

Versoben wird aufgrund der Corona-Situation und des ausgesetzten Lehrbetriebs an Universitäten die Aktion „Mit dem Rad zur Uni“.

Infos, wie und wann es hier weitergeht, unter:
www.mit-dem-rad-zur-uni.de
#mdrzu





ams-Serie „Von wegen peinlich“ (5)

Verstopfung: Wie ein träger Darm wieder in Schwung kommt

27.05.20 (ams). Viele leiden darunter und trotzdem spricht niemand gerne darüber: Verstopfung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen häufiger als jüngere, so die Angaben der Gastro-Liga. Wer den Darm schlecht entleeren kann, braucht trotzdem nicht gleich zu verzweifeln: „Es gibt viele Mittel und Wege, die Verdauung wieder in Schwung zu bringen“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Viele Menschen kennen das Phänomen: Bei einer Umstellung der Lebensumstände, zum Beispiel auf Reisen, fällt es auf einmal schwer, den Darm zu entleeren. „Eine leichte Verstopfung, die zeitlich begrenzt auftritt, ist zwar unangenehm, aus medizinischer Sicht jedoch kein Grund zur Besorgnis“, sagt Bleek. „Langwierige Verdauungsbeschwerden hingegen sollten ärztlich abgeklärt werden.“ Um eine sogenannte chronische Obstipation handelt es sich dann, wenn Verstopfungssymptome über mindestens drei Monate regelmäßig oder wiederholt auftreten. Die Symptome sind vielfältig: Subjektive Beschwerden wie starkes Pressen oder das Gefühl der unvollständigen Darmentleerung zählen ebenso dazu wie objektivierbare Beschwerden, etwa harter Stuhlgang oder weniger als drei Stuhlgänge pro Woche. Langanhaltende Verstopfungsprobleme können für die Betroffenen sehr belastend sein und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Komplexe Ursachen und drei Klassiker

Die Ursachen sind komplex und nur zum Teil aufgeklärt. Wie viele andere Beschwerden wird auch eine Verstopfung häufig durch drei Klassiker befördert: Ungünstige Ernährung, zu wenig Bewegung und zu wenig Flüssigkeit lassen den Darm träge werden. Bei älteren Menschen können neurologische Erkrankungen, wie ein Morbus Parkinson oder Stoffwechselerkrankungen wie ein Diabetes, eine Rolle spielen. Auch die Einnahme bestimmter Medikamente – zum Beispiel opiathaltige Schmerzmittel – kann hinter einer Verstopfung stecken. Wer ständig unter Verstopfung leidet, Unwohlsein oder Bauchschmerzen hat, spricht am besten mit seiner Ärztin oder seinem Arzt darüber. „Eine einfache Basisdiagnostik mit Arztgespräch und körperlicher Untersuchung dient dazu, behandlungsrelevante Ursachen zu erkennen“, so Bleek. Gibt es keinen Anhalt für eine ursächliche Erkrankung, braucht man nicht gleich zu Abführmitteln zu greifen. Zunächst lohnt sich der Versuch, die Darmaktivität zu steigern: Über die richtige Ernährung, mehr Bewegung und ausreichendes



Belastend: Probleme mit der Verdauung. 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



Trinken kann jeder selbst versuchen, den Darm wieder auf Trab zu bringen.

Und so geht es:

- Ballaststoffreich essen: Vollkornprodukte wie Knäckebrot oder Getreideflocken, Gemüse, Obst, Nüsse. Die Ballaststoffe lassen die Speisen im Darm quellen und sorgen damit für mehr Darmbewegung.
- Genug trinken: eineinhalb bis zwei Liter sollten es pro Tag sein, etwa Wasser oder Kräuter- und Früchtetees.
- Ausreichend bewegen: Dabei geht es nicht nur um den regelmäßigen Sport, sondern um die alltägliche kleine Bewegung wie Treppensteigen statt Aufzugfahren, mit dem Rad zur Arbeit fahren, eine Station früher den Bus verlassen und den Rest zu Fuß gehen.

Zusätzlich kann der Darm zum Beispiel folgendermaßen auf Trab gebracht werden:

- In Ruhe frühstücken. Das regt die Dickdarmtätigkeit an.
- Leinsamen, Weizenkleie und Trockenobst fördern die Verdauung. Damit Leinsamen und Weizenkleie gut helfen, braucht es viel Flüssigkeit dazu. Den Leinsamen lässt man am besten schon vorab in Wasser aufquellen.
- Zwischendurch immer mal wieder Trockenobst essen wie Pflaumen oder Aprikosen.
- Den Gang auf Toilette nicht aus Zeitgründen verschieben, den Stuhlgang nicht regelmäßig unterdrücken.
- Dem Darm mehr Zeit und Ruhe gönnen: Oft hilft es schon, für die Toilette zehn Minuten mehr Zeit einzuplanen. Die beste Zeit dafür ist morgens, da der Darm dann aktiver ist als zu anderen Tageszeiten.
- Funktioniert das nicht, sollten es aber auch keine Endlos-Sitzungen auf der Toilette werden.

„Der Darm lässt sich zwar gut unterstützen“, so Mediziner Bleek, „erzwingen lässt sich hier aber nichts.“

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gastro-liga.de
> Unser Service > Ratgeber > Darm > Ratgeber Chronische Obstipation (Verstopfung)



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „VERSTOPFUNG“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

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





Kurzmeldungen

Jolinchen erklärt die Hygieneregeln

27.05.20 (ams). Das Drachenkind Jolinchen erklärt Kindern schon seit vielen Jahren spielerisch Wichtiges rund um die Gesundheit. Auch in Corona-Zeiten ist die AOK-Figur aktiv, etwa im Präventionsprogramm „JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita“, dem Kindergarten-Angebot der AOK. In der aktuellen Corona-Pandemie, in der viele Kinder nicht in die Kita gehen können und konnten, ist Jolinchen wieder ganz vorn mit dabei und erklärt die Hygieneregeln kindgerecht. Speziell für Kleinkinder hat die AOK nämlich Ausmalbilder und ein Paar-Such-Spiel zum Ausschneiden entwickelt. Hierbei lernen die Mädchen und Jungen, wie man sich gründlich die Hände wäscht, richtig niest und hustet – und das Winken zurzeit besser ist, als die Hand zu geben. „Auch Kinder können schon grundsätzliche Hygieneregeln lernen, wie beispielsweise das Husten in die Armbeuge“, so Dr. Sarah Pomp, Gesundheitspsychologin im AOK-Bundesverband. Die Medien können kostenfrei auf www.aok.de/coronavirus – der Themenseite mit Fakten, Hintergründen, Gesundheitstipps und Leistungsinformationen rund um das Virus und die Erkrankung Covid-19 – heruntergeladen werden. Die Medien eignen sich sowohl als Hausaufgabe und Arbeitsmittel als auch für Familien daheim.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de/coronavirus



Pandemie-Experten werden mit Daten aus dem WIdO unterstützt

27.05.20 (ams). Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) hat untersucht, bei welchen Altersgruppen oder in welchen Regionen Deutschlands die Vorerkrankungen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe von COVID-19-Infektionen mit sich bringen, häufiger oder seltener vorkommen. Die Ergebnisse können die Planung der Gesundheitsversorgung unterstützen und dazu beitragen, schwerwiegende gesundheitliche Beeinträchtigungen durch SARS-CoV-2-Infektionen abzuschwächen oder zu verhindern. Die Infektion mit dem neuartigen Coronavirus ist nach Einschätzung des Robert Koch-Instituts insbesondere für Patientinnen und Patienten mit chronischen Vorerkrankungen potenziell gefährlich, da diese ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe von COVID-19-Erkrankungen haben.

DER KOMPLETTE BERICHT ZUM DOWNLOAD:

www.wido.de





Coronavirus: Medizinische Infos laufend aktuell

27.05.20 (ams). Nachdem Ende Januar 2020 die ersten Fälle in Deutschland bestätigt wurden, hat sich das neuartige Coronavirus deutschlandweit verbreitet. Um die Ausbreitung zu verlangsamen, hat die Politik weitreichende Maßnahmen beschlossen. Doch wie kann sich jeder Einzelne vor dem Virus schützen und welche Symptome löst es aus? Medizinische Informationen zur Lage in Deutschland aktualisiert der AOK-Bundesverband laufend auf seiner Homepage. Neben den medizinischen Informationen zum neuartigen Coronavirus bietet der AOK-Bundesverband auch Fachinformationen rund um die Finanzierung und Abrechnung von Leistungen des Gesundheitswesens. Diese Informationen werden ebenfalls ständig aktualisiert.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de/presse/medienservice/ratgeber/index_23172.html

FACHINFORMATIONEN:

www.aok-bv.de/hintergrund/dossier/aerztliche_versorgung/index_23292.html





Gesundheitstage

2. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Etwa 23 Millionen Deutsche berichten über chronische Schmerzen – so die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (www.schmerzgesellschaft.de). Deshalb setzt sich die Deutsche Schmerzgesellschaft dafür ein, mehr Bewusstsein für das Leiden zu schaffen, die Forschung voranzutreiben und die Aus- und Weiterbildung sowie die Versorgung zu verbessern. Mit dem Aktionstag gegen den Schmerz soll Schmerzpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben werden, sich über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und beraten zu lassen.

5. Juni: Internationaler Tag der Umwelt

In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am 5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt (www.umweltbundesamt.de).

6. Juni: Tag der Organspende

In Deutschland warten etwa 9.500 Menschen auf Spenderorgane. Laut dem Deutschen Stiftung Organtransplantation wurden 2019 postmortal 2.995 Organe (2018: 3.113 Organe) gespendet. Bei der Organspende gilt die sogenannte Entscheidungslösung. Demnach werden alle Bürger in einem geregelten Verfahren über die Organspende informiert und regelmäßig zu einer persönlichen Erklärung aufgefordert, ob sie einer Organspende zustimmen, nicht zustimmen oder sich nicht erklären möchten. Zuvor war mit der sogenannten erweiterten Zustimmungslösung eine Organspende nach dem Tod nur möglich, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten zugestimmt hat oder die Angehörigen im Todesfall zugestimmt haben. So legte es das Transplantationsgesetz von 1997 fest.

Eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass 84 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber stehen. 56 Prozent haben eine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen und 39 Prozent aller Befragten haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis beziehungsweise in einer Patientenverfügung festgehalten. Für die meisten Menschen ist es schwierig, sich für oder gegen eine Organspende am Ende des Lebens zu entscheiden. Deshalb hat die AOK eine Entscheidungshilfe entwickelt, die beim Abwägen der Argumente unterstützen kann.

Mit dem Tag der Organspende (www.organspendetag.de) wollen Selbsthilfverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen und über Organspende aufklären. Der Tag der Organspende wurde 1983 von verschiedenen Patientenverbänden und Organisationen ins Leben gerufen und auf den ersten Samstag im Juni



gelegt. Die AOK unterstützt den Tag der Organspende mit Mitteln aus der Selbsthilfeförderung. Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere (www.bundesverband-niere.de), der Bundesverband der Organtransplantierten (www.bdo-ev.de) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO, www.dso.de).

6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem Sehbehindertentag haben es sich die Initiatoren des Gesundheitstages zum Ziel gemacht, Menschen mit und ohne Sehbehinderung zueinander zu bringen. Sie sollen aufeinander zugehen und diesen Tag gemeinsam gestalten.

Ins Leben gerufen und organisiert wird der Tag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV, www.dbsv.org), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD, www.ekd.de) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz (behindertenpastoral.dbk.de).

7. Juni: Europäischer Tourette-Tag

Das Tourette-Syndrom ist eine neuropsychiatrische Erkrankung. Typisch für Tourette sind sogenannte Tics. Dabei handelt es sich um unwillkürliche, plötzliche Bewegungen beziehungsweise Bewegungsabläufe und unkontrollierte Lautäußerungen. Meist tritt die Erkrankung bereits im Kindesalter auf. Oft gehören dann auch Hyperaktivität sowie eine Störung der Aufmerksamkeit und der Impulskontrolle zu den Symptomen. Darüber hinaus kann es unter anderem zu Zwangshandlungen und -gedanken, Angst oder Depressionen kommen. Auswirkungen auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit hat das Tourette Syndrom dabei nicht. Die Ursache der Erkrankung ist bisher noch nicht geklärt. Die meisten Betroffenen finden einen guten Weg, trotz ihrer Erkrankung im Leben erfolgreich zu sein.

Entdecker und Namensgeber der Erkrankung ist der französische Neurologe Georges Gilles de la Tourette. Mit dem Europäischen Tourette-Tag soll über die Erkrankung aufgeklärt und Vorurteile abgebaut werden. Organisatoren sind alle Europäischen Tourette-Gesellschaften. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag bei einer Versammlung der Europäischen Selbsthilfeverbände. Dabei wurde der 7. Juni zu Ehren des Geburtstags der Neuropsychaterin und Tourette-Syndrom Expertin Prof. Dr. Mary Robertson ausgewählt. Weitere Informationen gibt es bei der Tourette-Gesellschaft Deutschland e.V. (tourette-gesellschaft.de) oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom (iv-ts.de).

21. Juni: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Allergien gehören für viele Menschen schon zum Leben. Eine große Rolle spielen dabei auch Lebensmittel-Allergien oder Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Dem Deutschen Allergie- und Asthmabund zufolge verträgt jeder Dritte in Deutschland verschiedene Lebensmittel oder Speisen nicht. Seien es Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, Asthma oder Kreislaufversagen – die Bandbreite der Symptome ist groß. Die Schwierigkeit besteht vor allem darin, die Auslöser zu identifizieren. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB, www.daab.de).



26. Juni: Weltdrogentag

Dem Welt-Drogenbericht 2019 zufolge ist die Zahl der drogenbedingten Todesfälle von 168.000 im Jahr 2015 auf 585.000 im Jahr 2019 gestiegen. Zu den illegalen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak.

1987 haben die Vereinten Nationen (UN) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain.

Dem Jahrbuch Sucht 2019 zufolge starben im Jahr 2013 an den Folgen des Tabakkonsums in Deutschland 121.000 Menschen. Laut der Drogenbeauftragten der Bundesregierung sind 2019 1.398 Menschen aufgrund illegaler Drogen gestorben. 2018 waren es 1.276 Menschen. An den Folgen von Alkoholkonsum starben in Deutschland laut Drogen- und Suchtbericht 2019 im Jahr 2012 rund 21.000 Menschen im Alter von 15 bis 64 Jahren.

Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse gegen das Rauchen und bietet deshalb Kampagnen für Jugendliche, wie das Programm Be Smart, Don't Start (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen, an.

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:
