

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

Ratgeber

07/10



- NEUES VERSORGUNGSANGEBOT DER AOK
- PATIENTEN MIT HERZSCHWÄCHE WERDEN BESSER BETREUT 2

- TRENDSPORTARTEN
- HIP UND FIT MIT STREETSURFING UND EINRAD 5

- AMS-FOTO
- IM TREND: SURFEN AUF DEM WAVEBOARD 7

- WASSER IST DER BESTE DURSTLÖSCHER
- VIEL TRINKEN HÄLT GESUND UND AKTIV 8

- AOK-STUDENTEN-SERVICE
- MIT UNTERSTÜTZUNG DER AOK ERFOLGREICH STUDIEREN 10

- SERIE „GESUND IM BERUF“ (7)
- MOBBING: WENN AUS KOLLEGEN FEINDE WERDEN 12

- KURZMELDUNGEN 16

- GESUNDHEITSTAGE 2010 18

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 28. Juli 2010,
finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen
Beitrag zum Thema „Gesunde Ernährung in der
Schwangerschaft“.

Der direkte Klick:

www.aok-presse.de > **AOK-Radioservice**



Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin
Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Gabriele Hauser-Allgaier, Claudia Schmid (beide verantwortlich), Anne Orth
E-Mail: aok-mediendienst@bv.aok.de Tel.: 030/220 11-202
Fax: 030/220 11-105 Internet: www.aok-presse.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

Neues Versorgungsangebot der AOK:

Patienten mit Herzschwäche werden besser betreut

27.07.10 (ams). Viele Patienten, die unter einer Erkrankung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit oder abgekürzt KHK) leiden, entwickeln im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche. Aus diesem Grund hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. „Damit sollen Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter behandelt werden als bisher“, sagt Rajko Ninic, Arzt für Innere Medizin im AOK-Bundesverband.

Bei einer Herzschwäche ist das Herz nicht mehr fähig, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Dadurch werden das Gehirn, die Organe und die Muskeln nicht genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Folge: Die Betroffenen fühlen sich müde und abgeschlagen und sind weniger belastbar. Auch das Blut, das von den Organen zum Herzen zurückströmt, wird nicht mehr schnell genug weiterbefördert – es staut sich vor dem Herzen. Dadurch kommt es zu Wassereinlagerungen, die vor allem Knöchel und Fußrücken anschwellen lassen.

„Die chronische Herzinsuffizienz entwickelt sich schleichend über Monate und Jahre“, erklärt AOK-Mediziner Ninic. Treten typische Beschwerden wie Erschöpfung und Luftnot anfangs nur bei großer Anstrengung auf, kommen die Patienten später selbst bei leichter Belastung, etwa beim Treppensteigen, schnell aus der Puste. Im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung machen sich die Beschwerden selbst in Ruhephasen bemerkbar. Häufige Ursachen für Herzinsuffizienz sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie die koronare Herzkrankheit und zu hoher Blutdruck, der lange nicht behandelt wurde.

Regelmäßig bewegen

Eine chronische Herzschwäche ist nicht heilbar, lässt sich aber wirkungsvoll behandeln. „Die Patienten können auch selbst viel dazu beitragen, dass sich die Erkrankung nicht verschlechtert“, sagt Ninic. Der Mediziner empfiehlt Betroffenen, ihre Medikamente wie vom Arzt verordnet einzunehmen und sich regelmäßig, aber mäßig zu bewegen. Sinnvoll können in Absprache mit dem behandelnden Arzt beispielsweise längere Spaziergänge oder Nordic Walking

sein. Wer will, kann sich auch einer Herzsportgruppe anschließen und unter fachlicher Aufsicht gemeinsam mit anderen Sport treiben.

Patienten mit einer chronischen Herzschwäche dürfen nicht zu viel trinken. Wie viel Flüssigkeit am Tag für sie angemessen ist, sollten sie ihren Arzt fragen. Normalerweise sind eineinhalb bis zwei Liter täglich erlaubt. „Wichtig ist auch, dass Sie salzarm essen“, sagt AOK-Experte Ninic. Denn Salz bindet Wasser im Körper und belastet das Herz zusätzlich. Patienten sollten stark salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Kartoffelchips, Salzgebäck, rohen Schinken, Pökelfleisch, Salzheringe und Fischkonserven vermeiden und beim Essen nicht nachsalzen. Besser ist es, die Speisen mit frischen Kräutern zu würzen.

Mittelmeerkost ist gut fürs Herz

Gut fürs Herz ist die sogenannte Mittelmeerkost mit viel frischem Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukten, wenig Fleisch und viel Fisch. Dadurch lässt sich auch Übergewicht reduzieren, was das Herz ebenfalls entlastet. Auf Rauchen sollten Herzranke verzichten und ihren Alkoholkonsum begrenzen. Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt, dass Frauen täglich höchstens 20 Gramm Alkohol trinken sollten – das entspricht 0,3 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein. Männer sollten maximal 30 Gramm Alkohol am Tag zu sich nehmen, das sind ein halber Liter Bier oder ein Viertel Liter Wein.

Maßgeschneiderte Betreuung im AOK-Programm

Von einer maßgeschneiderten Betreuung profitieren seit 1. Juli 2010 bundesweit alle Patienten, die am strukturierten AOK-Programm KHK teilnehmen und zusätzlich unter Herzschwäche leiden. „Durch die gezielte Behandlung der Herzinsuffizienz soll das Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden“, nennt Ninic das Ziel des neuen Versorgungsangebotes, in das sich die Patienten nicht extra einschreiben müssen.

Das Angebot umfasst neben detaillierten Empfehlungen zur Medikation auch nichtmedikamentöse Maßnahmen wie die Empfehlung zu regelmäßigem körperlichen Training oder zur Begrenzung der Flüssigkeitsaufnahme. Im Rahmen eines Monitorings wird den Patienten geraten, sich täglich zu wiegen. „Steigt Ihr Körpergewicht in kurzer Zeit deutlich an, sollten Sie dies Ihrem Arzt mitteilen“, erläutert Ninic. Bei anderen Anzeichen für eine Verschlechterung ihrer Erkrankung wie geschwollenen Beinen oder Luftnot sollten sich die Patienten ebenfalls mit ihrem behandelnden Arzt in Verbindung setzen.

Das Versorgungsangebot sieht auch regelmäßige körperliche Untersuchungen vor. Mindestens alle sechs Monate werden wichtige Laborwerte und die Nierenfunktion kontrolliert. Der teilnehmende Arzt prüft, ob bestimmte Gründe vorliegen, die eine Überweisung zum Facharzt oder zu einer qualifizierten

Einrichtung oder stationären Einrichtung erforderlich machen. Das Angebot beschreibt außerdem Empfehlungen zur Durchführung spezieller Maßnahmen wie der Behandlung mit einem Herzschrittmacher.

Weitere Infos zum AOK-Programm für Herzpatienten:
www.aok.de > Gesundheit > Behandlung
> Programme für chronisch Kranke



Trendsportarten:

Hip und fit mit Streetsurfing und Einrad

27.07.10 (ams). Balancieren auf einem Brett mit Wespentaille oder mit dem Einrad eine Treppe runterfahren: Wer nicht einfach nur Sport treiben, sondern auf etwas ausgefallenerer Art körperlich aktiv sein will, kann auf ein breit gefächertes Angebot von Sportarten und -Geräten zugreifen. Mehr als 450.000 Ergebnisse zeigt das Internet innerhalb weniger Sekunden auf eine Suchanfrage zum Thema „Trendsport“ an. Und wer sich nicht gleich dem Kitesurfen, Bungeejumping oder Houserunning verschreiben möchte, kann sich mit relativ einfach in den Alltag integrierbaren Sportarten wie Streetsurfing oder Einradfahren sportlich betätigen. Damit der Spaß ohne böse Folgen bleibt, empfiehlt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, sich angemessen zu schützen.

Immer mehr Jugendliche begeistern sich für das Streetsurfing, das wellenartige Fahren mit dem Waveboard auf Straßen und Gehwegen. In etlichen Schulen wird die Sportart den Schülern sogar im Sportunterricht vermittelt. Denn ähnlich wie das Fahren eines Einrades hält das Streetsurfing fit, trainiert die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn gleichermaßen.

Wie beim herkömmlichen Radfahren oder anderen Sportarten wird das Immunsystem gestärkt, die Körperabwehr wird widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Der Fettstoffwechsel wird angeregt, und auch der Psyche tut die Bewegung gut.

Sturzhelm bietet Schutz

Damit die Freude an der Bewegung auch im Fall eines Ausrutschers keinen Schaden nimmt, empfiehlt AOK-Mediziner Ebel den Trendsportlern, sich mit dem richtigen Schutz auszustatten. „Absolut unverzichtbar ist ein Sturzhelm“, sagt Ebel. „Um schmerzhaften Brüchen oder anderen Verletzungen vorzubeugen, sind außerdem Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschoner wichtig.“

Das Waveboard basiert auf dem Skateboard, besitzt aber nicht vier breite Räder, sondern nur zwei Inliner-Rollen, die mittig unter dem Board angebracht sind. Jedes Waveboard ist für beide Füße in zwei Bereiche aufgeteilt. Die Füße stehen auf den sogenannten Decks, die flexibel miteinander verbunden sind und sich in der Längsachse gegeneinander verdrehen lassen.

Ebenfalls eine Sportart, die praktisch überall betrieben werden kann, ist das Einradfahren. Es fordert (und fördert) Kondition, Konzentration und Geschicklichkeit. Da es mentale Leistungen unterstützen soll, wurde es in Japan sogar als Schulsport eingeführt. In Deutschland wächst die Anhängerschaft stetig. Deutlich mehr als 8.000 Mitglieder zählt der Einradverband Deutschland nach eigenen Angaben derzeit – Tendenz steigend. Eine erste deutsche Meisterschaft im Einradfahren soll nach Verbandsangaben im Herbst in Berlin ausgetragen werden.

Mehr Infos zu Sport und Bewegung:
www.aok.de > **Gesundheit** > **Fitness und Wellness**



Im Trend: Surfen auf dem Waveboard



Immer mehr Jugendliche steigen von Inlinern oder dem Skateboard auf das Waveboard um. Mit diesem Funsport-Gerät mit zwei Rollen gleitet man wellenartig über den Asphalt. Fortgeschrittene können damit tolle Tricks ausführen. Zum Schutz vor Verletzungen ist es wichtig, einen Helm sowie Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschoner zu tragen.

Foto: AOK-Mediendienst

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Sport und Bewegung)

Wasser ist der beste Durstlöscher:

Viel trinken hält gesund und aktiv

27.07.10 (ams). Wasser ist ein Lebenselixier. „Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollten Erwachsene täglich eineinhalb bis zwei Liter trinken“, empfiehlt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK. Wer Sport treibt oder anstrengende körperliche Arbeit verrichtet, benötigt wesentlich mehr Flüssigkeit. Bei Hitze sollte man ebenfalls mehr trinken. Wie hoch ihr individueller Trinkbedarf ist, können Interessierte mithilfe des virtuellen Trinkberaters der AOK herausfinden.

Der Körper besteht zu rund 70 Prozent aus Wasser. Er benötigt es vor allem als Baustoff für Körperzellen und -flüssigkeiten, als Lösungsmittel für Stoffwechselabläufe und Transportvorgänge und um den Körper beim Schwitzen abzukühlen. Über die Nieren, durch die Atmung, den Schweiß und die Verdauung verliert der Körper nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich etwa 2,5 Liter Flüssigkeit. „Diesen Verlust sollten Sie schnell wieder ausgleichen“, rät Zilliken.

Denn Flüssigkeitsmangel schadet der Gesundheit: Der Kreislauf macht schlapp, der Blutdruck fällt oder die Verdauung leidet. Wer zu wenig trinkt, bei dem kann auch das Blut nicht mehr richtig fließen. Dadurch wird der gesamte Körper schlechter versorgt. Die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Die Nieren benötigen für die Entgiftung des Organismus ebenfalls dringend Wasser. Auch wer gut aussehen möchte, sollte reichlich trinken, denn viel Flüssigkeit verbessert die Haut-Spannung.

Trinken in den Tagesablauf einplanen

Normalerweise liefert die Nahrung etwa ein Drittel des täglichen Wasserbedarfs. Die restlichen zwei Drittel müssen Getränke beisteuern. „Das sind etwa zehn Gläser oder zwei Flaschen Mineralwasser“, sagt Ernährungsexpertin Zilliken. Sie rät, nicht erst zu warten, bis man Durst hat – dann ist der Flüssigkeitspegel nämlich bereits unter das erforderliche Maß gesunken. Besser ist es, das Trinken fest in den Tagesablauf mit einzuplanen und über den ganzen Tag verteilt Flüssigkeit zu sich zu nehmen. „Bereiten Sie am besten morgens die richtige Menge vor und stellen Sie sie griffbereit hin“, empfiehlt Zilliken. Sinnvoll ist es auch, zu jeder Mahlzeit etwas zu trinken.

Wer schwitzt, sollte besonders viel trinken. Kalorienfrei und gesund sind Leitungswasser, Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees. Nach Angaben der DGE ist Leitungswasser aus dem öffentlichen Wassernetz einwandfrei und kann bedenkenlos getrunken werden. Problematisch kann lediglich sein, wenn das Wasser in Altbauten durch Blei- oder Kupferrohre fließt. Dann ist es sinnvoll, das Wasser maximal drei Minuten abfließen zu lassen, bevor man es trinkt.

Empfehlenswert sind auch Fruchtsaftschorlen. Sie sollten zu zwei Dritteln aus Wasser und zu einem Drittel aus Saft bestehen. „Verzichten Sie auf gekühlte Durstlöscher, sondern trinken Sie lieber in kleinen Schlucken Getränke, die Zimmertemperatur haben“, sagt Zilliken. Denn zu kalte Getränke können Magenbeschwerden verursachen, löschen den Durst nur kurze Zeit und bewirken noch stärkeres Schwitzen.

Limonade macht eher durstig

Süße Getränke, Limonaden und Cola eignen sich nicht, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Sie enthalten meist viele Kalorien und machen erst recht durstig. Mit Kaffee, koffeinhaltigen Getränken (Energydrinks), schwarzem Tee und vor allem Alkohol sollte man ebenfalls nicht den Durst löschen. Gegen den Genuss von bis zu vier Tassen Kaffee oder schwarzen Tee ist nach Angaben der DGE allerdings nichts einzuwenden. Zu einer Tasse Kaffee ein Glas Wasser zu trinken, schadet nicht, ist laut DGE aber auch nicht notwendig, wie lange vermutet wurde.

„Wer will, kann seinen Flüssigkeitsbedarf übrigens auch zu einem Teil mit wasserreichen Obst- und Gemüsesorten decken. Besonders viel Wasser enthalten Melonen, Orangen, Nektarinen und Erdbeeren“, informiert Zilliken.

Viele Menschen trinken zu wenig – sei es, weil sie wenig Durst verspüren oder aus Zeitnot heraus nicht dazu kommen. Der virtuelle Trinkberater der AOK hilft dabei, herauszufinden, wie viel man täglich trinken sollte und gibt Tipps, die das tägliche Trinken erleichtern. Die Teilnehmer benötigen nur wenig Zeit, um einen Online-Fragebogen mit Fragen rund ums Trinkverhalten und die momentane Lebenssituation auszufüllen. Etwa einen Tag später erhalten sie dann eine individuelle Trink-Analyse per E-Mail. Dazu gibt es Tipps von Ernährungswissenschaftlern, die auf die persönliche Lebenssituation abgestimmt sind und helfen, das persönliche Trinkverhalten zu optimieren.

**Der virtuelle Trinkberater der AOK im Internet:
www.aok.de > Gesundheit > Essen und Trinken > Trinken Sie genug**



AOK-Studenten-Service:

Mit Unterstützung der AOK erfolgreich studieren

27.07.10 (ams). Wie bin ich im Studium krankenversichert? Wie viel kann ich bei Nebenjobs dazuverdienen? „Mit Fragen zur Sozialversicherung und zur Gesundheit können sich Studierende an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AOK Studenten-Service wenden. Die AOK-Fachleute beraten sie an mehr als 70 Hochschulen direkt auf dem Campus“, sagt Martina Hein vom AOK-Bundesverband. Ab dem Jahresende bietet die Gesundheitskasse für ihre Versicherten außerdem Online-Kurse und -Vorträge an, etwa zum Thema „Study-Life-Balance“.

In dem Online-Vortrag „Study-Life-Balance“ erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie einen gesunden Ausgleich zwischen Studium und Freizeit finden können. „Für Studierende ist es zunehmend wichtig, dass sie ihren Alltag gut organisieren und neben dem meist stressigen Studium Zeit für Freunde, Familie und zum Abschalten einplanen“, weiß AOK-Expertin Hein. Außerdem können sich AOK-versicherte Studierende ab dem Jahresende 2010 bundesweit zu Online-Kursen zu den Themen „Erfolgreich bewerben – Strategische Karriereplanung“ sowie „Erfolgreich bewerben – Überzeugen im Auswahlverfahren“ anmelden. Im Rheinland, in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein gibt es dieses Angebot schon seit einiger Zeit; dort wird es gut angenommen.

Live und online

Alle Veranstaltungen finden live und online statt. Die Studierenden können per PC oder Laptop daran teilnehmen – egal, ob sie auf dem Sofa in der Studenten-WG oder in der Uni-Bibliothek sitzen. Geleitet werden die Online-Angebote von einem erfahrenen Coach, dem Diplom-Psychologen Dr. Jürgen Theissing, und seinem Team. Die Vorträge und Kurse werden kontinuierlich nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen weiterentwickelt. Feedback der Teilnehmer wird dabei berücksichtigt.

„In Deutschland ist es für Studierende Pflicht, krankenversichert zu sein“, erklärt Hein. Bereits bei der Immatrikulation an einer Hochschule müssen Studienanfänger die Versicherungsbescheinigung einer gesetzlichen Krankenversicherung vorlegen. Bis zum 25. Geburtstag sind Studierende bei ihren Eltern ohne weitere Zahlungen mitversichert. Wehr- oder Zivildienstzeiten schieben

diese Altersgrenze hinaus, wenn sich das Studium direkt daran anschließt. Die Familienversicherung gilt allerdings nur, wenn Studierende monatlich nicht mehr als 365 Euro dazu verdienen. Das Bafög zählt dabei nicht mit. Wer eine sogenannte geringfügige Beschäftigung ausübt, kann bis zu 400 Euro pro Monat verdienen. Wer während des Studiums heiratet, kann sich über seinen gesetzlich versicherten Ehepartner kostenfrei familienversichern lassen. Diese Versicherung ist zeitlich unbegrenzt.

Günstige Krankenversicherung für Studierende

Ab dem 25. Geburtstag können sich Studierende bei der AOK für die günstige studentische Krankenversicherung anmelden. Dafür zahlen sie ab dem Wintersemester 2010/2011 monatlich 53,40 Euro (Stand der Information: Juli 2010). Dazu kommt die gesetzliche Pflegeversicherung, für die Studierende mit Kindern monatlich 9,98 Euro berappen müssen, Kinderlose ab 23 Jahren zahlen dafür pro Monat 11,26 Euro. „Der Beitrag für die studentische Krankenversicherung und zur Pflegeversicherung wird vom Bundesgesundheitsministerium einheitlich für alle gesetzlichen Krankenkassen gleich hoch festgelegt“, erläutert AOK-Expertin Hein. Kinder von versicherten Studierenden sind automatisch kostenfrei familienversichert – anders als bei privaten Krankenversicherungen.

Mit dem Ende des 14. Fachsemesters oder mit dem Ende des Semesters, in das der 30. Geburtstag fällt, endet die studentische Krankenversicherung. Sie kann nur unter bestimmten Voraussetzungen verlängert werden, etwa nach der Geburt eines Kindes oder wenn der Studierende einen behinderten Familienangehörigen betreut.

Danach bietet die AOK ihren Versicherten an, dass sie sich für maximal sechs Monate zu einem vergünstigten Beitrag freiwillig weiterversichern können. Voraussetzung dafür ist, dass sie weiterhin fürs Studium eingeschrieben sind. Doch auch wer das Studium abgeschlossen hat, kann die guten Angebote der AOK als Versicherter weiter nutzen.

Mehr Infos zum Thema:
www.aok4you.de



Serie „Gesund im Beruf“ (7)

Mobbing: Wenn aus Kollegen Feinde werden

27.07.10 (ams). Konflikte gehören zum Berufsleben dazu. Problematisch ist es, wenn sie nicht gelöst werden, sondern einzelne Beschäftigte als Sündenbock ausgesucht und systematisch und über einen längeren Zeitraum hinweg diskreditiert, gedemütigt, verleumdet, ausgegrenzt und seelisch zermürbt werden. „Dann spricht man von Mobbing“, sagt Regina Herdegen, Präventionsexpertin im AOK-Bundesverband. Psychoterror am Arbeitsplatz macht viele Betroffene krank, außerdem verursacht er in den Betrieben hohe Kosten, etwa durch Fehlzeiten, Ausfälle und Einarbeitungen. „Wichtig ist es daher, Mobbing frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern“, sagt Herdegen.

Ein Beispiel aus einer Gewerkschafts-Broschüre: In einer großen Firma wurde umstrukturiert und Beschäftigte entlassen, trotzdem bleibt die Auftragslage schwierig. Dadurch ist ein Klima der Angst, Unsicherheit und verschärften Konkurrenz entstanden. In dieser Situation erhält die engagierte Sekretärin Katja P. die begehrte Stelle einer Assistentin der Geschäftsführung. Ihre Kollegin Tanja S., die länger als sie im Unternehmen arbeitet, fühlt sich übergangen und bringt nach und nach sämtliche Kollegen gegen Katja P. auf.

Gespräche verstummen

Katja P. verdrängt zunächst erste Anzeichen von Problemen. Erst, als niemand mehr mit ihr die Mittagspause verbringen will und Gespräche verstummen, sobald sie den Raum betritt, versucht sie, mit den Kollegen zu reden. Doch diese weichen ihr aus. Tanja S. greift sie nun offen und vor allen anderen an. Die Situation eskaliert – Katja P. wirkt nervös, unkonzentriert und überfordert. Ihre Kollegen beginnen daraufhin, schlecht über sie zu reden und manipulieren ihre Arbeit. In ihrer Verzweiflung beschwert sich Katja P. bei ihrem Chef über ihre Kollegen. Dieser will aber nicht wahrhaben, was in der Abteilung abläuft, und wiegelt ab.

Der Konflikt setzt Katja P. mittlerweile gesundheitlich zu, sie wird für sechs Wochen krankgeschrieben. Als sie an den Arbeitsplatz zurückkehrt, teilt ihr Chef ihr mit, dass sie versetzt werden soll und dass Tanja S. ihre Aufgaben übernimmt. Sie hat keine Kraft mehr, sich dagegen zu wehren. In der neuen Abteilung eilt ihr schon ein gewisser Ruf voraus, sie ist erneut Anfeindungen

ausgesetzt. Nach einem weiteren dreiviertel Jahr Psychoterror und mehreren Abmahnungen erhält sie die Kündigung. Sie ist beruflich und gesundheitlich am Ende.

Katja P. ist nur ein Beispiel von vielen Arbeitnehmern, die unter systematischen Schikanen am Arbeitsplatz leiden. So werden laut Mobbing-Report, einer Repräsentativstudie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, in Deutschland etwa drei von 100 Beschäftigten gemobbt. Der Begriff „Mobbing“ ist vom englischen Wort „the mob“ abgeleitet, was so viel wie „Meute“ oder „Pöbel“ bedeutet.

Mobbing kann jeden treffen

„Psychoterror am Arbeitsplatz kommt in allen Branchen vor und kann prinzipiell jeden treffen“, sagt Präventionsexpertin Herdegen. Begünstigt wird Mobbing durch ein schlechtes Betriebsklima und eine mangelhafte Arbeitsorganisation. „Unsicherheiten und ungelöste Konflikte fördern Frust, Konkurrenzdenken und Neid und können den Nährboden für Mobbing bereiten“, warnt Herdegen.

Mobbing richtet sich gegen einen einzelnen Mitarbeiter, der systematisch fertig gemacht und in seinem Selbstwertgefühl verletzt wird. Die Attacken sind unfair, dauern länger als sechs Monate an und können sowohl von Kollegen als auch von Vorgesetzten ausgehen. Über die Betroffenen werden beispielsweise Gerüchte verbreitet, sie werden wie Luft behandelt, ihre Arbeit wird schlecht gemacht, sie werden als unfähig dargestellt, ihnen werden Informationen vorbehalten und Überempfindlichkeit unterstellt. Leiden viele Gemobbte anfangs unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Unwohlsein und Schlafstörungen, kann jahrelanges Mobbing schwerwiegende Erkrankungen wie Depressionen und Angstzustände zur Folge haben.

Verbündete suchen

„Je länger der Mobbingprozess andauert, desto schwieriger wird es, ihn zu beenden und desto gravierender sind die Folgen“, warnt Herdegen. Betroffenen empfiehlt sie, die Mobbing-Vorfälle schriftlich festzuhalten und zu versuchen, unbeteiligte Kollegen als Verbündete zu gewinnen. Hilfreich kann es auch sein, falls vorhanden, den Betriebsarzt und den Betriebsrat ins Vertrauen zu ziehen. Bei Konflikten zwischen Kollegen ist es sinnvoll, frühzeitig den Vorgesetzten zu informieren. Geht das Mobbing vom Chef aus, kann sich der Betroffene an den nächst höheren Vorgesetzten wenden, sollte dies allerdings nicht ohne Beistand, etwa durch den Betriebsrat, tun.

In festgefahrenen Situationen ist es mitunter ratsamer, sich an externe Anlaufstellen zu wenden, etwa eine Mobbingberatungsstelle, Selbsthilfegruppe

oder Psychologen. Den Mobber direkt anzusprechen, bringt in den meisten Fällen nicht viel, kann aber das Selbstbewusstsein stärken. „Versuchen Sie außerdem, sich zu entspannen und abzulenken, damit das Mobbing nicht zum beherrschenden Thema in Ihrem Leben wird“, empfiehlt Herdegen.

Kollegen sollten Partei für das Opfer ergreifen

Kolleginnen und Kollegen können eine ganze Menge dazu beitragen, dass die Situation nicht eskaliert. „Wer mitbekommt, dass ein Kollege gemobbt wird, sollte Intrigen und abwertendes Gerede nicht unterstützen, sondern Partei für das Opfer ergreifen“, sagt Herdegen. Sinnvoll ist es auch, den Kollegen anzusprechen und Unterstützung anzubieten, indem man ihn beispielsweise bei klärenden Gesprächen begleitet.

Wichtige Rolle der Führungskräfte

Eine wichtige Rolle kommt auch den Führungskräften zu. Um keinen Nährboden für Psychoterror zu schaffen, sollten sie Aufgaben und Verantwortlichkeiten klar regeln, Entscheidungen transparent darstellen, sich gesprächsbereit zeigen und Meinungsverschiedenheiten klären. Gerüchte und Klatsch sollten sie kritisch bewerten und sensibel für das Klima im eigenen Verantwortungsbereich sein. „Tritt dennoch ein Mobbing-Fall auf, sollte der Vorgesetzte von dem mobbenden Mitarbeiter eine Änderung des Verhaltens fordern und Sanktionen verhängen, falls dieser der Forderung nicht nachkommt“, sagt Herdegen.

Betriebs- und Personalräte als Vermittler

Die Aufgabe, in einem konkreten Fall als Vermittler oder Schlichter aufzutreten, kommt auch Betriebs- und Personalräten zu. Sie sollten dem Betroffenen zunächst ein Gespräch anbieten und versuchen, die Situation zu analysieren. Ist dieser einverstanden, können sie beide Parteien zu einem Gespräch bitten. Am Ende sollte eine von beiden Seiten getragene Regelung stehen, wie mit dem Konflikt weiter umgegangen wird. Ist der Vorgesetzte selbst der Mobber, sollten Betriebs- und Personalräte dem Betroffenen anbieten, mit ihm zusammen ein klärendes Gespräch zu führen.

Damit Mobbing gar nicht erst entsteht, sollten Betriebs- und Personalräte sich für gute betriebliche Rahmenbedingungen einsetzen und sich beispielsweise bei der Planung von Arbeitsplätzen und Arbeitsabläufen einbringen. In Mitarbeiterbefragungen können sie die Stimmung und mögliche Probleme im Unternehmen herausfinden. Wichtig ist es auch, dass sie Fortbildungen besuchen, die Kollegen über das Thema Mobbing informieren und Ansprech-

partner benennen, an die sich Betroffene im konkreten Fall wenden können. Sinnvoll kann außerdem sein, eine Anti-Mobbing-Betriebsvereinbarung zu erarbeiten. „Sie kann bereits im Vorfeld abschreckende Wirkung haben“, sagt Herdegen.

Für ein gutes Betriebsklima und eine funktionierende Organisation und Kommunikation in Betrieben setzt sich die AOK auch im Rahmen ihres Service „Gesunde Unternehmen“ ein. Mehr dazu im Internet: www.gesunde-unternehmen.de

Mehr Infos zum Thema Mobbing und Beratungsangebote für Betroffene: www.inqa.de > Themen > Mobbing



Kurzmeldungen

Fehlzeiten-Report 2010 erschienen

27.07.10 (ams). Immer mehr Unternehmen stellen gezielt Mitarbeiter ausländischer Herkunft ein. Doch diese Beschäftigten sind im Vergleich zu ihren Kollegen deutscher Herkunft stärker belastet, fühlen sich weniger von Vorgesetzten unterstützt und sind häufiger krank. Zu diesem Ergebnis kommt der Fehlzeiten-Report 2010, der jetzt vorgestellt wurde. Der Report, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) und die Universität Bielefeld herausgeben, liefert aktuelle Daten und Analysen zu den krankheitsbedingten Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft. Insgesamt ist der Krankenstand im vergangenen Jahr im Vergleich zum Vorjahr von 4,6 auf 4,8 Prozent leicht gestiegen. Im Durchschnitt dauerte die Arbeitsunfähigkeit 17,3 Tage. Die Daten basieren auf den Fehlzeiten von 9,7 Millionen Erwerbstätigen, die bei der AOK versichert sind. Für die meisten Krankheitstage waren 2009 wie in den Vorjahren Muskel- und Skeletterkrankungen verantwortlich. Weitere häufige Ursachen für Krankschreibungen waren Atemwegserkrankungen (14 Prozent), akute Verletzungen (12,3 Prozent) und psychische Erkrankungen (8,6 Prozent). Seelische Erkrankungen, die in den vergangenen Jahren zugenommen haben, verursachten oft lange Ausfallzeiten.

Mehr Infos: www.wido.de > Fehlzeiten-Report 2010



Schwanger auf Reisen: Themenspezial im Internet

27.07.10 (ams). Viele werdende Eltern möchten vor der Geburt ihres Kindes noch einmal verreisen. Doch welche Urlaubsart verspricht jetzt noch Erholung? Worauf sollten Schwangere während der Reise und am Urlaubsort achten? Wie kommen Sie am besten mit Hitze zurecht? Fundierte Informationen dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in ihrem neuen Themenschwerpunkt „Schwanger auf Reisen“ im Internet.

Mehr dazu:
www.familienplanung.de/schwangerschaft



Kurzmeldungen

vigo PraxisService: Gesundheitstipps für Gesundheitsprofis

27.07.10 (ams). Neue Themen, neuer Look: vigo PraxisService, das Online-Angebot der AOK Rheinland/Hamburg für Praxismitarbeiterinnen und Pflegekräfte im Krankenhaus, ist jetzt noch moderner und informativer. In der neuen Rubrik „Gesund und aktiv“ erhalten die User Tipps, wie sie langfristig fit und gesund bleiben. So erfahren sie, wie sie Rückenbeschwerden vorbeugen, Infektionen vermeiden, ihre Haut schützen und mit Stress zurechtkommen können. Außerdem bietet das Online-Angebot Informationen zum professionellen Umgang mit Beschwerden, Praxis- und Qualitätsmanagement, Berufsstart und Vorsorge. Das „vigo-Wörterbuch“ enthält jetzt auch Vokabeln und Redewendungen zum Thema Impfen, und zwar auf Türkisch, Russisch und Englisch. Dies soll die Verständigung mit ausländischen Patienten erleichtern.

Mehr Infos:
www.vigo-praxiservice.de



Unser Service für Sie:

Gesundheitstage 2010

5. bis 12. September: Kopfschmerzberatungswoche

Mehr als die Hälfte der Deutschen wird zumindest zeitweise von Kopfschmerzen geplagt. In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei denen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) sind das in Deutschland etwa zehn Millionen Menschen. Mindestens drei Millionen leiden unter täglichen Kopfschmerzen.

Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Ärzte, Schmerzforscher und Selbsthilfegruppen die Kopfschmerzberatungswoche vom 5. September bis zum 12. September ausgerufen. Schlusspunkt der Aktionswoche ist der Europäische Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September.

Weitere Informationen gibt es bei der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (www.dmkg.de), beim Forum Schmerz (www.forum-schmerz.de) und bei der Deutschen Schmerzhilfe (www.schmerzhilfe.de).

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, er 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. Mehr dazu: www.aok.de/kids.

Was können Eltern für die Gesundheit ihrer Kinder tun? Zehn Tipps für Familien haben die Wissenschaftler der Universität Bielefeld und der Gesellschaft

für angewandte Sozialforschung aus ihrer Studie „Was Eltern für ihren Nachwuchs tun können“ im Auftrag von AOK und der Illustrierten „stern“ erarbeitet. Mehr Informationen gibt es unter www.aok.de/kids > Familien-Check.

21. September: Welt-Alzheimeritag

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. Weltweit sind laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft etwa 30 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 werde die Zahl auf voraussichtlich 100 Millionen ansteigen.

Der Welt-Alzheimeritag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International (www.alz.co.uk) unterstützt. In Deutschland machen regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen auf das Thema Alzheimer aufmerksam. 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 Alzheimeritag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft unter www.deutsche-alzheimer.de > Welt-Alzheimeritag.

26. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Seit 1999 organisiert die World Heart Federation mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft, Kultur und Kommunikation (Unesco) den Welt-Herztag, um die Aufmerksamkeit auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt zu lenken. Ansprechpartner in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung (www.herzstiftung.de).

Jährlich sterben in Deutschland laut Todesursachenstatistik etwa 65.000 Menschen an den Folgen des Herzinfarkts. 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. Dazu gehören das Nichtraucherangebot im Internet unter www.aok.de/ich-werde-nichtraucher, das Programm „Abnehmen mit Genuss“ (www.abnehmen-mit-genuss.de) und das Trainingsangebot zum Laufen und Walken unter www.aok.de/laufend-in-form.

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). Patienten mit KHK, die in das Programm eingeschrieben sind und zusätzlich an Herzschwäche leiden, bietet die Gesundheitskasse seit 1. Juli 2010 außerdem ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz an. Weitere Infos: www.aok.de > Gesundheit > Behandlung > Programme für chronisch Kranke.

26. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben rund 80.000 Gehörlose. Dem Deutschen Gehörlosenbund (www.gehoerlosen-bund.de) zufolge sind hierzulande etwa 16 Millionen Menschen schwerhörig.

Der Tag der Gehörlosen wurde 1951 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen, www.wfdeaf.org) ins Leben gerufen. Seit Mitte der 70er-Jahre wird der Tag auch in Deutschland begangen. Mit dem Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr Infos zu weiteren Terminen 2010, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter: www.aok-presse.de > 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:

Ich will den Informationsvorsprung von **drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir

@

den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern per **E-Mail:**

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

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik per Post an o. g. Adresse. |
| <input type="checkbox"/> Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice per E-Mail an folgende Adresse: |

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: