

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

02/10



AKTION „DEUTSCHLAND KOCHT MIT DER AOK“	
■ KREATIVITÄT AUCH IN DER KÜCHE ZEIGEN	2
UMSTELLUNG AUF DIE SOMMERZEIT	
■ MIT KLEINEN TRICKS DER MÜDIGKEIT ENTGEHEN	5
AMS-FOTO	
■ ZEITUMSTELLUNG GUT MEISTERN	7
ALLERGIEPASS	
■ WICHTIGE HILFE IM ALLTAG UND FÜR NOTFÄLLE	8
SO BEUGEN SIE KRAMPFADERN VOR	
■ SCHWIMMEN UND RADFAHREN MACHEN DEN VENEN BEINE	10
AMS-GRAFIK	
■ KLEINE ÜBUNGEN BRINGEN BLUTFLUSS IN SCHWUNG	13
SERIE "GESUND IM BERUF" (2)	
■ MEHR RAUM FÜR DIE SCHÖNEN DINGE DES LEBENS	14
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE 2010	17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 24. Februar 2010,
finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen
Beitrag zum Thema „So beugen Sie Thrombose vor“.

Der direkte Klick:

www.aok-presse.de > AOK-Radioservice



Aktion „Deutschland kocht mit der AOK“:

Kreativität auch in der Küche zeigen

23.02.10 (ams). Kochshows im Fernsehen haben zurzeit Konjunktur: Auf allen Sendern schnippeln und brutzeln Starköche mit Prominenten um die Wette. Zum Nachkochen motivieren die Shows allerdings nicht unbedingt. Insbesondere junge Leute schieben lieber eine Fertigpizza in den Ofen oder kaufen Hamburger mit Pommes, anstatt selbst in der Küche die Ärmel hochzukrempeln. „Dabei ist Kochen einfach und macht Spaß. Jeder kann kochen, auch junge Leute“, sagt Renate Klein, Gesundheitsexpertin im AOK-Bundesverband. Mit ihrer Aktion „Deutschland kocht mit der AOK“ möchte die Gesundheitskasse Jung und Alt für gesundes Kochen und Essen begeistern. Pate der Aktion, die von Mitte März bis Mitte Mai läuft, ist der Berliner Sternekoch Kolja Kleeberg.

Mit der Aktion „Deutschland kocht mit der AOK“ zeigt die AOK, dass man ohne großen Aufwand leckere Gerichte zubereiten kann. „Man muss sich nicht strikt an Rezepte halten, sondern kann aus allem, was im Haus vorrätig ist, ein schmackhaftes Essen zaubern“, sagt Gesundheitsexpertin Klein. Mit der Aktion motiviert die AOK ihre Versicherten in ganz Deutschland, ihrer Kreativität beim Kochen freien Lauf zu lassen.

Selbst gekochtes Essen ist gesünder als Fertigmkost

Ob man eine fertige Nudelmischung aufwärmt oder ein Nudelgericht mit frischen Zutaten kocht – die Nudeln brauchen in jedem Fall acht bis zehn Minuten, um gar zu sein. In der Zwischenzeit lässt sich eine schmackhafte Sauce zubereiten, zum Beispiel mit Tomaten, Basilikum aus dem Topf auf der Fensterbank und Oliven. „Ein selbst gekochtes Gericht ist preiswerter, schmeckt besser und ist meist gesünder als ein Fertiggericht“, sagt Klein. Wer für Abwechslung sorgen möchte, kann auch einzelne Zutaten austauschen: So bekommt die Sauce beispielsweise mit Fetakäse eine ganz andere Note. Statt gewöhnlicher Nudeln kann man auch einmal Vollkornnudeln verwenden. Sie sind herzhafter und machen länger satt.

Damit man spontan leckere Gerichte zubereiten kann, ist es sinnvoll, immer einen Vorrat an Nudeln, Kartoffeln und Reis im Haus zu haben. Auch Gemüse, Kräuter und Früchte muss man nicht jeden Tag frisch einkaufen, sondern kann sich einen Vorrat an tiefgekühlten frischen Produkten anlegen. Mohrrüben, Erbsen, Bohnen, Himbeeren oder andere Gemüse- und Obstsorten wer-

den unmittelbar nach der Ernte tief gefroren, wodurch Vitamine und weitere wichtige Inhaltsstoffe erhalten bleiben. So hat man jederzeit frische Zutaten parat.

Selbst Seefisch lässt sich gut tiefgekühlt aufbewahren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, mindestens einmal in der Woche Seefisch wie Rotbarsch oder Seelachs zu essen. Denn Seefisch liefert Jod, das der Körper für den Aufbau der Schilddrüsenhormone braucht. Sie sind für das Wachstum, die Körpertemperatur, die Knochenbildung und den gesamten Stoffwechsel wichtig. „Lassen Sie den Fisch gründlich auftauen und abtropfen, bevor Sie ihn zubereiten. Trocknen Sie ihn außerdem mit einem Papiertuch gut ab“, empfiehlt Sternekoch Kleeberg. Aus einem Rotbarschfilet, Zitronensaft, einer Zwiebel, Knoblauch, einer roten und gelben Paprika, zwei Tomaten, Olivenöl und Gemüsebrühe lässt sich beispielsweise ein leckeres Fischragout zubereiten. Würzen kann man mit Jodsalz, Pfeffer und je einem Zweig Rosmarin und Thymian. Dazu passen Bandnudeln oder Reis.

Eine leckere Pizza lässt sich schnell zubereiten

Zu einem guten Tiefkühlbestand gehören außerdem Fleisch und Blätterteig. Aus Blätterteig kann man schnell eine leckere Pizza zubereiten: Einfach den Teig auftauen, mit magerem Frischkäse bestreichen und je nach Geschmack belegen – etwa mit grünen Oliven und gewürfeltem Fetakäse oder im Frühjahr mit grünem Spargel und Gratinkäse. Nach einer Backzeit von rund zehn Minuten ist die selbst gemachte Pizza fertig.

Um Zeit zu sparen, empfiehlt es sich, an einem Tag eine doppelte Portion zu kochen und die zweite Portion einzufrieren – so spart man sich am nächsten Tag das Kochen und braucht das Gericht nur aufzutauen. Dafür eignen sich besonders aufwändige Gerichte wie Eintöpfe, Aufläufe und Lasagne. Selbst ein fertig zerkleinerter Salatkopf hält sich zwei Tage frisch, wenn man ihn in eine luftdichte Plastikschißel füllt und in den Kühlschrank stellt. Vorher sollte der Salat kräftig geschleudert werden, bis er trocken ist. Wer ein paar Spritzer Zitronensaft dazugibt, verhindert so schnelles Welken. Die Salatsoße bleibt im Kühlschrank sogar eine Woche frisch. Vor dem Servieren kann man dann gehackte Kräuter, Zwiebelwürfel oder Knoblauch frisch dazugeben.

Saisonkalender für Obst und Gemüse

Wer relativ schnell leckere Gerichte zaubern will, sollte entweder seinen Ideen freien Lauf lassen oder auf Kochbücher zurückgreifen, die mit fünf bis zehn Zutaten pro Gericht auskommen. Ist die Zutatenliste länger, wird es schnell sehr zeitaufwändig. Hilfreich ist auch ein Saisonkalender für Obst und Gemüse: So weiß man immer, was gerade erntefrisch angeboten wird, etwa

Rhabarber im Juni, Feldsalat von September bis Februar und Champignons das ganze Jahr über. Wer heimisches Obst und Gemüse kauft, schont die Umwelt und spart außerdem Geld.

Mehr Infos zu gesundem Essen und Trinken:
www.aok.de > **Gesundheit** > **Essen und Trinken**;
www.aok.de/kids



Umstellung auf die Sommerzeit:

Mit kleinen Tricks der Müdigkeit entgehen

23.02.10 (ams). Fernreisende kennen das Phänomen: Wer von Europa zum Beispiel nach Fernost reist und damit mehrere Zeitzonen überwindet, leidet danach in der Regel unter einem Jetlag. Die innere Uhr ist aus dem Gleichgewicht gebracht. Eine ähnliche Wirkung, nur in abgeschwächter Form, kann die jährliche Zeitumstellung haben. Sie bewirkt nach Angaben von Medizinern bei einigen Menschen eine Art „Mini-Jetlag“. „Dem kann man aber entgegenwirken“, sagt Medizinerin Dr. Astrid Maroß vom AOK-Bundesverband. „Man muss nur seinen Rhythmus der Zeitumstellung anpassen.“

Am 28. März wird die Uhr um zwei Uhr morgens um eine Stunde auf drei Uhr vorgestellt. Für einige Menschen ist das eine große Herausforderung. Biologen wissen schon lange, dass Licht unser Wohlbefinden beeinflusst. Beim Menschen wird der tageszeitliche Rhythmus von einem kleinen Knoten aus tausenden von Nervenzellen im Gehirn gesteuert, der inneren Uhr. Sie orientiert sich am Tageslicht, am Wechsel von Hell und Dunkel und ist durch eine Nervenbahn mit dem Auge verbunden. „Das Tageslicht fällt ins Auge und wird als Reiz durch die Nervenbahn an die innere Uhr weitergeleitet“, erklärt AOK-Ärztin Maroß. Pulsfrequenz, Blutdruck, Körpertemperatur werden von diesem Rhythmus gesteuert. Auch die Ausschüttung des Hormons Melatonin hängt davon ab: Während der Dunkelheit wird mehr Melatonin („Schlafhormon“) ausgeschüttet und macht den Menschen träge und müde.

An den neuen Rhythmus gewöhnen

Wie viele Tage die innere Uhr braucht, um sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen, ist individuell verschieden. Es dauert in der Regel aber nicht länger als 14 Tage. Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gereiztheit können als Symptome auftreten. „Um den Körper auf die Zeitumstellung vorzubereiten, können Sie einige Tage vor der Zeitumstellung anfangen, immer etwas früher ins Bett zu gehen. Eine Viertelstunde pro Tag reicht schon“, sagt AOK-Ärztin Maroß. Auch viel Zeit an der frischen Luft und am Tageslicht gewöhnt die innere Uhr an den neuen Tagesrhythmus. Ein Mittagsschlaf sollte in den ersten Tagen nach der Umstellung vermieden werden.

Maroß' Tipp: „Bei Verdauungsproblemen kann es helfen, die Zeiten für die Hauptmahlzeiten zu ändern. Samstag vor der Zeitumstellung können die

Hauptmahlzeiten je eine halbe Stunde früher eingenommen werden.“ Gegen Schlafstörungen helfen nach Maroß' Worten Fußbäder, heiße Vollbäder oder autogenes Training. Umfangreiche, schwere Mahlzeiten vor dem Zubettgehen sollten genauso vermieden werden wie aufputschende Getränke wie Kaffee und Tee. Wer es sich erlauben kann, sollte an dem Tag nach der Zeitverschiebung einfach etwas länger im Bett liegen bleiben und die Woche ruhig beginnen.

ams-Stichwort „Sommerzeit“:
In der Folge der Ölkrise Ende der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts wurde unter anderem in Deutschland die Sommerzeit eingeführt. Mit der damit gewonnenen „Tageslicht-Stunde“ am Abend sollte Energie gespart werden.

Zeitumstellung gut meistern



In der Nacht vom 28. März 2010 wird die Uhr eine Stunde vorgestellt. Um die Zeitumstellung gut zu verkraften, ist es sinnvoll, in der Umstellungsphase auf den Mittagsschlaf zu verzichten, auch wenn man müde ist. Das erleichtert abends das Einschlafen. Hilfreich können auch Entspannungstechniken wie autogenes Training und progressive Muskelentspannung sein. Es empfiehlt sich außerdem, abends nicht mehr üppig zu essen und aufputschende Getränke wie Kaffee und Tee zu meiden.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Allergiepass:

Wichtige Hilfe im Alltag und für Notfälle

23.02.10 (ams). Birkenpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Nüsse, Antibiotika – das sind nur einige von zahlreichen Stoffen, die Allergien auslösen können. Häufige Beschwerden sind dann brennende Augen, Niesreiz, Schnupfen und Hautausschlag. Im schlimmsten Fall droht ein anaphylaktischer Schock, etwa bei einer Allergie gegen Insektengifte. Bei dieser stärksten allergischen Reaktion kann sich der Zustand der Betroffenen innerhalb weniger Sekunden verschlechtern, im schlimmsten Falle bis hin zu Atemnot, Atemstillstand, Blutdruckabfall und Herzstillstand. „Damit in bedrohlichen Situationen schnelle Hilfe möglich ist, sollten sich Allergiker bei Bedarf einen Allergiepass ausstellen lassen. Dieses Dokument sollten sie dann immer bei sich haben“, sagt Dr. Johanna Hoffmann, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Hinter dem Schlagwort „Allergie“ verbirgt sich eine überschießende und unerwünschte Reaktion des Organismus auf bestimmte Stoffe in der Umwelt. Warum das Immunsystem bei einer Allergie auf ansonsten harmlose Substanzen „überschießend“ reagiert, ist bisher noch nicht eindeutig geklärt. „Gehen Sie beim Verdacht auf eine Allergie zum Arzt und schildern Sie Ihre Beschwerden“, sagt AOK-Medizinerin Hoffmann. Mithilfe verschiedener Haut- und Bluttests kann der Arzt herausfinden, auf welche Stoffe die Betroffenen allergisch reagieren. Ist die Ursache bekannt, besteht die wirksamste Therapie darin, diese Substanzen zu meiden – soweit dies möglich ist.

Auslöser für Allergie in den Pass eintragen

„Lassen Sie die auslösenden Stoffe in einen Allergiepass eintragen. Das hilft dabei, sie zu meiden und im Notfall schneller gezielte Maßnahmen zu treffen“, sagt Hoffmann. Ob ein solches Dokument notwendig ist, entscheidet der behandelnde Arzt. Sinnvoll ist es in der Regel bei einer Allergie gegen Insektengifte, Medikamente und Nahrungsmittel. Bei Kontaktallergien wie zum Beispiel gegen bestimmte Metalle und Konservierungsmittel ist ein Allergiepass ebenfalls hilfreich. Wer isoliert auf Pollen oder Hausstaubmilben reagiert, benötigt dagegen meist kein Dokument, in dem die Allergieauslöser aufgeführt sind.

Der Allergiepass sollte kurz und knapp auflisten, welche Stoffe der Patient nicht verträgt. Substanzen, die lebensgefährliche Reaktionen auslösen, sollten an erster Stelle stehen. So kann der Notarzt schnell erkennen, ob der

Patient zum Beispiel auf bestimmte Medikamente oder Narkosemittel allergisch reagiert. Außerdem sollte der Arzt beschreiben, wie die allergische Reaktion abgelaufen ist – ob sie sofort oder erst nach einigen Stunden aufgetreten ist und ob die Reaktion mild oder schwerwiegend war.

Allergiepass bei Arztbesuchen zeigen

Patienten sollten den Allergiepass bei jedem Arzt- und Zahnarztbesuch zeigen. So weiß der Mediziner, welche Medikamente er nicht verordnen sollte oder welche anderen Stoffe der Patient nicht verträgt. Beim Kauf nicht verschreibungspflichtiger Arzneimittel sollte der Apotheker einen Blick auf den Pass werfen, um mögliche Komplikationen auszuschließen. Wer unter einer Kontaktallergie leidet, dem hilft ein Allergiepass beim täglichen Einkauf, Allergieauslöser etwa in Hautcremes, Shampoos und Duschgelen zu meiden. Einen bundesweit einheitlichen Allergiepass gibt es nicht. Ärzteverbände und Arzneimittelhersteller bieten die Dokumente in verschiedenen Formen und Farben an. So können sich Patienten einen Allergiepass beispielsweise von den Internetseiten der Deutschen Kontaktallergie-Gruppe herunterladen: www.ivdk.gwdg.de/dkg > Downloads & Links. „Lassen Sie sich von der Vielfalt nicht verwirren“, sagt AOK-Ärztin Hoffmann, „wichtig ist, dass Sie ein entsprechendes Dokument besitzen und sich bei Bedarf ausweisen können.“

**Weitere Infos zum Thema Allergien im Internet:
www.daab.de**



So beugen Sie Krampfadern vor:

Schwimmen und Radfahren machen den Venen Beine

23.02.10 (ams). Sport macht Spaß und ist gesund. „Wer sich viel bewegt, beugt damit auch Venenerkrankungen vor“, sagt Dr. Detlef Schmidt, Arzt im AOK-Bundesverband. Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie leiden über 50 Prozent der Bundesbürger unter leichten Veränderungen des Venensystems, 15 Prozent unter ausgeprägten Krampfadern (Varizen). Bei Frauen treten die unschönen Schlingelungen der Beinvenen häufiger auf als bei Männern.

Über den Blutkreislauf werden alle Gewebe des Körpers ernährt. Arterien transportieren das sauerstoffreiche Blut vom Herz in die Organe und versorgen das Gewebe mit Nährstoffen.

Venen sammeln das sauerstoffarme Blut – pro Tag rund 7.000 Liter – und leiten es entgegen der Schwerkraft zum Herzen zurück. Die Wadenmuskulatur unterstützt sie dabei, sie wird deshalb auch „Muskel-Venen-Pumpe“ genannt. Damit das Blut nicht zurückfließen kann, befinden sich in den Beinvenen auch eine Vielzahl von Venenklappen. Sie sorgen wie Ventile dafür, dass das Blut nur in eine Richtung fließen kann, nämlich zum Herzen hin. Zudem dienen die elastischen Venen als Speicher, in dem sich etwa 85 Prozent der gesamten Blutmenge befindet.

Venenwände können „ausleiern“

Wenn das umliegende Bindegewebe nachgibt oder die Venenwände unter dem Druck des Blutes „ausleiern“, schließen die Ventile in den Venen nicht mehr richtig. Das Blut kann dann zurückfließen und staut sich in den Beinen. Flüssigkeit tritt ins umgebende Gewebe aus. Die Beine fühlen sich schwer an und schwellen an. In der Folge können Krampfadern entstehen.

„Sie sind nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern können Vorboten einer schwerwiegenden Gefäßerkrankung sein“, warnt AOK-Mediziner Schmidt. Wichtiger als die oberflächlich sichtbaren Venen sind die nicht sichtbaren in der Tiefe der Beine. Deren Funktionsstörungen verursachen die wesentlichen Probleme wie offene Beine, Blutgerinnsel (Thrombose) und Kreislaufstörungen. Löst sich ein Blutpfropf und wird in die Lunge gespült, verursacht dies eine lebensgefährliche Lungenembolie.

Wer folgende Symptome feststellt, sollte zum Arzt gehen:

- bläuliche Adern, vor allem rund um die Sprunggelenke
- rötliche oder bräunliche Hautflecken an den Beinen
- geschwollene Knöchel
- nächtliche Wadenkrämpfe
- schmerzende, juckende oder kribbelnde Beine

Die Veranlagung für schwache Venen ist meist vererbt. Schwangerschaften und ein zunehmendes Alter erhöhen das Risiko für Venenerkrankungen. „Andere Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel sind dagegen vermeidbar“, sagt Schmidt. Langes Sitzen mit übergeschlagenen Beinen ist genauso Gift für die Venen wie endloses Stehen. Hohe Absätze, zu enge Schuhe und enge Kleidung behindern die Durchblutung und tragen dazu bei, dass sich die Beine abends schwer anfühlen.

Bewegung ist gut für die Venen

„Bewegen Sie sich so viel wie möglich, insbesondere die Bein- und Wadenmuskulatur. So können Sie Venenerkrankungen vorbeugen“, empfiehlt AOK-Arzt Schmidt. Vor allem Schwimmen, Wandern, Walken, Radfahren und Skilanglauf sind gut für die Venen. Wer im Job den ganzen Tag viel sitzt oder steht, sollte ab und zu die Zehen bewegen oder mit den Fußgelenken kreisen. Sinnvoll ist es auch, öfter mal vom Schreibtisch aufzustehen und mit den Füßen zu wippen oder auf der Stelle zu gehen. Treppensteigen ist besser, als den Aufzug zu benutzen.

Wann immer es geht, sollte man die Beine hochlegen – auch nachts, zum Beispiel mit einem Keilkissen am Fußende. „Ernähren Sie sich ausgewogen, denn jedes Kilo zuviel belastet Beine und Venen“, sagt Schmidt. Empfehlenswert ist eine Mischkost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Aufs Rauchen besser verzichten, da dies die Gefäße schädigt. Wer bereits Beschwerden hat, sollte Alkohol nur in sehr kleinen Mengen trinken.

Zu viel Wärme meiden

Zu viel Wärme setzt die Venen unter Druck. Deshalb ist es ratsam, die pralle Sonne zu meiden und nicht lange in der Sauna zu schwitzen. „Duschen Sie Ihre Beine morgens kalt ab, von den Füßen aufwärts bis zu den Oberschenkeln“, empfiehlt Mediziner Schmidt. Im Sommer tut es den Venen gut, wenn man die Beine mit einem kalten Waschlappen abwäscht und nicht abtrocknet. Nicht empfehlenswert ist es, die Beine übereinanderzuschlagen – dies kann die Blutzirkulation hemmen. „Tragen Sie möglichst bequeme Schuhe und Kleidung“, sagt Schmidt. So kann die Muskel-Venen-Pumpe aktiv wer-

den. In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, Venenerkrankungen vorzubeugen, etwa durch viel Bewegung. Sinnvoll kann es auch sein, medizinische Kompressionsstrümpfe zu tragen, um die Venen zu entlasten. Wer bereits Krampfadern hat, dem kann das regelmäßige Tragen solcher Strümpfe ebenfalls helfen, die Beschwerden zu lindern.

Wenn es medizinisch notwendig ist, besteht außerdem die Möglichkeit, Krampfadern zu veröden oder operativ zu entfernen. Bei starken Beschwerden oder gesundheitlichen Gefahren tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Verödung oder Operation. Wer aus kosmetischen Gründen kleine erweiterte Äderchen (Besenreiser) entfernen lassen möchte, muss das laut Gesetz aus eigener Tasche bezahlen.

**Während des Deutschen Venentages am 24. April 2010 können Interessierte Wissenswertes über die Vorbeugung und Linderung von Venenleiden erfahren.
Mehr im Internet: www.aok-presse.de > Gesundheitstage**

**Tipps zu Bewegung und gesunder Ernährung im Internet:
www.aok.de > Gesundheit > Fitness und Wellness, Essen und Trinken**

**Weitere Infos zu Venenerkrankungen:
www.phlebology.de > Informationen für Patienten**



Kleine Übungen bringen Blutfluss in Schwung



Regelmäßige Bewegung ist gut für die Venen und hilft, Krampfadern und anderen Venenerkrankungen vorzubeugen. Wer im Job viel sitzt oder steht, sollte öfter mal kleine Gymnastikübungen machen. So ist es sinnvoll, ab und zu bei gestreckten Beinen die Füße gegeneinander kreisen zu lassen. Die Übung „Fußwippe“ bringt den Blutfluss in den Beinen ebenfalls in Schwung: Dabei zieht man die Zehen so weit wie möglich zum Knie und drückt sie dann wieder zum Boden. Der Wadenmuskulatur tut es auch gut, wenn man die Füße im Sitzen über eine stabile Plastikflasche abrollt. Wer will, kann außerdem eine Nacken- oder Küchenrolle verwenden. Hilfreich ist auch die Übung „Spitzenstellung“: Dabei stellt man die Füße im Wechsel auf die Zehenspitzen und dann wieder flach auf den Boden.

Grafik: AOK-Mediendienst

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Prävention/Vorsorge)

Serie „Gesund im Beruf“ (2)

Zeitmanagement: Mehr Raum für die schönen Dinge des Lebens

23.02.10 (ams). Wenige Glückliche machen es vor: Sie schaffen es, ihre Zeit richtig einzuteilen, beherrschen die hohe Kunst der Zeitbalance und gewinnen dadurch Spielraum für all jene Dinge, die ihnen im Leben wichtig sind. Leider erreichen nur wenige dieses Ziel ohne Anleitung. Allen anderen rät Patricia Lück, Psychologin im AOK-Bundesverband, zu einem systematischen Zeitmanagement. „Nehmen Sie das Zepter selbst in die Hand, werden Sie nicht zum Spielball des Dringlichkeitswahns.“

Beim Zeitmanagement geht es im ersten Schritt darum, Aufgaben realistisch einzuschätzen, Prioritäten zu setzen und Arbeitsabläufe entsprechend zu planen. So können Zeitdiebe ausfindig gemacht und Aufgaben strukturiert werden. „Im Ergebnis arbeitet man nicht nur effektiver, sondern erspart sich Zeitdruck und damit unnötige Belastungen“, erläutert die AOK-Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Unterstützung bietet die Gesundheitskasse im Internet zum Beispiel mit ihrem „Arbeitstypen-Test“ auf www.aok4you.de.

Der erste Schritt zu einer sinnvollen Einteilung des Tages ist eine Bestandsaufnahme. Lück: „Beobachten Sie sich selbst etwa eine Woche lang, notieren Sie den Zeitaufwand für die jeweiligen Aufgaben und verschaffen Sie sich damit ein Bild von Ihrem Tagesablauf.“ Ziel ist es dabei nicht, mehr Aufgaben zu erledigen, sondern wichtige Aufgaben konzentriert bearbeiten zu können.

Weg führt durch die „ALPEN“

Unterstützung bietet die von anerkannten Zeitmanagement-Experten favorisierte „ALPEN“-Methode. Mit einem täglichen Aufwand von nur wenigen Minuten wird ein Tagesplan erstellt, dessen Struktur sich aus dem Begriff „ALPEN“ ergibt. **A** in „ALPEN“ steht für die „Aufgaben“, die erledigt werden müssen. **L** beschreibt die „Länge“ (Dauer) der Zeit, die die Bewältigung der Arbeit in Anspruch nimmt. **P** meint die „Pufferzeit“, die für unvorhergesehene Zwischenfälle eingeplant werden sollte. **E** bezeichnet „Entscheidungen“. An diesem Punkt werden die Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit geordnet, Prioritäten werden zugewiesen und – wenn nötig – Aufgaben gekürzt oder delegiert. **N** schließlich steht für die „Nachkontrolle“; am Ende des Tages wird überprüft, welche Aufgaben abgearbeitet wurden und welche in den nächsten Tag übergehen.

Alternative Lösungen suchen

Nach Lücks Worten hilft es auch weiter, Aufgaben zu hinterfragen: Wann muss die Arbeit tatsächlich erledigt sein? Gibt es einfachere und schnellere Lösungswege? Wenn trotz aller Maßnahmen die Zeitpläne nicht funktionieren, kann es zum Beispiel daran liegen, dass jede Minute verplant ist. Dann fehlt die Pufferzeit. „Man sollte nur etwa 60 Prozent der Arbeitszeit für seine Aufgaben verplanen und 40 Prozent der Zeit als Puffer einräumen, für die Unterbrechungen und überraschenden Arbeiten, die ja eigentlich immer anfallen“, so AOK-Expertin Lück.

Dafür sollte bekannt sein, wie oft am Tag das Telefon stört, wie viel Zeit durch das Lesen und Beantworten von E-Mails oder durch andere Ablenkungen verloren geht. Lücks Rat: „All das muss für ein realistisches Zeitmanagement in den Plan einfließen. Abhilfe gegen Unterbrechungen können zum Beispiel eine Umleitung des Telefons oder das Schließen des E-Mail-Programms schaffen.“ Auch sollte bedacht werden, dass die Leistungsfähigkeit im Laufe eines Tages schwankt. „Wer seine Bestzeiten kennt und weiß, wann die Leistungskraft sinkt, sollte seinen Zeitplan entsprechend ausrichten“, so Lück. Unterstützung und Tipps zur Bewältigung des Arbeitsalltags gibt die AOK mit ihrem Vier-Wochen-Programm „Stress im Griff“. Lück: „Das verhilft zu mehr Zeit-Balance und weniger Stress im Arbeitsleben.“

Der Arbeitstypen-Test:

www.aok4you.de > Beruf > Erfolgreich im Job > Zeitmanagement

Weitere Infos unter:

www.aok.de > gesundheit > Fitness und Wellness

„Stress im Griff“ -Programm der AOK:

www.stress-im-griff.de

Zeitmanagement-Tipps für Kinder:

www.jolinchen.de > Mach dich schlau! > Schule > Duden-Lerntipps



Kurzmeldungen

So trinken Sie genug: Interaktiver Trinkberater der AOK

23.02.10 (ams). Viel trinken ist wichtig, um gesund zu bleiben. Wer am Tag weniger als eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit zu sich nimmt, ist weniger leistungsfähig. Wie sie ihr Trinkverhalten verbessern können, erfahren die Teilnehmer mithilfe des interaktiven Trinkberaters der AOK. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beantworten online Fragen zu ihrem Trinkverhalten. Die Antworten werden von Experten ausgewertet. Am nächsten Werktag erhalten die Teilnehmer per E-Mail eine individuelle Analyse, ob sie ihrem Bedarf entsprechend ausreichend und das Richtige trinken. Außerdem geben ihnen Ernährungswissenschaftler Tipps, die sie sofort ausprobieren können.

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



Studie bestätigt: DMP-Teilnehmer leben länger

23.02.10 (ams). Bei Patienten, die am sogenannten Disease-Management-Programm der AOK für Typ-2-Diabetiker teilnehmen, gibt es weniger Todesfälle als bei gleich alten und gleich kranken Diabetikern, die nicht in ein strukturiertes Behandlungsprogramm eingeschrieben sind. Das bestätigen aktuelle Auswertungen aus der ELSID-Studie des Universitätsklinikums Heidelberg, die in der neuesten Ausgabe des „American Journal of Managed Care“ veröffentlicht wurden. So lag die Sterblichkeitsrate in der Gruppe der DMP-Teilnehmer mit 11,3 Prozent deutlich niedriger als in der Gruppe der Nicht-Teilnehmer mit 14,4 Prozent. In einem Zeitraum von drei Jahren wurden in der ELSID-Studie („Evaluation of a Large Scale Implementation of Disease Management Programmes“) die Daten von 2.300 DMP-Teilnehmern ausgewertet, die in Hausarztpraxen in Sachsen-Anhalt und Rheinland-Pfalz behandelt wurden. Die Kontrollgruppe der Nicht-Teilnehmer umfasste 8.779 Diabetiker.

Mehr zu den AOK-Programmen für Diabetiker:
www.aok.de > **Gesundheit** > **Behandlung** > **Programme für chronisch Kranke**



Unser Service für Sie:

Gesundheitstage 2010

8. März: Internationaler Frauentag

In Europa beschloss die zweite Internationale Sozialistische Frauenkonferenz auf Initiative der deutschen Sozialistin Clara Zetkin 1910 die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentages. Beim ersten weltweiten Frauentag stand der Kampf für das Wahlrecht im Vordergrund. Ein knappes Jahrhundert später geht es um gleichen Lohn für gleiche Arbeit, Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt, die gesundheitliche Versorgung oder gegen Diskriminierung und Gewalt. Ansprechpartner für den deutschen Aktionstag ist der Deutsche Gewerkschaftsbund. Infos: www.dgb.de/dgb/frauen/frauen.htm.

15. März: Tag der Rückengesundheit

Jeder zweite Deutsche leidet laut Deutschem Grünen Kreuz an Rückenschmerzen. In vielen Fällen sind die Beschwerden dauerhaft und medizinische Behandlung ist nötig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen und auch Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben oder Tragen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorbeugung ist deshalb wichtig: Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie die Vermeidung von Übergewicht.

Vor allem ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse belasten die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht die Gesundheit. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz kann helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um die Rückenbelastung zu senken.

Das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz als Initiator des Rückentages (www.forum-kopfschmerzen.de) ruft seit 2002 jährlich dazu auf, sich für einen aktiven und gesunden Rücken zu engagieren. Das Thema für 2010 lautet: „Der Rücken beginnt im Kopf“.

15. März: Welt-Verbrauchertag

Am 15. März ist Welt-Verbrauchertag (World Consumer Rights Day, WCRD). Seit 1983 erinnern an diesem Tag weltweit Verbraucherorganisationen an grundlegende Verbraucherrechte. Initiator ist der internationale Dachverband

der Verbraucherorganisationen Consumers International (Mehr Infos: www.consumersinternational.org). Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (www.vzbv.de) Ansprechpartner.

1962 formulierte der US-amerikanische Präsident John F. Kennedy in einer Rede erstmals eine Reihe von Verbraucherrechten wie das Recht auf Sicherheit und sichere Produkte, auf umfassende Information, freie Wahl und das Recht, gehört zu werden.

Diese Grundrechte wurden von der Generalversammlung der Vereinten Nationen erweitert um das Recht zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, das Recht auf Entschädigung, auf Verbraucherbildung und auf eine intakte Umwelt. Mit Fokus auf das Gesundheitswesen sind Patientenrechte ein wichtiges Verbraucherrecht, das immer stärker in den Vordergrund drängt.

24. März: Welt-Tuberkulosestag

Die Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht von jährlich etwa neun Millionen neuen Tuberkuloseerkrankungen und fast zwei Millionen Todesfällen aus.

In Westeuropa und auch in Deutschland sind die Neuinfektionen zwar zurückgegangen. Dennoch ist die Tuberkulose nach Angaben des Robert-Koch-Instituts mit jährlich über 5.000 (Stand: 2007) Neuinfektionen immer noch eine häufige Infektionskrankheit.

Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an den Arzt Robert Koch zu erinnern, der an diesem Tag 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete.

Hundert Jahre später, am 24. März 1982, wurde der erste Welt-Tuberkulosestag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die Kampagne soll die Länder dazu anregen, sich besser auf die gesundheitlichen Schwierigkeiten, die auf dem Klimawandel beruhen, vorzubereiten.

Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu

motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (www.bvpraevention.de) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums veranstaltet. Thema für 2010: Gesundheitsförderung in Städten. Mehr Informationen auf der deutschen Website zum Welt-Gesundheitstag: www.weltgesundheitsstag.de.

11. April: Welt-Parkinsontag

Der englische Arzt James Parkinson beschrieb 1817 erstmals die Symptome der Parkinson-Krankheit in einem Buch. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association (www.epda.eu.com) 1997 mit dem Parkinsontag.

Rund zwei Millionen Menschen sind weltweit von der Krankheit betroffen. In Deutschland wird die Zahl der Betroffenen laut der Deutschen Parkinson Vereinigung (www.parkinson-vereinigung.de) auf 240.000 bis 280.000 Patienten geschätzt. Die Dunkelziffer liegt der Vereinigung zufolge bei etwa 30 Prozent. Fünf bis zehn Prozent der Betroffenen erkranken vor dem 40. Lebensjahr an Parkinson. Prominente Betroffene sind unter anderem der Boxsportler Muhammad Ali oder der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox.

Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern. Begründer und Ansprechpartner des Welt-Parkinsontags in Deutschland ist die Deutsche Parkinson Vereinigung. Das Motto für 2010 ist „Hinsehen – Handeln – Helfen“.

24. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Mit dem Deutschen Venentag 2010 soll darauf hingewiesen werden, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung darstellen. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen wie Venen-Check-Up's oder Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutsche Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga e.V. initiiert. Mehr unter www.venenliga.de.

28. April: Internationaler Tag gegen Lärm

Lärm ist oft eine Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herzkreislaufsystem sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm.

Am jährlichen internationalen Tag gegen Lärm soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählt gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik, zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion der Deutschen Gesellschaft für Akustik: www.tag-gegen-laerm.de.

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:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik per Post an o. g. Adresse.

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:
