

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

12/09



BÖLLER, RAKETEN UND KANONENSCHLÄGE	
■ SICHERHEIT SORGT FÜR UNBESCHWERTEN SILVESTERSPAß	2
AMS-FOTO	
■ SO LASSEN SIE ES RICHTIG KRACHEN	4
AOK-BROSCHÜRE LIEFERT WICHTIGE INFORMATIONEN	
■ MEDIKAMENTE IN DER SCHWANGERSCHAFT	5
ALKOHOL IN MAßEN GENIEßEN	
■ WIE DER NEUJAHRSMORGEN KATERFREI BLEIBT	8
AMS-HINTERGRUND	
■ SCHWEINEGRIPPE: WAS STECKT IN DEN IMPFSTOFFEN?	10
SERIE „GESUNDE ERNÄHRUNG“ (12)	
■ VOLLES KORN IST LECKER UND MACHT LÄNGER SATT	13
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE 2010	18

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 23. Dezember 2009,
finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen
Beitrag zum Thema „Computer-Spielsucht“.

Der direkte Klick:

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



Böller, Raketen und Kanonenschläge:

Sicherheit sorgt für einen unbeschwerten Silvesterspaß

17.12.09 (ams). Mit einem bunten Feuerwerk und krachenden Böllern das alte Jahr zu verabschieden und gleichzeitig das neue Jahr willkommen zu heißen, ist ein Brauch, der für viele Menschen zu Silvester einfach dazugehört. Damit die Party nicht mit Brandverletzung und Gehörschaden im Krankenhaus endet, sollten einige Sicherheitstipps beachtet werden. „Der wichtigste lautet: Kaufen Sie nur Produkte, die mit einer Prüfnummer der Bundesanstalt für Materialprüfung versehen sind und einen entsprechenden BAM-Hinweis haben. Nur diese Produkte sind getestet und bewahren vor unkalkulierbaren Explosionen“, rät Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

„Wichtig ist, dass nur nüchterne Erwachsene die Feuerwerkskörper zünden“, sagt Maroß und fügt hinzu: „Auf keinen Fall gehören Böller oder Raketen in die Hände von Kindern oder alkoholisierten Erwachsenen.“ Vorher sollte zudem die Gebrauchsanweisung aufmerksam gelesen und jedes Detail beachtet werden. Außerdem gilt: Immer nur im Freien Feuerwerkskörper und Böller zünden und niemals in geschlossenen Räumen.

„Silvesterböller erreichen eine Lautstärke von 130, 140 Dezibel, das ist lauter als ein Presslufthammer und kann ungeschützt das Gehör irreparabel schädigen“, so Maroß weiter. Wer sich schützen will oder bereits einen Hörschaden hat, sollte deshalb Gehörstöpsel tragen.

Feuerwerkskörper nach Gefährlichkeit eingeteilt

Die Palette der Feuerwerkskörper ist groß. Sie sind nach Gefährlichkeit in Klassen eingeteilt. Die Klasse II ist gefährlicher als die Klasse I.

Zur Klasse I gehören zum Beispiel Knallerbsen oder Silberregen. Diese dürfen an Jugendliche unter 18 Jahren verkauft werden – und zwar das ganze Jahr über. „Sind Kinder noch unter zwölf Jahre alt, dann sollten Eltern auch das Abknallen der Feuerwerkskörper der Klasse I beaufsichtigen“, so Ärztin Maroß.

Raketen, Kanonenschläge, Böller – diese gehören zu den Feuerwerkskörpern der Klasse II. Sie dürfen nicht an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren verkauft und von ihnen gezündet werden. Im Handel sind Feuerwerkskörper der Klasse II nur vom 29. bis 31. Dezember und dürfen in der Regel nur am 31. Dezember und 1. Januar abgebrannt werden. Feuerwerkskörper, die in höhe-

re Klassen als I und II eingestuft sind, können nur mit speziellen behördlichen Zulassungsscheinen genutzt werden. „Verzichten Sie beim Kauf der Silvesterknaller auf Billigimporte. Diese sind nicht getestet und können unkontrolliert explodieren“, sagt Maroß. Auf Nummer sicher geht, wer seine Feuerwerkskörper in handelsüblicher Form in Geschäften oder Läden kauft – auf dem Schwarzmarkt sind in den vergangenen Jahren nämlich immer wieder preiswerte Böller mit gefälschten BAM-Hinweisen aufgetaucht.

Übrigens: Auch Feuerwerkskörper unterliegen Modetrends, wie die Bundesanstalt für Materialprüfung (BAM) mitteilt: Schöner, bunter und mit immer mehr Schwarzpulver und Glitzereffekt gefüllt soll das Feuerwerk zu Silvester sein. Im Trend sind zudem die sogenannten Batterien, die einmal gezündet werden und dann ein minutenlang andauerndes Feuerwerk entfachen.

Nach der neuen europäischen Richtlinie (2007/23/EG) dürfen Feuerwerksbatterien nun mit bis zu 500 Gramm Schwarzpulver inklusive Glitzereffekt verkauft werden. Das sind 300 Gramm mehr als nach dem deutschen, nicht mehr gültigen Sprengstoffgesetz. Diese Richtlinie, die seit Oktober 2009 in Deutschland umgesetzt wird, soll Handelsschranken verringern sowie Qualitäts- und Sicherheitsstandards in Europa vereinheitlichen. In Deutschland verkaufte Produkte müssen jedoch auch in diesem Jahr eine Identifikationsnummer mit dem BAM-Hinweis haben. Einfuhr und Gebrauch von Feuerwerkskörpern ohne oder mit gefälschter Zulassung sind verboten.

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- Vor dem Zünden Gebrauchsanweisung lesen.
- Nur im Freien Feuerwerkskörper zünden.
- Kracher nie länger als nötig in der Hand halten und nicht am Körper, etwa in der Hosentasche tragen. Nach dem Anzünden rasch einen Sicherheitsabstand halten – jedoch niemals auf Menschen oder Tiere werfen.
- Für Raketen eine sichere Abschussrampe verwenden, etwa in eine Flasche stellen und so aufstellen, dass Menschen, Tiere, Gebäude oder Fahrzeuge nicht gefährdet sind. Wichtig: Achten Sie auf die Windrichtung, damit nichts nach hinten losgeht.
- Abstand halten zu den Ohren, denn Knaller können das Trommelfell schädigen.
- Keine Basteleien an Feuerwerkskörpern.
- Auf keine Fall „Blindgänger“ nochmals anzünden, denn diese können auch verzögert zünden. Raketen oder Böller, die „versagt“ haben, am besten mit Wasser übergießen.

Weitere Infos zu den zugelassenen Feuerwerkskörpern im Internet:

Klasse I: www.bam.de/p1.htm

Klasse II: www.bam.de/p2.htm



So lassen Sie es richtig krachen



Mit Raketen und Böllern das neue Jahr zu begrüßen, ist ein Brauch, den viele Menschen pflegen. Ein zu sorgloser Umgang mit Feuerwerkskörpern – oft unter Alkoholeinfluss – kann jedoch zu schweren Unfällen führen. „Wichtig ist, dass nur Erwachsene Feuerwerkskörper zünden“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. Ihr Rat: „Kaufen Sie nur Produkte, die mit einer Prüfnummer der Bundesanstalt für Materialprüfung versehen sind, dem sogenannten BAM-Hinweis.“ Vor dem Zünden immer die Gebrauchsanweisung lesen und Kracher nie länger als nötig in der Hand halten. Raketen brauchen zudem immer eine sichere Abschussrampe – etwa eine Flasche.

Foto: AOK-Mediendienst

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

AOK-Broschüre liefert wichtige Informationen

Medikamente in der Schwangerschaft: Das sollten Sie wissen

17.12.09 (ams). Eine Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, in der sich die werdenden Eltern auf das Kind freuen. Auch der AOK liegt die Gesundheit des Nachwuchses am Herzen. „Deshalb hat die Gesundheitskasse die Broschüre ‚Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit‘ in der Reihe ‚AOK-FamilienProgramm‘ entwickelt. Darin können sich schwangere und stillende Frauen über Risiken und Nebenwirkungen von Arzneimitteln informieren“, sagt Kai Kolpatzik, Leiter der Präventionsabteilung und Arzt im AOK-Bundesverband. Bei Fragen können sich Versicherte auch an die medizinischen Info-Telefone der AOK wenden. Dort geben qualifizierte Ärzte und Krankenschwestern in Zusammenarbeit mit dem Berliner Zentrum für Embryonaltoxikologie Auskunft.

Medikamente heilen Krankheiten, lindern sie oder beugen ihnen vor. Andererseits können Arzneimittel Nebenwirkungen haben und – während der Schwangerschaft – unter Umständen dem Embryo schaden. In der Stillzeit gehen viele Wirkstoffe in die Muttermilch über. „Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt, bevor Sie in der Schwangerschaft oder Stillzeit ein Medikament einnehmen“, empfiehlt Mediziner Kolpatzik.

Wer Nachwuchs haben möchte, sollte bereits vor Feststellung einer Schwangerschaft den behandelnden Arzt über seine Pläne informieren. Dies empfiehlt sich besonders, wenn der Mediziner Medikamente verschreibt oder eine Röntgenuntersuchung machen will. „Fragen Sie nach eventuell bestehenden Risiken und möglichen Alternativen. So fühlen Sie sich sicher und können sich auf den Nachwuchs freuen“, so Kolpatzik. Ist eine Schwangerschaft festgestellt, empfiehlt sich eine Behandlung mit länger eingeführten und erprobten Mitteln. Neue Medikamente sollte der Arzt nur verschreiben, wenn bewährte Arzneimittel unverträglich oder erwiesenermaßen unwirksam sind. So lässt sich das Risiko für das Ungeborene reduzieren.

Zunächst bewährte Hausmittel ausprobieren

Bei gesundheitlichen Beschwerden wie Übelkeit und Sodbrennen und leichteren Erkrankungen ist es sinnvoll, zunächst bewährte Hausmittel auszuprobieren und auf eine gesunde Lebensweise zu achten. Erst wenn dies nicht hilft, sollten Schwangere und stillende Frauen in Absprache mit ihrem Arzt

Medikamente einnehmen. Bei Übelkeit während der Schwangerschaft genügt es manchmal bereits, die Ernährung umzustellen und mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Ein wirksames Mittel ist auch Ingwer, den Schwangere als selbst gepressten Saft, als Aufguss, im Tee oder in Form von Tabletten zu sich nehmen können. Gegen Sodbrennen können ebenfalls mehrere kleine Mahlzeiten am Tag helfen. Um den Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre zu reduzieren, empfiehlt es sich, mit erhöhtem Kopf und Oberkörper zu schlafen. Akutes Sodbrennen kann ein Glas Milch lindern. Gegen eine Mandelentzündung kann das Gurgeln mit Kamillentee helfen. Leidet eine schwangere Frau unter einer Blasenentzündung, kann sie die Beschwerden mit einer Wärmeflasche und warmen Tees lindern.

Vor der Einnahme von Medikamenten den Arzt fragen

Gegen bakterielle Infektionen können auch schwangere und stillende Frauen ein Antibiotikum einnehmen. Penicilline, Cephalosporine, Makrolide und manche anderen Antibiotika werden vom Kind nach Angaben des Zentrums für Embryonaltoxikologie in der Regel gut vertragen. Das gilt auch für Glukokortikoide (Kortison), die zum Beispiel bei Asthma, aber auch bei Rheuma und der chronisch entzündlichen Darmerkrankung eingesetzt werden. Doch auch hier gilt: Vor der Einnahme ärztlichen Rat einholen.

Doch nicht nur bei synthetisch hergestellten Medikamenten ist Vorsicht geboten. Pflanzliche Heilmittel können ebenfalls unerwünschte Nebenwirkungen für Mutter, Embryo oder Baby haben. Deshalb sollten schwangere und stillende Frauen solche Mittel nur bei Bedarf und möglichst über einen kurzen Zeitraum anwenden. „Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber, ob und wie Sie pflanzliche Heilmittel einnehmen“, rät AOK-Arzt Kolpatzik. Auf die Herkunft der Heilmittel und Tees sollten werdende Mütter und stillende Frauen ebenfalls achten. Produkte aus unseriösen Quellen können Pestizide oder sogar Schwermetalle enthalten.

Röntgenuntersuchungen möglichst vermeiden

Röntgenuntersuchungen sollten während der Schwangerschaft auf das unbedingt Notwendige beschränkt werden. Bei Aufnahmen außerhalb des Bauchraumes ist die Streustrahlung zwar sehr gering, etwa beim Röntgen von Zähnen, Armen oder Beinen. Ist eine Untersuchung erforderlich, bei der Röntgenstrahlen auf die Gebärmutter treffen, muss die Strahlendosis für das Kind genau berechnet werden. In der Stillzeit sind Röntgenuntersuchungen dagegen unproblematisch.

Weit gefährlicher als die meisten Medikamente sind für das ungeborene Leben allerdings Nikotin und Alkohol. Wenn die werdende Mutter raucht, kann

dies zu einer Frühgeburt, Totgeburt, Komplikationen in der Schwangerschaft und Entwicklungsverzögerungen beim Kind führen. „Schwangere sollten deshalb auf keinen Fall rauchen und ihre Wohnung zur Nichtraucherzone erklären“, empfiehlt Kolpatzik. Auf Alkohol sollten schwangere und stillende Frauen ebenfalls verzichten. Alkoholkonsum kann beim Kind angeborene Fehlbildungen von Organen und geistige Entwicklungsstörungen verursachen. In der Stillzeit geht Alkohol zudem ungehindert in die Muttermilch über. Alkoholhaltige Medikamente, beispielsweise bestimmte Hustensäfte, sollten Schwangere durch alkoholfreie Präparate ersetzen. Für Schwangere gilt also: Ein Gläschen in Ehren besser verwehren.

Die Broschüre „Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit“ gibt es ab Januar 2010 als PDF zum Herunterladen im Internet: www.aok.de/kids > Schwangerschaft. In der Broschüre finden Versicherte auch die Telefonnummern der medizinischen Info-Telefone.



Alkohol in Maßen genießen:

Wie der Neujahrsmorgen katerfrei bleibt

17.12.09 (ams). Der Kopf dröhnt, der Magen ist flau und alles dreht sich – nach übermäßigem Alkoholgenuss sind das klassische Anzeichen für einen Kater. Vor allem in der langen Silvesternacht gehört auf vielen Partys der Alkohol dazu. Wer den Katzenjammer am Morgen danach vermeiden möchte, sollte folgendes beachten: „Grundsätzlich sollte man Alkohol in Maßen genießen, nicht durcheinander trinken und zwischendurch zu nichtalkoholischen Getränken greifen“, rät Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Wenn in der Silvesternacht die Korken knallen, trinken manche das berühmte „Gläschen zuviel“ – die Folge ist dann häufig der sogenannte Kater. Der Begriff hat nichts mit einer Katze zu tun, sondern ist abgeleitet von der medizinischen Bezeichnung „Katarrh“. Das bedeutet soviel wie Schleimhautentzündung oder Erkältung. Die Bezeichnung stammt ursprünglich aus der studentischen Umgangssprache des 19. Jahrhunderts und ist scherzhaft abgeleitet von „Katarrh“, der jedoch mit den alkoholbedingten Symptomen nicht vergleichbar ist. „Ursache für den Kater sind der Flüssigkeitsverlust im Körper, mit dem auch wichtige Mineralstoffe verloren gehen. Das verursacht vor allem Kopfschmerzen und Übelkeit“, erklärt Ebel.

Zu nichtalkoholischen Getränken greifen

Um dem vorzubeugen, sollte man zwischendurch auch zu nichtalkoholischen Getränken greifen. Am besten eignet sich kohlenstoffarmes Mineralwasser. Außerdem empfiehlt es sich, nicht durcheinander zu trinken und bei einer alkoholischen Getränkesorte zu bleiben, denn die verschiedenen Begleitstoffe und Abbauprodukte verstärken die Beschwerden am nächsten Tag. Grundsätzlich sollte man Hochprozentiges mit Vorsicht genießen. Das gilt auch für zuckerreiche, warme oder kohlenstoffhaltige Alkoholsorten wie Schnäpse, Cocktails, Glühwein oder Sekt. „Besonders schnell wird der Alkohol über die Darmschleimhaut vom Körper aufgenommen wenn er auf einen leeren Magen-Darm-Trakt trifft“, so der Mediziner. Einige Sorten wie Cocktails, Bier oder Sekt gibt es außerdem als alkoholfreie Varianten.

Wer nicht auf Alkohol verzichten will, sollte wenigstens nicht auf leeren Magen trinken. „Häufig wird empfohlen, besonders fettreich zu essen, um die Wir-

kung des Alkohols zu verzögern. Das macht es aber nicht gesünder. Stattdessen sollte man nicht zu viel trinken und eine normale, gesunde Mahlzeit zu sich nehmen“, empfiehlt Ebel. In der langen Silvesternacht sind auch kleine Snacks wie Salzstangen oder Nüsse hilfreich. Außerdem vermindert langsames Trinken die Wirkung des Alkohols.

Ein Spaziergang kann helfen

Wen dennoch am Neujahrsmorgen der Kater quält, der sollte vor allem den Flüssigkeitshaushalt auffüllen und stilles Mineralwasser oder Saftschorlen trinken. Dazu gehört auch ein ausgiebiges Frühstück. Salzige und saure Speisen wie Matjes oder eine Brühe liefern Mineralstoffe, die durch den Alkohol ausgeschwemmt wurden. „Auch wenn es schwer fällt: Ein Spaziergang an der frischen Luft hilft dabei, den Kater zu vertreiben“, rät Ebel.

**Weitere Infos und Tipps zu gesunder Ernährung unter:
www.aok.de > Gesundheit > Essen und Trinken**



ams-Hintergrund

Schweinegrippe: Was steckt in den Impfstoffen?

17.12.09 (ams). Trotz der Ansteckungsgefahr sind viele Menschen unsicher, ob sie sich gegen die Schweinegrippe impfen lassen sollen. Was steckt eigentlich in den Impfstoffen, wie verträglich sind sie und wie werden sie hergestellt? Was verbirgt sich hinter sogenannten Wirkverstärkern? Gibt es einen speziellen Impfstoff für Schwangere? Darüber gibt der AOK-Medienservice Auskunft.

Für Schutzimpfungen gegen die Schweinegrippe werden nach Informationen des Bundesgesundheitsministeriums in Deutschland die Impfstoffe Pandemrix und Celvapan eingesetzt. Die Europäische Kommission hat beide Impfstoffe zugelassen. Für die Bevölkerung steht Pandemrix zur Verfügung, für Soldaten und Beamte in den Krisenstäben Celvapan. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums bieten beide Impfstoffe den notwendigen Impfschutz und erfüllen die Anforderungen der Europäischen Kommission an die Wirksamkeit, Qualität und Unbedenklichkeit von Impfstoffen. Kritiker sind dagegen der Meinung, dass zur Beurteilung der Sicherheit zu wenige Daten vorliegen, insbesondere für Schwangere.

Wirkverstärker stimulieren das Immunsystem

Pandemrix ist ein sogenannter Spaltimpfstoff. Er enthält also nur einzelne Bestandteile des nicht mehr aktiven H1N1-Virus, gegen das der menschliche Körper immunisiert werden soll. Dagegen enthält ein „Ganzvirus-Impfstoff“ wie Celvapan alle Bestandteile des nicht mehr aktiven Virus. Um viermal mehr Impfstoff herzustellen, ist Pandemrix ein sogenannter Wirkverstärker oder Adjuvans (AS03) zugesetzt. Wirkverstärker stimulieren das Immunsystem und sollen dem Körper ermöglichen, auch gegen genetisch leicht veränderte Viren des gleichen Virusstammes Antikörper zu bilden. Der Wirkverstärker AS03 enthält Squalen, ein Zwischenprodukt der Cholesterinsynthese, das aus Haifischleber gewonnen wird.

Der Impfstoff-Hersteller hat den Wirkverstärker AS03 im Zusammenhang mit Impfungen gegen die saisonale Grippe bereits an über 30.000 Testteilnehmern geprüft. Dabei sind keine schwerwiegenden Reaktionen aufgetreten. Seltene Nebenwirkungen lassen sich bei einer Testteilnehmerzahl von rund 30.000 allerdings nicht erfassen. Nach bisherigen Beobachtungen kann es

bei Pandemrix vorkommen, dass sich normale Impfreaktionen wie vorübergehende Kopf- und Gliederschmerzen verstärken. Außerdem treten eine Verhärtung, Schwellung, Rötung oder Schmerzen an der Injektionsstelle offenbar häufiger auf als ohne Zusatz eines Wirkverstärkers.

Pandemrix ist meist in Behälter mit mehreren Impfdosen abgefüllt. Damit sich im Impfstoff keine Keime bilden und er länger haltbar ist, wurde Pandemrix das Konservierungsmittel Thiomersal zugesetzt, das geringe Mengen an Quecksilber enthält. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums ist die enthaltene Dosis unbedenklich. Die Menge liege weit unter der Dosis von Quecksilber in der Nahrung, die für Schwangere wöchentlich verträglich sei.

Herstellung des Impfstoffs dauert bis zu vier Monate

Die Herstellung des Impfstoffs gegen die Schweinegrippe einschließlich der sorgfältigen Kontrolle auf Qualität und Wirksamkeit dauert drei bis vier Monate. Die Impfviren für Pandemrix vermehren sich in bebrüteten Hühnereiern. Verwendet werden spezielle Hühnereier, die keine Krankheitserreger enthalten dürfen. Sie werden mit den H1N1-Viren beimpft. Drei Tage später saugen die Impfstoff-Hersteller die nachgewachsenen Grippeviren mitsamt der sie umgebenden Flüssigkeit maschinell aus dem Ei. Aus dieser Flüssigkeit entfernen sie Verunreinigungen und reichern die Viren mit verschiedenen Hilfsstoffen an. Anschließend spaltet man die Viren auf und tötet sie mit Formaldehyd ab, das danach wieder entfernt wird. Der so entstandene Rohimpfstoff durchläuft dann noch ein langwieriges Testprogramm auf Qualität und Sterilität.

Die im Impfstoff Celvapan enthaltenen abgetöteten Viren werden in Säugertierzellen anstelle von Hühnereiern gezüchtet. Der Ganzvirus-Impfstoff, der alle Bestandteile des nicht mehr aktiven Virus enthält, ruft eine stärkere Immunreaktion hervor als ein Spaltimpfstoff. Daher kann er auf einen Wirkverstärker oder eine höhere Antigen-Dosis verzichten. Ein Konservierungsmittel ist Celvapan nicht zugesetzt.

Erhöhtes Risiko für Schwangere

Schwangere haben nach Informationen des Paul-Ehrlich-Instituts ein erhöhtes Risiko, bei einer Infektion mit dem H1N1-Virus einen schweren Krankheitsverlauf zu entwickeln. Laut der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) liegen bisher keine klinischen Studien mit Pandemrix oder Celvapan bei Schwangeren vor.

Die STIKO empfiehlt, dass sich werdende Mütter mit einem Spaltimpfstoff ohne Wirkverstärker impfen lassen sollten, da es für diese Art von Impfstoffen bereits Erfahrungen gibt, ohne dass es zu Schädigungen kam. Ein solcher

Impfstoff soll in Deutschland in Kürze zur Verfügung stehen. Bis dahin empfehlen Experten des Paul-Ehrlich-Instituts und des Robert-Koch-Instituts, werdende Mütter mit Pandemrix zu immunisieren, wenn sie chronisch krank oder einem besonderen Infektionsrisiko ausgesetzt sind. Vor einer Entscheidung sollten sich schwangere Frauen von ihrem Arzt beraten lassen.

Weitere Infos zur Schweinegrippe im Internet:
www.aok.de



Serie „Gesunde Ernährung“ (12):

Volles Korn ist lecker und macht länger satt

17.12.09 (ams). Vollkornprodukte sind nach Meinung von Ernährungsexperten Allerköner: Sie tragen dazu bei, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu senken. Studien zufolge nimmt durch den Verzehr von Brot, Nudeln sowie Reis aus vollem Korn möglicherweise sogar das Risiko für Krebs ab, wie das Europäische Informationszentrum mitteilt. „Empfehlenswert ist es, mindestens drei Portionen Vollkornprodukte am Tag zu essen, zum Beispiel Vollkornbrot, Getreideflocken im Müsli oder Naturreis“, sagt Anke Tempelmann, Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband.

In vorindustrieller Zeit aßen die Menschen Getreidekörner üblicherweise ganz, also als Vollkorn. Erst moderne Mahl- und Verarbeitungsverfahren ermöglichten es, Weißmehl herzustellen, indem die äußere ballaststoffreiche Schale (Kleie) und der innere Keim abgetrennt wurden und nur der stärkehaltige Mehlkörper (Endosperm) übrig blieb. Dieses Weißmehl wurde besonders beliebt, da es Backwaren eine weichere Beschaffenheit und längere Frische verlieh. Allerdings enthalten Keim und Kleie eine Reihe wichtiger Nährstoffe, die bei der Veredelung des Korns verloren gehen. „Der Begriff Vollkorn sagt aus, dass ein Getreideprodukt aus dem ganzen Korn hergestellt worden ist. Alle drei Teile des Korns sollten vorhanden sein, also Kleie, Keim und Mehlkörper“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Tempelmann. Die ganzen Körner müssen allerdings nicht vollständig sein, sondern werden häufig wie weißes Mehl fein vermahlen.

Vollkorn enthält Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe

Vollkorn enthält Vitamine (B-Vitamine, Vitamin E), Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink, Kalium und Selen, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe. Die meisten der gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe finden sich im Keim und in der Kleie des Getreidekorns. Außerdem sind Vollkornprodukte neben Kartoffeln, Obst und Gemüse eine der wichtigsten Quellen für Ballaststoffe. Diese Stoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die der Körper nicht abbauen kann. Sie gelangen unverdaut in den Dickdarm, wo sie als Nährstoff für Bakterien dienen.

Ballaststoffreiche Kost macht länger satt, fördert die Verdauung und beugt so Übergewicht vor. Vor allem Diabetiker sollten ausreichend Ballaststoffe zu sich nehmen, da durch den Verzehr Glukose nur in kleinen Mengen ins Blut übergeht. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflusst. Studien zufolge kann der Verzehr von Ballaststoffen vor erhöhten Cholesterinwerten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eventuell sogar vor Dickdarmkrebs schützen.

30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sind empfehlenswert

Erwachsene sollten mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen. Vollkornprodukte sind eine hervorragende Quelle dafür. „100 Gramm Vollkornbrot liefert bereits acht Gramm Ballaststoffe, 100 Gramm Haferflocken zehn Gramm“, erläutert Tempelmann. Wer bisher wenig oder keine Vollkornprodukte gegessen hat, sollte allerdings langsam damit beginnen, damit sich der Körper an die ballaststoffreiche Kost gewöhnen kann. Wichtig ist es auch, ausreichend zu trinken, sonst kann es zur Verstopfung kommen. Ein bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag sollten es sein, am besten Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

„Ersetzen Sie möglichst viele Weißmehl- durch Vollkornprodukte“ empfiehlt Ernährungswissenschaftlerin Tempelmann. So schmecken Nudeln aus Vollkorn genauso lecker wie Weißmehl-Nudeln. Zum Frühstück empfiehlt es sich, statt Brötchen eine Scheibe Vollkornbrot oder Müsli mit Vollkornflocken zu essen. Als Snack für Zwischendurch bieten sich anstelle von süßem Gebäck beispielsweise Vollkornkracker an. Aus Vollkornmehl lassen sich zudem leckere Kuchen backen.

Dem Nachwuchs Vollkornprodukte schmackhaft machen

Mit einfachen Tricks können Eltern auch ihrem Nachwuchs Vollkornprodukte schmackhaft machen. „Mischen Sie Vollkornnudeln und Naturreis mit hellen Produkten aus Weißmehl. So können Sie Ihren Nachwuchs nach und nach an Vollkornprodukte gewöhnen“, sagt Tempelmann. Vollkornbrot aus fein gemahlenem Mehl, das so ähnlich aussieht wie Mischbrot, mögen Kinder meist lieber als grob geschrotetes Brot. Liebt der Nachwuchs gezuckerte Frühstücksflocken und Müslis, können Eltern anfangs Haferflocken untermischen. Nach und nach können sie so weniger süße Müslis auf den Tisch bringen.

Sinnvoll ist es, beim Einkauf genauer hinzusehen. „Bloß weil ein Produkt dunkelbraun ist oder mit einem hohen Ballaststoffgehalt wirbt, muss es noch lange kein Vollkorn sein“, sagt Tempelmann. Begriffe im Produktnamen wie „Mehrkorn“, „100 Prozent Weizen“ oder „steingemahlen“ kennzeichnen nicht

notwendigerweise ein Vollkornprodukt. „Am besten ist es, die Zutatenliste genau zu lesen“, empfiehlt die Ernährungswissenschaftlerin. Dort ist bei Vollkorn immer das spezifische Getreide angegeben, etwa Vollweizenmehl, Vollhafer oder Vollkornmais.

**Weitere Infos zu gesunder Ernährung im Internet:
www.aok.de > Gesundheit > Essen und Trinken**



Kurzmeldungen

AOK-Pflegenavigator: Noten für Pflegeheime im Netz

17.12.09 (ams). Wie gut werden alte Menschen in deutschen Pflegeheimen betreut? Das können Versicherte jetzt anhand von Noten erkennen, die für die einzelnen Pflegeeinrichtungen in Deutschland vergeben werden. Im AOK-Pflegenavigator im Internet sind die ersten Benotungen von Pflegeheimen eingestellt. Grundlage der Online-Benotungen sind die Transparenzberichte, die der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) erstellt. Der MDK prüft die Pflegeheime auf Landesebene nach einem vorgegebenen Schema. Bewertet werden die Bereiche Pflege und medizinische Versorgung, Umgang mit demenzkranken Bewohnern, soziale Betreuung und Alltagsgestaltung. Noten gibt es außerdem für die Bereiche Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene. Das daraus abgeleitete Gesamtergebnis wird ebenso genannt wie die Benotung auf Basis einer Befragung der Bewohner. Die Online-Benotungen ergänzen den AOK-Pflegenavigator, der monatlich mehr als 50.000 Nutzer verzeichnet.

www.aok-gesundheitsnavi.de > Pflegeheim



„Verknallt an Silvester“: AOK Berlin unterstützt Wettbewerb

17.12.09 (ams). Mit einem bunten Feuerwerk wird in der Silvesternacht das neue Jahr begrüßt. Durch leichtsinnigen Umgang mit Knallern und Raketen passieren jedes Jahr allerdings auch viele Unfälle. Vor allem junge Leute unter 25 Jahren tragen Verbrennungen an den Händen und im Gesicht, Fingerbrüche, Augenverletzungen und Hörschäden davon. Deshalb hat die AOK Berlin auch 2009 den Videowettbewerb „Verknallt an Silvester“ der Berliner Feuerwehr unterstützt. „Mit dem Wettbewerb möchte die Gesundheitskasse Kinder und Jugendliche für einen sicheren Umgang mit Knallern und Raketen sensibilisieren, und das ohne erhobenen Zeigefinger. So sollten sie auf keinen Fall selbst gebastelte Knaller oder illegale Importe ohne Prüfsiegel zünden“, sagt Matthias Auth von der AOK Berlin. Unter 57 eingereichten Videofilmen wurde am 12. Dezember 2009 der originellste prämiert. Gewinner des Videowettbewerbs ist Kai Büssing mit seinem Film „Der große Spaß“.

Mehr Infos: www.verknallt-an-silvester.de



Kurzmeldungen

„Be Smart – Don´t Start“: 275.000 Schüler machen mit

17.12.09 (ams). Der Nichtraucher-Wettbewerb „Be Smart – Don´t Start“ stößt auch in diesem Schuljahr auf großes Interesse: Insgesamt 275.000 Schülerinnen und Schüler aus 10.587 Klassen machen bundesweit mit. Die AOK unterstützt „Be Smart – Don´t Start“ bereits zum vierten Mal. Wer teilnimmt, verpflichtet sich, bis zum 30. April 2010 nicht zu rauchen. Der Wettbewerb will Schülern der Jahrgangsstufen sechs bis acht einen Anreiz geben, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Erfolgreiche Klassen nehmen an einer Verlosung teil, bei der sie als Hauptpreis eine Klassenreise gewinnen können.

Mehr Infos: www.besmart.info



Krankenhaus-Report 2010: Kliniken haben Chancen genutzt



17.12.09 (ams). Seit Einführung des Vergütungssystems über Fallpauschalen, den Diagnosis Related Groups (DRGs) 2003, hat sich die Produktivität der Kliniken in Deutschland erhöht. Zu diesem Ergebnis kommt der Krankenhaus-Report 2010, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) veröffentlicht hat. Der Report zeigt, „dass die Chancen von den Krankenhäusern überwiegend genutzt und die Herausforderungen bewältigt wurden“, sagt Jürgen Klauber, Geschäftsführer des WIdO und Mitherausgeber des Krankenhaus-Reports. Neben dem Schwerpunktthema „Krankenhausversorgung in der Krise?“ bietet der Report detaillierte Daten zur stationären Versorgung, darunter die häufigsten Hauptdiagnosen.

Klauber/Geraedts/Friedrich (Hrsg.): Krankenhaus-Report 2010, Schwerpunktthema: Krankenhausversorgung in der Krise? Schattauer-Verlag, Stuttgart 2010, broschiert, 54,95 Euro, ISBN 978-3-7945-2726-7.

Mehr Infos im Internet:
www.wido.de > Krankenhaus



Unser Service für Sie:

Gesundheitstage 2010

10. Februar: Tag der Kinderhospizarbeit

Der „Tag der Kinderhospizarbeit“ soll das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. Veranstalter ist der Deutsche Kinderhospizverein. Mehr Informationen gibt es im Internet unter www.tag-der-kinderhospizarbeit.de.

Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psycho-soziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase palliativ-medizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessensvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativ-Verband im Internet: www.hospiz.net.

Die AOK unterstützt die Hospizarbeit im ambulanten und stationären Bereich. Gefördert werden Hospizdienste, die für Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbebegleitung in deren Haushalt oder Familie erbringen. Der ambulante Hospizdienst muss laut Fünftem Sozialgesetzbuch mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammenarbeiten. Wenn eine ambulante Betreuung im Haushalt oder in der Familie nicht möglich ist, können AOK-Versicherte einen Zuschuss zur Versorgung in teilstationären oder vollstationären Einrichtungen erhalten.

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: