



Zivilisationskrankheiten – Woran krank es im 21. Jahrhundert?

| | |
|--|----|
| TK-Ärztin Dr. Sabine Voermans zu Zivilisationskrankheiten: Bewegung ist das A und O..... | 2 |
| Eine Generation von Stubenhockern wächst heran – | |
| Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig..... | 7 |
| Wer rastet, der rostet - Senioren profitieren von sportlichem Training..... | 10 |
| Mehr als 110.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Rauchens..... | 14 |
| Herzinfarkte sind keine Männersache..... | 17 |
| Darmkrebs: Früherkennung rettet Leben..... | 20 |
| Wenn Alterszucker zur Kinderkrankheit wird..... | 23 |
| Daddeln bis der Arzt kommt: Medienkonsum der Kids im Auge behalten..... | 26 |
| Gemüse? Nein Danke! Jedes zweite Kind ist beim Essen sehr wählerisch..... | 29 |
| "Spieglein, Spieglein an der Wand..." Interview mit Sigrid Borse vom Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen..... | 32 |
| Jeder zweite Teenager in Deutschland war schon einmal beim Kieferorthopäden..... | 36 |
| TK-Zahnärztin Kerstin Boßner: Moderne Zahnspangen für ein schönes Lächeln..... | 39 |
| Fast jeder zehnte Fehltag geht auf Rückenbeschwerden zurück..... | 43 |
| Kurzmeldungen..... | 45 |

Hinweis für die Redaktionen:

Einige Illustrationsvorschläge zum Thema haben wir in dieses Dokument eingefügt. Diese und andere Motive stehen Ihnen ebenso wie Fotos der zitierten Experten honorarfrei unter Angabe der Quelle "Techniker Krankenkasse" zur Verfügung. Download: www.presse.tk-online.de

**TK-Ärztin Dr. Sabine Voermans zu Zivilisationskrankheiten:
Bewegung ist das A und O**

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen oder Krebs breiten sich immer stärker aus – sowohl in den Industrienationen als auch in Entwicklungsländern. Laut Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entfallen heute 60 Prozent aller Todesfälle in der Welt auf Zivilisationskrankheiten.

Dr. Sabine Voermans, Ärztin und Leiterin des Gesundheitsmanagements bei der Techniker Krankenkasse (TK), beantwortet Fragen zu den großen Krankheiten des 21. Jahrhunderts.

Frage: Was sind Zivilisationskrankheiten?

Dr. Voermans: Als Zivilisationskrankheit wurden ursprünglich diejenigen Krankheiten beschrieben, für deren Entstehen die besondere Lebensweise in den so genannten zivilisierten Ländern verantwortlich ist. Dabei spielt insbesondere der Bewegungsmangel eine Rolle. Der technische Fortschritt von der Fernbedienung bis zum Online-Shopping nimmt uns im Alltag mehr und mehr Wege ab, und zudem arbeiten immer mehr Menschen am Schreibtisch.

Die häufigsten Zivilisationserkrankheiten sind Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall oder Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise die Zuckerkrankheit oder Gicht. Auch Allergien, Krebs, Übergewicht oder Mager-sucht und Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen zu den Zivilisationskrankheiten.

Als sogenanntes "tödliches Quartett" wird die Kombination von Übergewicht, hohen Blutzuckerwerten, Bluthochdruck und hohen Blutfettwerten bezeichnet, im Fachjargon: "Metabolisches Syndrom". In der westlichen



Dr. Sabine Voermans,
Ärztin und Leiterin des
Gesundheitsmanage-
ments bei der Techniker
Krankenkasse (TK).

Motiv zum Download
unter:
[www.presse.tk-
online.de](http://www.presse.tk-online.de)
Quelle: Techniker
Krankenkasse

Welt leidet jeder vierte Erwachsene am Metabolischen Syndrom und stirbt im Durchschnitt vier Jahre früher als ein gesunder Mensch.

Heute breiten sich die Zivilisations- oder Volkskrankheiten aber auch zunehmend in den Entwicklungsländern aus. Es gibt eine ganze Reihe von Risikofaktoren für diese Erkrankungen, die nicht mehr allein für die Industrienationen typisch sind. Durch unseren Lebensstil können wir allerdings viele Ursachen für Zivilisationskrankheiten ausschließen.

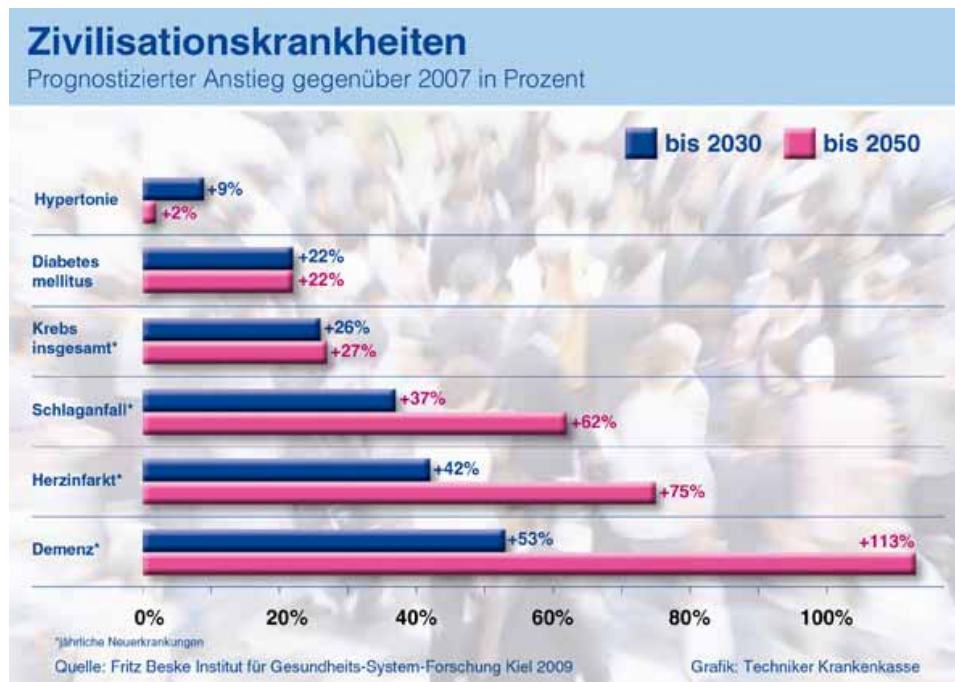
Frage: Was löst diese Krankheiten denn aus?

Dr. Voermans: Bewegungsmangel ist eine Hauptursache der Volkskrankheiten. Mit dem Auto ins Büro fahren, acht Stunden am Schreibtisch sitzen, und den Abend "entspannt" zu Hause vor dem Fernseher verbringen – so sieht der Alltag für viele Menschen aus. Rund 80.000 Stunden verbringt ein "Büromensch" während seines Arbeitslebens im Sitzen – das sind mehr als neun Lebensjahre. Zwei von drei Bundesbürgern verbringen ihre Freizeit am liebsten auf dem heimischen Sofa. Nur jeder Fünfte treibt regelmäßig Sport. Im Job sieht es nicht anders aus, wie eine Studie der TK zeigt: Jeder zweite Berufstätige sitzt den ganzen Tag am Computer. Die Folge: Der Bewegungsmangel macht die Menschen krank.

Regelmäßige Bewegung ist absolut gesundheitsfördernd und wirkt sich auf praktisch alle Zivilisationskrankheiten positiv aus. Bestimmte Risikofaktoren lassen sich durch Bewegung sogar ausgleichen. Beispielsweise können ein Sportprogramm und eine Ernährungsumstellung dem Ausbruch des Diabetes Typ 2, des so genannten Altersdiabetes, vorbeugen. Auch Menschen mit Bluthochdruck profitieren von der Bewegung: Wer durch Sport auch nur wenig Gewicht abnimmt, kann bereits seinen Blutdruck senken.

Insgesamt reduziert sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme oder Infarkte bei sportlich aktiven Menschen um 30 Prozent. Ebenso ist das Risiko geringer, eine Tumorerkrankung zu bekommen. Und Menschen,

die bereits einen Tumor haben, können durch den Sport ihre Lebensqualität mindestens stabilisieren, wenn nicht sogar steigern. Außerdem fühlen sich Menschen, die viel Sport treiben, einfach jünger und leistungsfähiger. Regelmäßige Bewegung hebt auch die Stimmung.



Zivilisationskrankheiten nehmen weiter zu

Immer mehr Menschen werden in Deutschland immer älter und kränker. Unsere Grafik zeigt die prognostizierte Zunahme ausgewählter Zivilisationskrankheiten bis zu den Jahren 2030 bzw. 2050.

Grafik: Techniker Krankenkasse
Motiv zum Download unter: www.presse.tk-online.de

Quelle: Fritz Beske Institut für Gesundheits-System-Forschung Kiel (igsf)

Frage: *Wie viel Sport sollte man denn treiben, um gesund zu bleiben?*

Dr. Voermans: Optimal ist Bewegung in Portionen von 30 bis 40 Minuten, und das möglichst mehrmals in der Woche. Dabei kommt es gar nicht auf eine spezielle Sportart an. Man sollte das tun, was einem Spaß macht, denn nur dann hört man nicht nach kurzer Zeit wieder auf. Auch Krafttraining zur Muskelstärkung ist empfehlenswert. Insgesamt sollte es nicht das Ziel sein, irgendwelchen Bestzeiten nachzujagen. Das Gesundeste am Sport ist ein moderates Training. Wer regelmäßig etwas für seinen Körper tut, tut etwas für seine Gesundheit und bekommt gleichzeitig den Kopf frei. So fördert man auch noch den Stressabbau und die berufliche Leistungsfähigkeit.

Frage: Kommt Sport auch für ältere Menschen in Frage?

Dr. Voermans: Ja, es ist nie zu spät, um mit dem Sport anzufangen.

Auch wer erst im Alter beginnt, profitiert praktisch sofort von den positiven Wirkungen. Ältere oder auch chronisch kranke Menschen, die sich bislang selten bewegt haben, sollten mit ihrem Arzt sprechen, ob der sportlichen Aktivität etwas entgegensteht. Für alle Altersgruppen gilt: Jeder sollte Sport ganz individuell je nach Trainingszustand betreiben. Geeignet sind vor allem Ausdauer-Sportarten wie zügiges Spazierengehen, Radfahren, Nordic Walking, Jogging oder Schwimmen.



Es ist nie zu spät, um mit dem Sport anzufangen

Die Vorsorge vor den Zivilisationskrankheiten ist eigentlich gar nicht so schwer. Schon mit kleinen Veränderungen, zum Beispiel kleinen Radfahrten im Alltag, kann man etwas bewirken.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Frage: Gibt es – neben dem Bewegungsmangel – weitere Risikofaktoren für die Zivilisationskrankheiten?

Dr. Voermans: Weitere klassische Risikofaktoren sind ungünstige Ernährung, Rauchen, Alkohol und Stress, die Übergewicht und Bluthochdruck verursachen können. Aber auch Umweltbelastungen und eine genetische Veranlagung können als Auslöser von Zivilisationskrankheiten eine Rolle spielen. Letztlich sind alle Risikofaktoren miteinander gekoppelt. Beispielsweise sind oft eine unausgewogene Ernährung und mangelnde Bewegung gemeinsam für Übergewicht verantwortlich. Als Folge drohen Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte, die die Gefäße schädigen.

Auch das Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss treiben den Blutdruck in die Höhe.

Zivilisationskrankheiten zu vermeiden ist eigentlich gar nicht so schwer. Das Gute ist, dass man schon mit kleinen Veränderungen etwas bewirken kann. Jeder kann versuchen, sich bewusster und ausgewogener zu ernähren, sich mehr zu bewegen und etwas mehr auf sein Körpergewicht, den Blutdruck und die Cholesterinwerte achten.

Frage: *Was raten Sie Menschen, die sich gesünder ernähren und mehr bewegen wollen?*

Dr. Voermans: Wer es als Verzicht empfindet, statt zu Pommes, Chips und Schokolade zu Früchten oder frischem Gemüse zu greifen, sollte kleine Schritte gehen, sonst hält man nicht durch. Man kann zum Beispiel einfach mal ausprobieren, zum Frühstück zusätzlich ein Stück Obst zu essen. So findet man vielleicht Geschmack daran und merkt, dass gesundes Essen auch richtig lecker sein kann. Dazu kommt, dass uns der Körper für die gesunde Ernährung belohnt: Wir fühlen uns fitter und leistungsfähiger, und unsere Lebensqualität steigt.

Genauso ist es mit dem Sport: Schon kleine zusätzliche Aktivitäten im Alltag – sei es Treppensteigen, Gartenarbeit, kurze Strecken auf dem Fahrrad oder einmal eine Verabredung mit der Freundin zum gemütlichen Plausch beim Waldspaziergang – beeinflussen die Gesundheit positiv.

Man sollte sich einfach angewöhnen, sich regelmäßig zu bewegen. Und wenn es zunächst nur ein kurzer Spaziergang ist. So wie wir zu bestimmten Zeiten essen, arbeiten und schlafen, ohne darüber nachzudenken, kann der Sport in unserem Leben in einem bestimmten Rhythmus selbstverständlich werden. Wer das ausprobiert, gerät schnell an den Punkt, an dem ihm sogar etwas fehlt, wenn er sich nicht bewegt!

Eine Generation von Stubenhockern wächst heran – Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig

Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) bewegen sich Kinder und Jugendliche in Deutschland zu wenig. Demnach betätigen sich zwei von drei Kindern und Jugendlichen an einem gewöhnlichen Schultag maximal eine Stunde lang sportlich. Lediglich jeder Fünfte ist täglich ein bis zwei Stunden am Tag körperlich aktiv und jeder Zehnte mehr als zwei Stunden.

Gleichzeitig werden Kinder und Jugendliche heutzutage immer dicker: Wie die KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts ergab, sind in Deutschland bereits 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Und das nicht ohne Folgen: Dicke Kinder sind in der Schule häufig Hänseleien ausgesetzt, werden ausgegrenzt und futtern aus lauter Kummer immer weiter. Doch nicht nur das: Auch Krankheiten, die in der Regel erst im Alter auftreten, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, die Zuckerkrankheit oder Gelenkschäden, machen sich breit. Und das Risiko ist groß, dass sie die überschüssigen Pfunde auch mit ins Erwachsenenalter schleppen. Deshalb gilt: rechtzeitig die Notbremse ziehen.

Doch das ist leichter gesagt als getan. "Voraussetzung ist, dass die Eltern die Trägheit und das Übergewicht ihrer Sprösslinge früh erkennen und auch bereit sind, eigene Gewohnheiten zu überdenken. Denn viele Faktoren, die bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen, werden in der Familie erworben", sagt Dr. Andrea Hoppe, Ärztin bei der Techniker Krankenkasse (TK).

Tatsache ist: Eine Generation von Stubenhockern wächst heran. Zwei von fünf Jungen zwischen 14 und 17 Jahren bringen es täglich auf fünf Stunden vor dem Fernseher, dem Computer oder der Spielkonsole. Nicht alle sind übergewichtig, aber KIGGS zeigt, dass der Anteil der Übergewichtigen mit dem Medienkonsum steigt. Unter den Mädchen, die drei Stunden

und mehr vor der Glotze sitzen, ist jedes achte fettleibig. "Die Lebensweise von Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren rasant verändert", erläutert Hoppe. "Die Kinder bewegen sich weniger und verbrauchen daher auch weniger Energie. Gleichzeitig nehmen Kinder und Jugendliche aber zu viele Kalorien zu sich. So beginnt eine Entwicklung, an deren Ende dicke Kinder und damit auch übergewichtige Erwachsene stehen.



Viele Kinder bewegen sich zu wenig

Eine Generation von Stubenhockern wächst heran. Deutschlands Kinder und Jugendliche toben zu selten auf dem Spielplatz herum und treiben zu wenig Sport.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Junge Menschen können dem Übergewicht vorbeugen: "Jugendliche, die zu Übergewicht neigen, sollten ihr Essverhalten auf lange Sicht ändern. Regelmäßige Mahlzeiten mit frischen und vielseitigen Gerichten können einen gesunden Rhythmus in die tägliche Ernährung bringen. Zudem ist Sport ein wichtiger Ausgleich für Fernseher, Computer und Co.", erläutert Hoppe. "Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen, haben eine bessere

Chance schlank zu bleiben oder abzunehmen. Zum Abnehmen sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Rad fahren, Joggen und Inlineskaten am besten geeignet. Ausdauersport ist gelenkschonend und regt den Stoffwechsel an. Außerdem fördert regelmäßiger Sport die Fettverbrennung – Fettdepots werden abgebaut. Dafür baut man Muskelmasse auf, die wiederum dafür sorgt, dass noch mehr Fett verbrannt wird."

Dabei kommt es gar nicht auf eine spezielle Sportart an. Die Kinder und Jugendlichen sollten das tun, was ihnen Spaß macht, denn nur dann hören sie nicht nach kurzer Zeit wieder auf. Es muss nicht gleich das Training für einen Marathon sein. Schon kleine sportliche Aktivitäten im Alltag können etwas bewirken. Beispielsweise können die Schüler mit dem Rad zur Schule fahren oder eine Station früher aus dem Bus steigen und zu Fuß nach Hause gehen. Eine gute Idee ist auch regelmäßiger Sport mit der ganzen Familie. Das motiviert die Kinder deutlich stärker, als wenn sie sich allein einem Trainingsprogramm unterziehen sollen.

Zum Hintergrund:

Für die repräsentative Umfrage hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der TK bundesweit 1.000 Personen befragt, in deren Haushalt ein Kind zwischen sechs und 18 Jahren lebt. Zudem bezieht sich die TK auf den Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KIGGS) 2003-2006, der im Jahr 2007 vom Robert-Koch-Institut, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und weiteren Herausgeberinstituten veröffentlicht wurde.

Wer rastet, der rostet – Senioren profitieren von sportlichem Training

Zu wenig Bewegung ist in den Industrienationen einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Wer wenig oder gar keinen Sport treibt, erkrankt eher an Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Fettsucht, an der Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Rücken- und Gelenkschmerzen oder Krebs.

Sport kann und sollte man bis ins hohe Alter treiben. Doch lediglich jeder siebte ab 60 Jahren absolviert laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Die meisten Menschen in diesem Alter treiben selten oder nie Sport und geben als Gründe vor allem Krankheiten und andere körperliche Beeinträchtigungen an. Dr. Susanne Holthausen, Ärztin bei der TK, macht Senioren Mut, keine Scheu vor Sport zu haben: "Man kann in jedem Alter mit dem Training beginnen, und auch mit fast jeder Erkrankung ist es möglich, Sport zu treiben. Es kommt allein auf die Wahl der richtigen Sportart und eines Trainingsprogramms an, das dem Alter und Gesundheitszustand entsprechend zusammengestellt ist."

Bewegung hält nicht nur gesund, sondern auch jung: Auch wenn Alterungsprozesse unvermeidlich sind – auf Ausmaß und Verlauf hat man durchaus Einfluss. Sportliche Aktivität und vor allem auch die Bewegungskoordination haben einen hohen Gesundheitswert im Alter. "Je weniger der Körper gefordert wird, umso schneller baut er ab", sagt die Ärztin. "Es ist nie zu spät, mit dem Training anzufangen! Wer sich bewegt, stärkt seine Muskulatur und schult den Gleichgewichtssinn. Dadurch gewinnen ältere Menschen Bewegungssicherheit. Das kann beispielsweise dazu beitragen, Stürze im Alter zu verhindern."

Körperliche Bewegung beugt nicht nur zahlreichen Krankheiten vor, sondern kann zudem auch die Auswirkungen bestehender Leiden deutlich lindern. Aktive Ältere haben nicht nur weniger Rückenbeschwerden, sie

bringen auch Lunge, Herz und Kreislauf in Schwung. Und nicht zuletzt steigert körperliche Bewegung auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade bei Menschen, die sich bisher nur sehr wenig bewegen, machen schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag einen großen Unterschied. "Eine Station früher aus dem Bus oder aus der Straßenbahn zu steigen und den Rest zu Fuß zu gehen, das Auto mal stehen zu lassen oder die Treppe anstatt des Lifts zu benutzen, ist ein guter Anfang", so die Gesundheitsexpertin.



Körperliche Bewegung tut auch dem Kopf gut

Mit Sport können sich auch ältere Menschen erfolgreich fit halten und Lunge, Herz und Kreislauf in Schwung bringen.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Wenn sich mit der Pensionierung neue Zeitfenster auftun, ist dies darüber hinaus eine gute Gelegenheit, über einen Gesundheitskurs wie Wassergymnastik oder Nordic Walking in eine neue Sportart hineinzuschnuppern. Das bietet zudem den Vorteil, dass Sport in der Gruppe nicht nur mehr Spaß macht, sondern auch motiviert, langfristig dabei zu bleiben. Eine Chance, von der die Älteren jedoch viel zu selten Gebrauch machen: Nur jeder dritte sporttreibende Senior nutzt das Training, um mit anderen Menschen zusammen zu sein. Und gleichzeitig gibt nur jeder Zweite über 60 an, Freude an Bewegung zu haben.

Gemeinsames Training steigert den Spaß am Sport deutlich. Denn wer Freude am Sport hat, bleibt auch langfristig am Ball. Und um das körperliche Leistungsniveau nachhaltig zu steigern, ist regelmäßiges Training

gefragt. Sporadische Kraftanstrengungen verpuffen. Sind die Trainingspausen zu lang, verringert sich laut Hoppe das Leistungsniveau wieder. Sie rät Sporteinsteigern, möglichst zwei, später dann vielleicht sogar drei Trainingseinheiten in der Woche einzuplanen und die Belastungsintensität dabei langsam zu steigern. Auch der Arzt kann Ratschläge geben, welche Sportart geeignet ist.

Welche Sportart ist die richtige für Ältere? Die beliebtesten Sportarten der Menschen über 60 sind Radfahren, Fitnesstraining, Wandern und Walking sowie Schwimmen. Sie alle sind auch besonders für ältere Menschen geeignet, da sie die Kondition fördern und gelenkschonend sind. Die körperliche Belastung lässt sich jeweils gut individuell dosieren und langsam in kleinen Schritten steigern. Für Neueinsteiger ist Nordic Walking, das durch Laufstöcke unterstützt wird, besonders gut geeignet. Es ist leicht zu erlernen und beansprucht etwa 90 Prozent der rund 700 Muskeln im Körper. Zum Vergleich: Beim Radfahren sind es 35 Prozent, beim Joggen 70 Prozent.

Dr. Holthausen empfiehlt zudem ein tägliches Gymnastikprogramm. Welche Übungen sich dafür eignen und wie sie richtig ausgeführt werden, können Senioren in speziellen Gesundheitskursen erlernen, die zum Beispiel auch die Techniker Krankenkasse anbietet. Dazu gehören unter anderem Rückengymnastik oder ein Training mit verschiedenen Handgeräten.

Checkliste: Das richtige Sportangebot finden

Damit Wieder- oder Neueinsteiger das passende Sportangebot finden, sollten sie schon im Vorfeld einige Punkte bedenken. Die folgende Checkliste hilft dabei:

- Welches Angebot interessiert mich und könnte mir Spaß machen?
- Möchte ich in der Natur oder in einer Halle Sport treiben?

-
- Welche Ziele möchte ich erreichen? Zum Beispiel Training des Herz-Kreislauf-Systems, Rückenschmerzen vorbeugen, Spaß und Geselligkeit beim Sport?
 - Hat der Trainer oder Kursleiter Erfahrungen mit Seniorensport?
 - Hat in meinem Bekanntenkreis jemand Lust, das Angebot mitzumachen?
 - Lässt sich die Sportstätte gut erreichen?
 - Lässt sich der Termin leicht in meinen Alltag integrieren?
 - Was sagt mein Arzt zu meinem Vorhaben?
 - Kann ich eine Probestunde machen, um das Angebot zu testen?

Zum Thema Bewegung bietet die TK viele Präventionskurse an, zum Beispiel auch einen Walking-Kurs speziell für Menschen über 50. Informationen zu Kursterminen und -orten gibt es unter www.tk-online.de/gesundheitskurse. Dort können Interessierte auch mit einem Online-Test herausfinden, welcher Sporttyp sie sind.

Mehr als 110.000 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Rauchens

Rauchen ist neben Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung einer der größten Risikofaktoren für chronische Krankheiten wie Krebs, Erkrankungen der Atemwege und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jährlich sterben 110.000 bis 140.000 Menschen in Deutschland an den Folgen des Rauchens. "Vielen ist nicht bewusst, dass Passivraucher, also Nichtraucher, die Tabakrauch aus der Raumluft einatmen, die gleichen Erkrankungen wie Raucher erleiden können, wenn sie sich häufig diesem Rauch aussetzen", erklärt Dr. Sabine Voermans, Ärztin und Leiterin des Gesundheitsmanagements bei der Techniker Krankenkasse (TK).

"Schon kurzzeitiger Kontakt mit Rauch in der Raumluft reizt die Atemwege, und die Augen brennen. Außerdem kann es zu Kopfschmerzen, Schwindelanfällen und Müdigkeit kommen. Da Passivrauchen das Blutgefäßsystem schädigt, können auch Herzinfarkte oder Schlaganfälle entstehen. Schwere Krebserkrankungen wie Lungenkrebs und Brustkrebs gehören ebenfalls zu den möglichen Folgen", so Dr. Voermans. Wer regelmäßig Tabakrauch ausgesetzt ist, hat ein um 20 bis 30 Prozent erhöhtes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Schätzungsweise 260 Passivraucher erkranken und sterben jährlich an Lungenkrebs.

Krebserkrankungen – nicht nur Lunge betroffen

Zigarettenrauch schädigt insbesondere die Atemwege. Bis zu 90 Prozent aller Krebserkrankungen der Lunge, Bronchien, Mundhöhle und des Kehlkopfes werden durch diese gesundheitsschädliche Gewohnheit verursacht. Damit ist Rauchen für eine Krankheit verantwortlich, die in Deutschland weit verbreitet ist: An Krebs in Lunge und Bronchien erkrankten im Jahr 2008 deutschlandweit rund 190.000 Menschen. Außerdem besteht ein Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebs der Leber, Bauchspeicheldrüse, Niere und Harnblase, Brust- und Gebärmutterhalskrebs sowie bestimmten Formen der Leukämie.

Mehr als 70 der im Tabak enthaltenen Substanzen sind krebserregend oder stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen. Diese Stoffe können das Erbgut (DNA) schädigen. Durch DNA-Schäden können die Zellen mutieren und zu Krebszellen werden. "Das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt, je mehr Zigaretten der Abhängige täglich raucht", erklärt Voermans. "Auch erhöht sich das Risiko, wenn der Raucher in jungem Alter mit dieser schädlichen Gewohnheit begonnen hat, und hängt zudem davon ab, wie lange er raucht", so die TK-Ärztin.

Rauchen fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Rund 22.000 Menschen in Deutschland starben im Jahr 2008 an einem Herzinfarkt, und über 16.000 Betroffene überlebten einen Schlaganfall nicht. Damit gehören Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Rauchen ist eine der größten vermeidbaren Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die im Tabakrauch enthaltenen Stoffe machen das Blut zähflüssiger, Blutplättchen verklumpen und Blutgerinnsel, die die Blutgefäße verstopfen, können sich bilden. Dies begünstigt schließlich die Entstehung einer so genannten Arteriosklerose, also Verhärtungen in den Blutgefäßen, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können.

Positive Wirkungen eines Rauchstopps

"Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören", rät Dr. Voermans. "Das Krebsrisiko von Rauchern sinkt für die meisten Krebsarten bereits innerhalb weniger Jahre nach einem Rauchstopp deutlich ab, auch wenn es noch immer über dem Risiko von Nichtraucher liegt", so die TK-Ärztin. Je früher der Raucher diese Gewohnheit ablegt, desto größer ist die Wirkung: Ein Raucher, der im Alter von 50 Jahren mit dem Rauchen aufhört, senkt das Risiko, bis zum 75. Lebensjahr an Lungenkrebs zu erkranken, im Vergleich zu einem permanenten Raucher um rund die Hälfte. Wer bereits mit 30 Jahren aufhört, hat ein Lungenkrebsrisiko, das nur wenig über dem eines Nie-Rauchers liegt. Insbesondere bei Lungenkrebs kann ein Rauchstopp so viele Todesfälle wie bei keiner anderen Tumorart vermeiden. Um das Risiko zu senken ist allerdings ein kompletter Verzicht

auf Zigaretten notwendig, denn wer nur die tägliche Anzahl reduziert, bewirkt wenig.



**Rauchen erhöht
das Lungenkrebs-
risiko erheblich**

Je früher der Raucher diese Sucht aufgibt, desto geringer ist das Risiko, später an Lungenkrebs zu erkranken. Nie-Raucher haben das niedrigste Erkrankungsrisiko.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Raucher, die sich den Griff zur Zigarette abgewöhnen möchten und dabei professionelle Hilfe brauchen, können zum Beispiel an TK-Kursen zur Raucherentwöhnung teilnehmen. Weitere Informationen zu diesem Kursangebot bietet die Internetseite www.tk-online.de unter der Rubrik "Gesundheitskurssuche". TK-Versicherte können auf dieser Webseite unter dem Suchbegriff "TK-Nichtrauchercoach" zudem ein Online-Angebot nutzen, das ihnen dabei hilft, mit dem Rauchen aufzuhören.

Herzinfarkte sind keine Männersache

Täglich erleiden über 500 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt, davon überleben mehr als 60 nicht. Mehr Aufklärung über die Symptome könnte allerdings viele Todesfälle vermeiden. Eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, dass mehr als die Hälfte der Befragten nicht wissen, dass Frauen und Männer unterschiedliche Symptome zeigen können.

"Nach wie vor ist der Irrglaube weit verbreitet, dass Herzinfarkte Männersache sind. Frauen kommen oft nicht auf die Idee, dass ihnen ein Infarkt droht. Deshalb überleben mehr Frauen als Männer einen Infarkt nicht", erklärt Dr. Thomas Ruprecht, Arzt bei der TK. "Um einen Herzinfarkt zu erkennen, ist es aber wichtig, die Symptome zu kennen", so der TK-Arzt.

Anzeichen eines Herzinfarktes bei Männern und Frauen sind oftmals:

- akut und stark auftretende Schmerzen und Enge in der linken Brustseite, eventuell mit Ausstrahlung in Arme, Rücken, Oberbauch oder auch Zahn- und Kieferschmerzen
- Angst als Alarmsignal
- Blässe und kalter Schweiß
- Bewusstlosigkeit, Schwächeanfall

Bei Frauen äußert sich der Herzinfarkt oft anderes als bei Männern: Nur rund ein Drittel der Frauen leidet an Brustschmerzen. Stattdessen haben viele Frauen auch andere Beschwerden wie:

- plötzliche Übelkeit, häufig mit Erbrechen
- Atemnot
- Schmerzen im Oberbauch
- Rücken- und Nackenschmerzen sowie Kiefer- und Halsschmerzen
- ungewöhnliche Müdigkeit und Schwindel

Herzinfarkt: Jede Minute zählt

"Wer einen Herzinfarkt erleidet, sollte unverzüglich den Rettungsdienst verständigen. Jede Minute zählt – je schneller das verschlossene Gefäß wieder geöffnet wird, desto besser sind die Heilungschancen", so Ruprecht. "Die besten Ergebnisse erzielt eine Behandlung, die innerhalb von drei Stunden beginnt."

**Sofort ins Krankenhaus**

Betroffene und Angehörige sollten bei Verdacht auf einen Herzinfarkt nicht lange warten und sofort den Notruf wählen.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Bei einem Herzinfarkt stirbt ein Teil des Herzmuskels ab, da die Durchblutung gestört ist. Wird ein Herzkranzgefäß durch ein Blutgerinnsel verstopft, kann das Blut nicht mehr zirkulieren, und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen ist unterbrochen. Die häufigste Ursache für einen Herzinfarkt ist eine Gefäßverkalkung. Sie wird durch bestimmte Faktoren wie Alter, Rauchen, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck sowie eine genetische Veranlagung beeinflusst. Auch eine fettreiche Ernährung, die zu Übergewicht und hohen Cholesterinwerten führt, sowie Bewegungsmangel erhöhen das Risiko.

Gesunder Lebensstil beugt vor

Die TK empfiehlt eine gesunde, fettarme Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, denn eine gesunde Ernährung hilft dabei, einem Herzinfarkt

vorzubeugen. "Wer übergewichtig ist, sollte Körpergewicht reduzieren und Raucher sollten unbedingt versuchen, von dieser Sucht loszukommen", rät Ruprecht. "Besonders wichtig ist Bewegung im Alltag – Sport ist optimal, aber bereits ein täglicher Spaziergang ist ein Anfang. Diabetes, hoher Blutdruck oder erhöhte Blutcholesterinwerte müssen unbedingt behandelt werden, um das Herzinfarkttrisiko zu senken", so der TK-Arzt.

Unter dem Suchbegriff "Herzinfarkt" bietet die Webseite www.tk-online.de ausführliche Informationen zu den Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten dieser Erkrankung.

Darmkrebs: Früherkennung rettet Leben

Darmkrebs ist unter allen Krebserkrankungen in den westlichen Ländern die zweithäufigste Diagnose und auch die zweithäufigste Todesursache. Im Jahr 2008 wurden rund 100.000 Menschen in Deutschland wegen einer Darmkrebserkrankung behandelt, mehr als 6.000 Patienten verstarben daran. Dennoch haben die Fortschritte in der Behandlung die Überlebenszeit für viele Betroffene verlängert. So leben heute rund 600 von 1.000 Darmkrebs-Patienten nach der Diagnose länger als fünf Jahre.

Darmkrebs muss nicht zwangsläufig zu einer lebensbedrohlichen Krankheit werden: "Im Unterschied zu vielen anderen Krebserkrankungen kann Darmkrebs meist geheilt oder sogar verhindert werden, wenn der Krebs frühzeitig erkannt wird", so Dr. Thomas Ruprecht, Arzt bei der Techniker Krankenkasse (TK). Die TK rät, an Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung teilzunehmen, da so bereits Polypen, die Vorstufen von Darmkrebs, entdeckt und entfernt werden können. "Gesetzlich Versicherte können ab einem bestimmten Alter zwei Arten der Früherkennungsuntersuchungen kostenlos wahrnehmen: Schnelltest und Darmspiegelung. Mit dem so genannten Schnelltest kann verstecktes Blut in einer Stuhlprobe entdeckt werden. Bei der aufwändigeren Darmspiegelung untersucht der Arzt den Dickdarm mit einer kleinen Kamera, die er an einem Schlauch in den Darm einführt", erklärt Dr. Ruprecht.



Gute Behandlungsmöglichkeiten

Im Jahr 2008 erkrankten rund 100.000 Deutsche an Darmkrebs. Rund 94.000 Patienten überlebten dank moderner Behandlungsmethoden.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Krebs-Früherkennung: Viele Deutsche sind Vorsorgemuffel

Nur wenige Deutsche gehen zur Früherkennungsdarmspiegelung. Eine Auswertung der TK ergab, dass lediglich 33.000 TK-Versicherte von über 715.000 Berechtigten im Jahr 2007 eine Darmspiegelung in Anspruch genommen haben. Das heißt: Obwohl die TK die Untersuchungskosten ab dem 55. Geburtstag generell übernimmt, ging noch nicht einmal jeder Zwanzigste zur Darmspiegelung. Bei Personen, die aufgrund von erkrankten Verwandten ersten Grades selbst ein erhöhtes Erkrankungsrisiko haben, sollte die erste Darmspiegelung wesentlich früher erfolgen.

Männer sind die größeren Vorsorgemuffel: Nur jeder vierte Mann nimmt an jährlichen Untersuchungen zur frühzeitigen Erkennung von Darm-, Prostata-, Hautkrebs etc teil. Dagegen lassen sich immerhin sechs von zehn Frauen regelmäßig durchchecken. Eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der TK ist den Ausreden der männlichen und weiblichen Vorsorgemuffel auf den Grund gegangen. Das Ergebnis: Sechs von zehn Befragten gaben an, dass sie nur zum Arzt gehen, wenn sie wirklich krank sind. Ein weiterer Grund der Krebs-Vorsorgemuffel ist, dass ihnen die Untersuchung unangenehm ist. Außerdem fehle den Befragten die Zeit. Wer sich zum Beispiel für eine Darmspiegelung entscheidet, ist nach der Untersuchung schließlich erleichtert und die Patienten geben an, dass sie wieder zur Darmspiegelung gehen würden.

Das frühzeitige Erkennen von Darmkrebs ist besonders wichtig, da es keine äußeren Anzeichen gibt. Manchmal macht sich Darmkrebs aber durch Blut im Stuhl, Müdigkeit, leichtes Fieber und Gewichtsverlust bemerkbar. Insbesondere veränderte Stuhlgewohnheiten, zum Beispiel bleistift dünner Stuhl bei Durchfall, können auf Darmkrebs hinweisen. In Extremfällen kann der Tumor den Darm verschließen oder stark bluten.

TK-Arzt Dr. Ruprecht rät neben der Früherkennung zu einem gesunden Lebensstil, um das individuelle Darmkrebsrisiko zu senken. Einige Studien deuten darauf hin, dass eine Ernährung mit wenig Fleisch, viel

Vollkornbrot und Gemüse sowie Bewegung und der Verzicht auf Tabak und Alkohol das Darmkrebsrisiko senken.

Eine große Rolle bei der Entstehung von Darmkrebs spielen aber auch die Gene. Ruprecht: "Darmkrebs ist ein Thema, das die ganze Familie betrifft. Werden bei einem Familienmitglied Darmpolypen oder ein bösartiger Tumor gefunden, besteht auch für andere Blutsverwandte ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Bei fast einem Drittel aller Darmkrebsfälle lässt sich eine familiäre Belastung feststellen."

Krebs entsteht über Jahrzehnte

Fast immer wächst Darmkrebs über Jahrzehnte heran. Aus einem harmlosen Zellhaufen, dem so genannten Polypen, entsteht ein Geschwulst – das Adenom. In diesem Stadium ist es noch ungefährlich, aber dann kann es über mehrere Stufen zum Krebs werden. Nicht alle Adenome führen automatisch zu Krebs. Statistiken zeigen, dass von 1.000 großen Adenomen jährlich zwischen 30 und 400 zu Krebs werden.

Wenn der Krebs durch die Darmschleimhaut in die umgebenden Muskelschichten eindringt oder sogar durch die Darmwand nach außen wächst und dabei gesundes Gewebe zerstört, nennt man den Krebs "bösartig". Gelangen seine Zellen in die Adern, die den Darm umgeben, schwemmt das Blut die Zellen in andere Teile des Körpers. Dort können sich Tochtergeschwülste, so genannte Metastasen, bilden.

Unter dem Suchbegriff "Darmkrebs" bietet die Webseite www.tk-online.de Informationen zu diesem Thema. Dort steht auch die Broschüre "Darmkrebs-Früherkennung" zum kostenlosen Download bereit.

Wenn Alterszucker zur Kinderkrankheit wird

Altersdiabetes ist mittlerweile keine Frage des Alters mehr: Während früher meist nur Menschen über 40 an Diabetes mellitus Typ 2 – dem so genannten Alterszucker – erkrankten, sind inzwischen sogar schon Schulkinder betroffen. Experten schätzen, dass in Deutschland inzwischen etwa 5.000 Kinder und Jugendliche an Typ-2-Diabetes leiden. Doch die Krankheit hat weniger mit den Lebensjahren zu tun, als vielmehr mit dem Lebensstil: Hauptrisikofaktoren sind Übergewicht und Bewegungsmangel, und die machen auch vor der Jugend nicht halt. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) bewegt sich mehr als jedes dritte Kind weniger als eine halbe Stunde täglich – Schulsport inbegriffen. Und jedes zehnte Kind ist laut der Umfrage zu dick.

„Die Mehrzahl der Typ-2-Diabetes-Erkrankungen geht auf den Wohlstand zurück. Erwachsene wie Kinder essen zu viel und zu fettreich und bewegen sich zu wenig. Deshalb steigt mit zunehmendem Übergewicht auch die Anzahl der Diabetiker – und das in jeder Altersgruppe“, sagt Dr. Peter Düker, Arzt bei der TK. Oft ist schon bei Kindern die Regulation des Blutzuckers gestört. Der Mediziner kennt den Grund: „Durch Übergewicht und Bewegungsmangel wird häufig eine so genannte Insulinresistenz ausgelöst. Darunter versteht man ein vermindertes Ansprechen der Körperzellen auf Insulin. In diesem Fall wird immer mehr Insulin produziert, ohne dass der Blutzuckerspiegel ausreichend sinkt.“

Neben dem Übergewicht spielen auch die Erbanlagen eine gewisse Rolle. Die Veranlagung für eine herabgesetzte Insulinwirkung kann auch vererbt werden. Deshalb sollten – unabhängig vom Alter – Risikopersonen mit Übergewicht und solche, bei denen bereits in der Familie Diabetes vorliegt, regelmäßig ihren Blutzuckerspiegel messen lassen.

Typ-2-Diabetes fällt bei Kindern wie Erwachsenen anfangs kaum auf. Er beginnt schleichend und bleibt oft über Jahre unbemerkt, weil die Betroffenen von ihrem erhöhten Blutzuckerspiegel nichts spüren. "Sie sind

krank und merken es häufig nicht. Das macht den Diabetes so gefährlich", erklärt der TK-Mediziner. Wenn der Diabetes erkannt wird, hat er in einigen Fällen schon negative Spuren im Körper hinterlassen. „Geschädigt werden in erster Linie die Gefäße und Organe wie das Herz oder die Leber“, so Düker. Die typischen Folgen sind für Kinder wie Erwachsene gleich: Erkrankungen der Augen und der Nieren oder Schädigungen der Nerven. „Wer schon in jungen Jahren an Diabetes Typ 2 erkrankt, muss auch entsprechend früh mit den gefürchteten Komplikationen rechnen“, gibt der Mediziner zu bedenken.

Zuckerkrankte können ein weitgehend normales Leben führen, wenn sie gezielt behandelt werden und ihre Lebensweise dauerhaft umstellen. Je früher die Therapie einsetzt, desto geringer ist das Risiko für Folgeerkrankungen. Experten gehen davon aus, dass etwa jeder zweite neu diagnostizierte Diabetiker seine Stoffwechselstörung sogar ohne Medikamente in den Griff bekommen kann, indem er seinen Lebensstil ändert. Düker: "Wichtig bei Menschen mit Typ-2-Diabetes ist vor allem, dass es ihnen gelingt, ihr Übergewicht zu reduzieren und ein normales Gewicht zu halten. Ein erhöhter Körperfettanteil fördert die Insulinresistenz und damit die Zuckerkrankheit.“ Am erfolgreichsten ist, wer seine Ernährung langfristig umstellt und zusätzlich auf Sport und Bewegung im Alltag setzt. Gerade bei jugendlichen Diabetikern ist die Unterstützung der ganzen Familie daher unerlässlich.

Aber das Beste ist natürlich, wenn sich erst gar kein Diabetes entwickelt. Das größte Problem sei hierbei die Macht der Gewohnheit: Wer sich als Kind nicht bewegt, treibt in der Regel auch als Erwachsener keinen Sport, und wer sich früh an Pommes und Burger gewöhnt, wird später kaum mehr zum Liebhaber von Salat, Gemüse und Fisch. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder von klein auf an einen gesunden Lebensstil herangeführt werden, denn aus übergewichtigen Jugendlichen werden in der Regel auch dicke Erwachsene.

Familien, denen die Ernährungsumstellung allein schwer fällt, hilft die TK mit dem Gesundheitswochenende „Familienbande“. Dort lernen Familien in Teamarbeit und mit viel Spaß, gesundes Essen und genügend Bewegung im stressigen Alltag nicht zu vernachlässigen. Der Seminarablauf ist speziell auf die Bedürfnisse von Kindern zugeschnitten. Die Teilnehmer erhalten ausführliche Informationen über gesundheitsbewusste Ernährung, bereiten gemeinsam leckere, gesunde Mahlzeiten zu und bekommen Tipps zur Umsetzung im Alltag. Nähere Informationen hierzu finden sie im Internet unter www.tk-online.de und dem Stichwort „Familienbande“.

Hat sich bereits ein Diabetes eingestellt, unterstützt die TK Diabetiker mit dem speziellen Programm "TK-Plus". Bei dem umfassenden Behandlungskonzept arbeitet der Patient eng mit seinem Arzt, der Klinik und anderen Therapieeinrichtungen zusammen. Darüber hinaus hilft der Erinnerungs-Service, an wichtige Termine wie Augenarztuntersuchungen zu denken. In Schulungen lernen die Patienten außerdem, wie sie ihre Ernährung nachhaltig umstellen können.



Risikofaktor Übergewicht

Viele Kinder bringen zu viel auf die Waage – ein Grund für die Zunahme von Diabetes Typ 2 bei jungen Erwachsenen

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de.
Quelle: Techniker Krankenkasse

Daddeln bis der Arzt kommt: Medienkonsum der Kids im Auge behalten

Spielen, Surfen, Chatten – für viele Jugendliche ist der Computer die beliebteste Freizeitbeschäftigung. Mehr als jeder vierte Teenager zwischen 15 und 18 Jahren verbringt täglich über zwei Stunden vor dem Rechner. Selbst im Grundschulalter ist der PC schon unabhkömmlich: Drei von fünf Kids spielen, surfen oder chatten täglich, so die Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Das allein gibt noch keinen Anlass zur Sorge, denn der Computer ist für die Jugendlichen ein wichtiges Medium und aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wenn aber neben dem PC-Dauerfeuer kaum noch Zeit für das reale Leben bleibt, sollten Eltern eingreifen.

In vielen Familien sorgt der Computer daher regelmäßig für Konflikte: Das Interesse der Kids an gemeinsamen Aktivitäten tendiert gegen Null. Doch pauschale Ablehnung der Eltern oder Verbote bringen in der Regel nichts. "Eltern sollten Verständnis für die Aktivitäten ihres Nachwuchses aufbringen. PC-Spiele und Internet sind Teil der Jugendkultur, Mail und Chat entscheidende Kommunikationsmöglichkeiten", so Thomas Graf, Medienpädagoge und Fachreferent für Suchtprävention im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

Aber viele Eltern sind durch die neuen technischen Möglichkeiten verunsichert. Sie machen sich Sorgen, dass ihr Nachwuchs zu viel Zeit am Computer verbringt und im Internet Inhalte aufruft, die für ihn gefährlich sein könnten. Thomas Graf: "Oft wissen Eltern zu wenig, womit sich ihr Kind am Computer beschäftigt. Deshalb sollten sie sich regelmäßig die Zeit nehmen und über Gefahren oder problematische Inhalte im Netz gemeinsam mit ihrem Sohn oder ihrer Tochter sprechen." Durch die Begleitung der Eltern können Kinder von klein auf den richtigen Umgang mit dem Medium lernen.

**Sport statt PC-Dauerfeuer**

Neben dem PC-Konsum muss noch genügend Zeit für Freunde, Sport und Bewegung bleiben.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Wenn sich die Freizeitaktivitäten des Kindes plötzlich nur noch auf den PC beschränken, müssen Eltern allerdings eingreifen. Der Medienpädagoge hierzu: "Besonders bedenklich wird es, wenn Schule oder Ausbildung auf der Strecke bleiben und sich die Jugendlichen völlig in ihre virtuelle Welt zurückziehen – das ist oft bei Online-Rollenspielen der Fall." Der Übergang vom harmlosen Spiel zum maßlosen Konsum ist dann oft fließend. "Ein großer Unterschied zu den herkömmlichen Spielen ist, dass Onlinespiele nicht auf einen warten. Sobald man sich ausloggt, passiert in der Onlinewelt trotzdem etwas. Und diese Spiele sind unendlich – man wird auch nach Monaten und Jahren nicht die ganze Welt und alle Möglichkeiten des Spiels ausschöpfen. Es gibt immer noch neue Dinge zu entdecken", so Graf weiter.

Außerdem müssen die Kinder laut Graf in Onlinespielen auch soziale Kontakte eingehen, virtuelle Freundschaften schließen, wenn sie bestimmte Spielinhalte erkunden möchten: "Die Jugendlichen verabreden sich im Netz mit ihrem vertrauten Team um sich gemeinsam den Herausforderungen zu stellen. Die Frage lautet also weniger, *was* spielt mein Kind, sondern vielmehr mit *wem?*", so der Experte. Der dadurch entstehende Gruppendruck macht es schwer, den Rechner auszuschalten, nur weil die Mutter zum Abendessen ruft. Und wenn die Eltern dann verärgert den Stecker ziehen, kommt das beim Nachwuchs nicht gut an.

Der Medienpädagoge rät Familien, die ihren Kindern Onlinespiele nicht vorenthalten möchten, gemeinsam mit dem Kind verbindliche Zeitabsprachen auszuhandeln. "Es kann helfen, ein festes Stundenkontingent für eine Woche aufzustellen. So kann der Sohn oder die Tochter über die Tagesspielzeit selbst entscheiden." Hier sollten auch gleichzeitig die anderen Freizeitaktivitäten der Sprösslinge unter die Lupe genommen werden. Laut Forsa-Umfrage sieht fast jedes Kind in Deutschland täglich fern – jedes dritte sogar mehr als eine Stunde. Zählt man den PC-Konsum und die schulischen Verpflichtungen hinzu, bleibt wenig Zeit für Sport und Bewegung oder für Freunde im "realen" Leben. So zeigt die Umfrage auch, dass die Teenager zwischen 15 und 18 Jahren mehr Zeit vor dem Rechner verbringen als mit Freunden, und mehr als jeder zweite Jugendliche in dieser Altersgruppe bewegt sich täglich weniger als eine halbe Stunde.

Glaubwürdig sind die Forderungen der Eltern aber nur dann, wenn sie selbst bewusst mit den Medien umgehen. "Warum sollte sich das Kind regelmäßig mit Freunden treffen oder an der Luft bewegen, wenn die Eltern das selbst auch nicht tun?", so Graf. Gerade jüngere Kinder kann man erfolgreich mit alternativen Freizeitangeboten vom Rechner fern halten. Thomas Graf: "Möglicherweise ist der PC nur ein Mittel, um Langeweile zu füllen. Wer seinem Sprössling Spielalternativen bietet, zeigt ihm damit, dass der Computer nur eine von vielen Beschäftigungsmöglichkeiten ist."

Nicht immer ist es jedoch damit getan: Viele Jugendliche reagieren regelrecht aggressiv, wenn Eltern ihnen ihr Spielzeug wegnehmen. "Zwar handelt es sich beim exzessiven Computerkonsum oft nur um eine vorübergehende Phase, möglicherweise hat das Abtauchen in die virtuelle Welt des Spiels aber ernstere Hintergründe", gibt der Medienpädagoge zu bedenken. "In diesem Fall sollten die Eltern gemeinsam mit ihrem Sprössling professionelle Beratung in Anspruch nehmen." Die TK engagiert sich seit zwei Jahren auf dem Gebiet der Onlinesucht und unterstützt in Berlin, Hessen, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern verschiedene Projekte zum Thema.

Gemüse? Nein, danke!**Jedes zweite Kind ist beim Essen sehr wählerisch**

Immer mehr Kinder sind zu dick und die gesundheitlichen Folgen alarmierend: Bluthochdruck, Diabetes, erhöhter Cholesterinspiegel – und das schon in jungen Jahren. Verantwortlich sind unser Lebensstil und die Ernährung. Fragt man die Eltern, ist jedes zweite Kind in Deutschland leider beim Essen sehr wählerisch. Vier von zehn mögen nach Aussage ihrer Eltern am liebsten Pizza, Burger oder Pommes, und mehr als jedes dritte Kind verzieht bei Gemüse das Gesicht. Das zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK).

"Es ist wichtig, dass Jungen wie Mädchen von klein auf an eine gesunde und vor allem abwechslungsreiche Ernährung herangeführt werden. Denn Gewohnheiten aus der Kindheit halten meist ein Leben lang", sagt Nadine Müller, Ernährungswissenschaftlerin bei der TK. "Viele Kinder mögen Fastfood und Süßes. Das ist in Ordnung, solange sie beides nur ab und zu genießen und der Speiseplan ansonsten aus einer gesunden, abwechslungsreichen Mischung besteht", so die Expertin weiter. Doch das ist leichter gesagt als getan. Nadine Müller: "Wir haben das Glück, dass in den Regalen unserer Supermärkte ein unendlich großes Lebensmittelangebot auf uns wartet. Hieraus müssen wir aber das Richtige auswählen – das ist nicht immer so einfach."

Gerade Kinder sind beim Essen sehr konservativ: Was sie nicht kennen, essen sie nicht. Die TK-Expertin hierzu: "Wenn Kinder nicht erleben, dass mal was Neues auf den Tisch kommt, besteht die Gefahr einer einseitigen Ernährung." Oft hilft es, wenn man mit seinen Kindern gemeinsam einkauft und mit ihnen gemeinsam entscheidet, was gekocht wird. „Kinder fassen in der Regel in der Küche gerne mit an, wenn man sie lässt und ihnen Verantwortung überträgt. So lernen sie auch, was in unserem Essen steckt. Das weckt das Interesse und die Lust an abwechslungsreicher Ernährung", sagt Müller. Was viele nicht wissen: Kinder benutzen beim Essen gerne alle Sinne. Ein Beispiel: "Kinder essen Gemüse häufig lieber roh als gekocht, weil es beim Beißen so schön knackt", so die

Ernährungswissenschaftlerin. Sie empfiehlt den Eltern, einfach beim Kochen ein wenig Karotte, Kohlrabi oder Paprika zurückzuhalten und den Kindern als Rohkost anzubieten. "Wenn die Kinder aus der Schule kommen, sind sie meist hungrig und haben so eine kleine Vorspeise."

Was Eltern nicht unterschätzen dürfen: Sie haben in puncto Ernährung eine wichtige Vorbildfunktion. Gerade im Kleinkind- und Kindergartenalter ahmen die Kleinen alles nach, was Erwachsene vorleben. Sind bestimmte Lebensmittel wie Gemüse oder Salat, Bestandteile der täglichen Ernährung, ist dies für die Kinder selbstverständlich. "Wenn der Vater aber partout kein Grünzeug isst, wird das Kind nicht verstehen, dass Gemüse trotzdem lecker sein kann. Und wer als Kind nur Weißbrot kaut, wird später sicherlich kein Vollkornbrot mögen", so Nadine Müller.

Laut Forsa-Umfrage bleibt im Alltag vieler Familien allerdings wenig Raum für gemeinsame Mahlzeiten oder Aktivitäten in der Küche. Und so fehlt in jeder achten Familie unter der Woche zum Kochen oft die Zeit. Sogar jede sechste Familie gab an, sie habe keine Zeit, in Ruhe gemeinsam zu essen, und in mehr als jeder fünften Familie essen alle Mitglieder nach ihrem eigenen Rhythmus, wenn sie nach Hause kommen. Dabei ist das gemeinsame Essen mit der Familie enorm wichtig für die Entwicklung des Nachwuchses: „Kinderernährung ist eine Erziehungsaufgabe. Eltern sollten ihren Kindern zeigen, dass gesunde Ernährung auch etwas mit Genuss zu tun hat und es nicht nur darum geht, satt zu werden", sagt die TK-Expertin. Deshalb rät sie den Eltern, auch für eine angenehme Atmosphäre zu sorgen: "Ein schön gedeckter Tisch und liebevoll angerichtete Speisen machen die Mahlzeit zu einem besonderen Familienereignis. Denn auch bei Kindern isst das Auge mit."

Doch leider wird das Essen oft zur Nebentätigkeit, gerade bei Alleinerziehenden. Die Umfrage hat gezeigt, dass mehr als jedes vierte Kind, das nur mit einem Elternteil zusammenlebt, sein Essen oft mit aufs Zimmer nimmt und vier von zehn Alleinerziehenden gerne mit ihrem Sprössling vor dem Fernseher essen. Nadine Müller sieht dies problematisch: "Wenn

neben dem Essen der Fernseher läuft oder die Kinder Hausaufgaben machen, essen sie oft unüberlegt und wahllos. Sie merken nicht, dass sie längst satt sind." Das stört den natürlichen Sättigungsmechanismus, was über kurz oder lang zu Übergewicht führen kann. Sie rät den Eltern zu klaren Spielregeln beim Essen: "Es ist wichtig, den Tag zu strukturieren und feste Essenszeiten einzuführen, die die Kinder dann auch einhalten. Außerdem sollten die Eltern auch verlangen, dass die Kleinen zumindest probieren, was auf den Tisch kommt."

**Eltern als Vorbild**

Eltern haben in Sachen Ernährung eine wichtige Vorbildfunktion. Sie sollten ihren Nachwuchs von klein auf an eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung heranführen.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Um ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen und zu einer gesunden Lebensweise zu motivieren, hat die TK zusammen mit Fernsehköchin Sarah Wiener ein Kochspiel speziell für Kinder entwickelt. "Das große Sarah Wiener Kochspiel" zeigt Kindern, wie viel Spaß gemeinsames Kochen macht, und weckt ihre Lust auf gesundes Essen. Zu vielen Arbeitsschritten und Zutaten gibt es dabei kindgerechte Gesundheitstipps von der TK, die das Spiel ernährungswissenschaftlich betreut hat. Wer neugierig ist, kann in dem Online-Wissenschaftsmagazin www.tk-logo.de schon einmal in das Kochspiel hinein schnuppern.

Weitere Informationen zum Thema Kinderernährung gibt es unter www.tk-online.de

"Spieglein, Spieglein an der Wand..."**Interview mit Sigrid Borse vom Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen**

Essen ist etwas Alltägliches und für die meisten Menschen das Natürlichste und Selbstverständlichste der Welt. Aber die Realität sieht anders aus: Jedes sechste Kind in Deutschland ist zu dick oder zu dünn – so die Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Die Umfrage zeigt auch, dass jeder siebte Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren bereits eine Diät hinter sich hat, um sein Gewicht zu reduzieren. Was viele nicht wissen: Diäten können ein gestörtes Essverhalten fördern und der Einstieg in eine Magersucht oder Bulimie sein. Sigrid Borse, Vorstandsmitglied im Bundesfachverband Essstörungen, gibt Hinweise, auf welche Alarmsignale Eltern achten sollten, und klärt die wichtigsten Fragen im Zusammenhang mit Ess-Störungen.

Frage: *Warum haben so viele Jugendliche Probleme mit dem Essen?*

Sigrid Borse: Ess-Störungen setzen oft zu Beginn der Pubertät ein – eine turbulente Phase für Heranwachsende: Sie lösen sich von ihren Eltern und ihr Körper fängt an, sich zu entwickeln, was viele Jugendliche verunsichert. Mit dem wachsenden Interesse für das andere Geschlecht gehen zudem oftmals Selbstzweifel einher. Gerade Mädchen sind häufig mit ihrem Aussehen unzufrieden, sie fühlen sich zu dick und sammeln erste Diäterfahrungen. Wenn gefühltes und tatsächliches Körpergewicht nicht übereinstimmen, kann sich leicht eine Ess-Störung entwickeln. Außerdem fühlen sich die Jugendlichen oft von den Erwartungen, die in der Schule, von Eltern oder Freunden an sie gestellt werden, unter Druck gesetzt. Die vermeintliche Kontrolle über den Körper und die strengen Regeln beim Essen geben ihnen Halt – das bietet Sicherheit, wenn das Leben unberechenbar scheint.



Sigrid Borse, Leiterin des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen und Vorstandsmitglied im Bundesverband Essstörungen

Motiv zum Download unter:
www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Frage: *Haben Ess-Störungen bei Jugendlichen in den letzten Jahren zugenommen?*

Sigrid Borse: Ess-Störungen haben in den letzten 30 Jahren insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen zugenommen. Mit Besorgnis stellen wir in unserer Einrichtung fest, dass die Betroffenen immer jünger werden. Nach den Ergebnissen des Kinder- und Jugend-Gesundheitssurveys leidet bereits mehr als jedes fünfte Kind zwischen elf und 17 Jahren unter einem gestörten Essverhalten.

Frage: *Ist unser gängiges Schönheitsideal an dieser Entwicklung schuld?*

Sigrid Borse: Schönheit, Figur und Gewicht sind für Jugendliche wichtige Themen. Fernsehsendungen, Zeitschriften sowie die Bilder der Mode-, Musik- und Kosmetik-Branche transportieren ein extrem einseitiges und gleichzeitig überzogenes Schönheits- und Schlankheitsideal. Gerade Kinder und Jugendliche sind besonders anfällig für diese medial vermittelten Botschaften. Die allgegenwärtige Darstellung künstlich perfektionierter Traumkörper wird zum unerreichbaren Maßstab. Entspricht der eigene Körper nicht dem gängigen Idealbild, so kann dies die Jugendlichen verunsichern und deren Selbstwertgefühl mindern. Um abzunehmen, machen viele Jugendliche häufig Diäten, die oftmals den Einstieg in eine Essstörung bilden.

Frage: *In der Forsa-Umfrage der TK gaben sieben Prozent der Eltern an, dass ihr Kind untergewichtig ist. Deutet das bereits auf eine Ess-Störung hin?*

Sigrid Borse: Nicht alle Menschen mit Untergewicht leiden an einer Ess-Störung und nicht alle Menschen mit Essstörungen sind untergewichtig. Unter dem Begriff "Ess-Störungen" versteht man verschiedene sehr komplexe Erkrankungen wie Magersucht, Ess-Brech-Sucht, auch als Bulimie bekannt, oder Binge Eating Disorder (Ess-Attacken-Störung). Eltern,

deren Kinder untergewichtig sind, sollten dies auf jeden Fall vom Kinderarzt medizinisch abklären lassen.

Frage: *Und wie äußern sich diese unterschiedlichen Formen der Erkrankung?*

Sigrid Borse: Die Magersucht, auch Anorexie genannt, ist durch einen starken Gewichtsverlust gekennzeichnet, den sich die Betroffenen bewusst durch Hungern, übertriebene sportliche Aktivität oder beides herbeiführen. Teilweise helfen sie mit Appetitzüglern, Abführmitteln und entwässernden Medikamenten nach oder führen Erbrechen selbst herbei. Magersüchtige empfinden sich selbst dann noch als zu dick, wenn sie schon unter starkem Untergewicht leiden.

Im Gegensatz zu Menschen mit Magersucht sind Bulimiker meist normalgewichtig. Es fällt oftmals nicht auf, dass sie Probleme haben und dringend Hilfe benötigen. Typisch für die Bulimie sind wiederholte Essattacken. Die Betroffenen essen in kurzer Zeit große Nahrungsmengen und lösen danach selbst Erbrechen aus, damit sie nicht zunehmen. Meistens nehmen sie zusätzlich noch Abführmittel ein. Aus Furcht, dick zu werden, halten die Betroffenen zwischen den Anfällen häufig eine Art Dauerdiät. Bulimie tritt meist erst gegen Ende des Jugendalters auf.

Typisch für Binge-Eating Disorder sind wiederholte Essattacken. Während dieser wiederkehrenden Essanfänge werden enorm große Mengen heruntergeschlungen. Die Betroffenen haben das Gefühl, die Kontrolle über das Essen zu verlieren. Im Unterschied zur Bulimie werden die Essattacken allerdings nicht durch andere Maßnahmen wie extreme sportliche Aktivitäten, Hungern oder Erbrechen „ungeschehen“ gemacht. Menschen, die an Ess-Sucht leiden, sind deshalb oft übergewichtig. Die verschiedenen Formen der Ess-Störungen können jedoch auch ineinander übergehen oder sich abwechseln.

Frage: *Jeder fünfte Elternteil gab in der TK-Umfrage an, dass bei ihnen jeder isst, wenn er nach Hause kommt. Das gemeinsame Essen spielt in der Familie also eine eher untergeordnete Rolle. Und jeder vierte Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren hat keine Zeit, in Ruhe mit der Familie zu essen oder nimmt das Essen häufig mit auf sein Zimmer. Da kann ein gestörtes Essverhalten also lange unentdeckt bleiben. Worauf sollten Angehörige achten?*

Sigrid Borse: Ess-Störungen entwickeln sich über einen längeren Zeitraum. Der Übergang von einem auffälligen Essverhalten zu einer ernsthaften Erkrankung ist meist fließend. Eltern sollten auf jeden Fall aufmerksam werden, wenn die Kinder ständig mit ihrem Aussehen unzufrieden sind, häufig Diäten machen und an Gewicht verlieren. Auch wenn die Jugendlichen ihr Essverhalten ändern und Mahlzeiten auslassen, sehr kleine Portionen verzehren, heimlich Essen oder gar gemeinsame Mahlzeiten meiden, sollten Eltern aufpassen. Weitere Warnsignale sind der Gebrauch von Abführmitteln und Entwässerungstabletten, Anzeichen, die auf Erbrechen hindeuten, und übertriebene sportliche Aktivitäten.

Frage: *Was können Eltern tun, wenn der Verdacht einer Essstörung besteht?*

Sigrid Borse: Magersucht, Bulimie oder Ess-Sucht sind Ausdruck ernsthafter seelischer Probleme. Sie müssen psychotherapeutisch und medizinisch behandelt werden. Wenn der Verdacht auf eine dieser Krankheiten fällt, sollten sich Betroffene und ihre Familien möglichst frühzeitig an Beratungsstellen, Ärzte und Psychotherapeuten wenden, um sich professionell helfen zu lassen.

Zum Hintergrund:

Weitere Informationen zum Thema Ess-Störungen gibt es unter www.tk-online.de sowie auf der Seite des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen www.essstoerungen-frankfurt.de.

Jeder zweite Teenager in Deutschland war schon einmal beim Kieferorthopäden

Die Aussicht, eine festsitzende Zahnsperre zu bekommen, war für Generationen von Teenagern ein wahrer Albtraum. Doch seit einigen Jahren sind die Zeiten vorbei, in denen sich Jungen und Mädchen wegen ihrer Zahnsperre das Lächeln verkniffen oder die Hand vor den geöffneten Mund gehalten haben. "Immer mehr junge Patienten nehmen für ein strahlendes Lächeln mit gesunden Zähnen gern eine Zahnsperre in Kauf. Einige finden Zahnsperren sogar regelrecht cool", sagt Kerstin Boßner, Zahnärztin bei der Techniker Krankenkasse (TK).

Offenbar haben Prominente wie Tom Cruise, Whoopi Goldberg, Britney Spears oder die britischen Prinzen William und Harry dazu beigetragen, dass Zahnsperren heute weitgehend akzeptiert sind. Etwa jeder zweite Teenager in Deutschland war laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der TK schon einmal beim Kieferorthopäden in Behandlung. "Gesunde und gerade Zähne sind nicht nur schön, sondern bieten auch Schutz vor Karies und Co., weil sie leichter geputzt werden können", so die TK-Zahnärztin. Dennoch rät sie Eltern, die Entscheidung gut zu überlegen: "Nicht jedes Kind benötigt eine Zahnsperre oder kann die nötige Disziplin für eine kieferorthopädische Behandlung aufbringen." Denn oft gehören Zahnfleischentzündungen und Karies vor allem bei festsitzenden Sperrern zu unerwünschten Begleiterscheinungen. "Zahnsperren bieten ideale Anhaftungspunkte für Beläge auf Zähnen und Sperrern, die zudem auch Mundgeruch verursachen können. Bänder und Brackets erschweren die Mundhygiene. Deshalb muss die Zahnpflege besonders gründlich sein", so die TK-Zahnärztin.

Schiefe Zähne – auch eine Zivilisationskrankheit

Eltern können dazu beitragen, dass bei ihren Kindern schiefe Zähne oder Fehlstellungen des Kiefers gar nicht erst entstehen. Wenn Kinder zu zuckerhaltig essen und trinken und dadurch zu früh ihre Milchzähne verlieren, fehlt den nachrückenden, bleibenden Zähnen eine wichtige

Orientierungshilfe für ihr Wachstum. Sie können nicht den von den Milchzähnen vorgegebenen Weg durch den Kiefer finden.

Auch das Nuckeln an Schnuller, Daumen oder Fläschchen kann bei Kleinkindern zu schiefen Zähnen führen. "Wenn die ersten Milchzähne aus dem Kiefer hervorbrechen und die Zahnreihen sich schließen, wirken Nuckel oder Daumen auf Dauer wie ein Stemmeisen, das die oberen Vorderzähne nach vorn und die unteren nach innen verschiebt. Später klaffen dann die Zahnreihen auseinander, so dass die Kinder nicht mehr richtig zubeißen können", erläutert Zahnärztin Boßner.



Schiefe Zähne - auch eine Zivilisationskrankheit

Eine kieferorthopädische Behandlung erfordert eine Menge Disziplin. Dazu gehört vor allem die regelmäßige Mundhygiene, sonst bilden sich kariesfördernde Beläge auf Zähnen und Zahnspange.

Motiv zum Download unter:
www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Die meisten kieferorthopädischen Behandlungen beginnen im Alter von neun bis 14 Jahren, in manchen Fällen auch schon früher. In diesem Alter kann der Kieferorthopäde die natürlichen Wachstumsschübe der Patienten ausnutzen. Eine Behandlung dauert im Durchschnitt zwei bis vier

Jahre und ist von der Art der Fehlstellung, der Art der Zahnspange und insbesondere auch von der Kooperation der jungen Patienten abhängig. "Ganz wichtig ist, dass die Jugendlichen regelmäßig zur Kontrolle zum Kieferorthopäden gehen", so Boßner.

Die TK-Zahnärztin empfiehlt Eltern, ihre Kinder zunächst vom Sinn und Nutzen einer solchen Therapie zu überzeugen, damit sie auch funktioniert. Dazu gehört vor allem die regelmäßige Mundhygiene. Die TK-Zahnärztin empfiehlt,

- nach jeder Mahlzeit den Mund gründlich auszuspülen und die Zähne zu putzen,
- bei einer herausnehmbaren Zahnspange: die Zahnspange täglich gründlich zu putzen,
- festsitzende Spangen nach Anleitung durch die kieferorthopädische Praxis nach jeder Mahlzeit gründlich zu reinigen,
- Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder entsprechenden Bürstchen zu reinigen.

Zum Hintergrund:

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) eine bevölkerungsrepräsentative Elternbefragung durchgeführt. Forsa befragte dazu insgesamt 1.000 deutschsprachige Eltern, in deren Haushalt ein Kind zwischen sechs und 18 Jahren lebt.

**TK-Zahnärztin Kerstin Boßner:
Moderne Zahnsparngen für ein schönes Lächeln**

Etwa jeder zweite Teenager in Deutschland war schon einmal beim Kieferorthopäden in Behandlung und nimmt für ein schönes Lächeln gern eine Zahnspange in Kauf. TK-Zahnärztin Kerstin Boßner beantwortet Fragen rund um das Thema Zahnspange.

Frage: *Die einstmals ungeliebte Zahnspange wird bei Kindern und Jugendlichen immer attraktiver. Woran liegt das?*

Kerstin Boßner: Manchmal ist der Grund offensichtlich: Die Zähne stehen zu eng oder schief, was nicht nur optisch unschön ist, sie lassen sich zudem schlecht putzen und vor Karies oder Parodontose schützen. Daher entscheiden sich viele Kinder und Jugendliche gemeinsam mit ihren Eltern lieber für eine Zahnspange.

Hinzu kommt: Wer "schief" beißt, bemerkt oft gar nicht, wie dies die Kiefergelenke strapaziert. Die Zähne der oberen und unteren Zahnreihe müssen sich exakt an ganz bestimmten Punkten treffen, damit beim Kauen die Kraftverteilung stimmt. Ist das nicht der Fall, wirken sich überlastete Kiefergelenke auf den ganzen Körper aus. Es kann zu Verspannungen, Müdigkeit, Konzentrationsproblemen, Kopfschmerzen und Schmerzen in den Kiefergelenken kommen. Auch Probleme wie Zähneknirschen oder Lispeln können mit einer Fehlstellung der Zähne zusammenhängen.

Frage: *In welchem Alter sollten Kinder mit einer kieferorthopädischen Behandlung beginnen?*

Kerstin Boßner: Eltern sollten bei ihrem Kind schon während des Wechsels von den Milchzähnen zu den bleibenden Zähnen darauf achten, ob sich das Gebiss normal entwickelt. Damit eventuelle Fehlentwicklungen frühzeitig erkannt und dann rechtzeitig von einem Kieferorthopäden behandelt werden, ist es wichtig, dass Eltern ihr Kind ab dem Alter von



Kerstin Boßner,
Zahnärztin bei der
Techniker Kranken-
kasse (TK).

sechs Jahren einmal jährlich vorsorglich und kostenfrei vom Zahnarzt untersuchen lassen.

Benötigt ein Kind eine Zahnspange, sollte die Behandlung schon mit der zweiten Phase des Zahnwechsels beginnen - das ist der vollständige Durchbruch der ersten kleinen Seitenzähne. Dies verbessert die Erfolgsaussichten einer kieferorthopädischen Behandlung.

Frage: *Und wovon hängt ab, ob sie eine herausnehmbare oder eine festsitzende Zahnspange bekommen?*

Kerstin Boßner: Solange die Kinder noch Milchzähne haben, kommen meist noch herausnehmbare Zahnspangen in Frage. Dabei ist es wichtig, dass die kleinen Patienten ihre Zahnspange auch regelmäßig tragen. Für die festsitzenden Apparaturen ist in der Regel eine größere Zahl permanenter Zähne erforderlich.

Frage: *Wie lange müssen Kinder ihre Zahnspange denn üblicherweise tragen?*

Kerstin Boßner: An eine Phase der aktiven Behandlung, die häufig nach rund eineinhalb Jahren abgeschlossen werden kann, schließt sich eine umfassende Stabilisierungsphase an. Sie soll das erreichte Ergebnis sichern und ist fester Bestandteil der Behandlung. Wie lange dies insgesamt dauert, ist auch sehr stark von der Kooperation der Patienten abhängig.

Bei allen kieferorthopädischen Maßnahmen ist die Mitarbeit der Kinder das Allerwichtigste. Diese Disziplin müssen oft die Eltern aufbringen, denn von Kindern kann man sie meist nicht erwarten. Doch wenn die Behandlung erfolgreich war, blühen die Kinder meistens richtig auf! Die kleinen Patienten müssen daher zunächst vom Sinn und Nutzen der Zahnspange überzeugt werden, damit die Therapie richtig funktioniert.

**Sorgfältige Zahnpflege**

Bei allen kieferorthopädischen Maßnahmen ist die Mitarbeit der Kinder das Allerwichtigste. Wenn die Behandlung erfolgreich war, blühen die Kinder meistens richtig auf.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Frage: Was müssen Zahnspangen-Patienten beherzigen?

Kerstin Boßner: Ganz entscheidend für den Behandlungserfolg ist es, dass die Kinder ihre Zähne sorgfältig pflegen und die vereinbarten Termine beim Kieferorthopäden einhalten.

Die herausnehmbaren Zahnspangen müssen sie gewissenhaft sauber halten. Denn nicht nur an den Zähnen, sondern auch an den Oberflächen der Klammer siedeln sich Bakterien an. Die Kinder sollten ihre Zähne und die Zahnspange nach jedem Essen reinigen. Zusätzlich empfiehlt es sich, desinfizierende Reinigungstabletten zu verwenden, um Reizungen oder sogar Entzündungen der Mundschleimhaut zu verhindern.

Bei den festsitzenden Spangen lagern sich bakterielle Beläge besonders um die Brackets, also um die fest auf den Zähnen sitzenden Teile der Zahnspange an den Zähnen ab. Zusätzlich zur normalen Zahnpflege müssen die Kinder nach jedem Essen mit einer schmalen Interdentalbürste und Zahnseide die Zahnzwischenräume reinigen und die Zahnflächen um die feste Klammer herum intensiv putzen. Das verhindert, dass der Zahnschmelz entkalkt und Karies die Zähne angreifen kann. Zusätzlich können Mundspülungen mit oder ohne Fluoridzusatz die Zähne schützen.

Frage: *Übernimmt die TK die Kosten einer solchen Behandlung?*

Kerstin Boßner: Die Zahnfehlstellungen der Kinder sind individuell sehr unterschiedlich. Der Kieferorthopäde stuft den jeweiligen Befund in fünf verschiedene Schweregrade ein. Ab dem dritten Schweregrad darf die TK die Kosten für eine kieferorthopädische Behandlung übernehmen. Lediglich für Extras wie Glitzer-Spangen oder transparente feste Zahnspangen, so genannte Brackets, müssen die Patienten selbst aufkommen.

Frage: *Gilt das auch für Erwachsene, die über eine Zahnspange nachdenken?*

Kerstin Boßner: Bei Erwachsenen ab 18 Jahren darf die TK die Kosten nur dann übernehmen, wenn im Kiefer schwere Fehlbildungen vorliegen, die kombinierte kieferchirurgische und -orthopädische Behandlungsmaßnahmen erfordern.

Fast jeder zehnte Fehltag geht auf Rückenbeschwerden zurück

Rückenschmerzen sind nach wie vor Volkskrankheit Nummer eins. Rund 70 Prozent der Deutschen leiden mindestens einmal pro Jahr an Schmerzen im Kreuz. Nach Angaben des aktuellen Gesundheitsreports der Techniker Krankenkasse (TK) geht fast jeder zehnte Fehltag auf Rückenbeschwerden zurück.

Insgesamt verursachten Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens bei der TK im Jahr 2009 rund vier Millionen Fehltage. Auf alle Beschäftigten in Deutschland bezogen, sind dies mehr als 30 Millionen Fehltage. Im Jahr 2009 entspricht dies 1,17 Tagen je Erwerbstätigem. Regional verteilen sich die Fehlzeiten sehr unterschiedlich: Während die Beschäftigten in Baden-Württemberg durchschnittlich 0,9 Tage wegen Rückenerkrankungen arbeitsunfähig waren, liegt Mecklenburg-Vorpommern mit 1,5 Fehltagen im bundesweiten Vergleich an der Spitze.



Rückenleiden sind eine Volkskrankheit

Fast jeder zehnte Fehltag geht auf Rückenbeschwerden zurück.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

"Wer sich gesund ernährt, nicht zu viel Stress hat und sich vor allem viel bewegt, entlastet damit auch den Rücken", erklärt Dr. Thomas Ruprecht, Arzt bei der TK. Oftmals ist Bewegungsmangel die Ursache für Rückenleiden. 80 Prozent der chronischen Rückenschmerzen entstehen

aufgrund vernachlässigter Rückenmuskulatur. Dabei ist Bewegung gerade dann wichtig, wenn bereits ein Rückenleiden vorhanden ist. Zahlreiche Studien belegen: Durch die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung sowie durch regelmäßige Bewegung kann man Rückenschmerzen vorbeugen. Die TK empfiehlt deshalb, im Alltag aktiver zu werden und zum Beispiel ab und zu vom Auto auf das Fahrrad umzusteigen. Kursangebote wie Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik sind sinnvolle Einstiegsangebote. Zudem gibt es zahlreiche rückenfreundliche Sportarten wie Walking, Schwimmen und Rad fahren.

Neben zu langem Sitzen sind auch falsche Bewegungen eine Ursache von Rückenbeschwerden. "Am häufigsten sind Arbeiter aus der Baubranche oder in Lagerberufen betroffen, denn hier wird nach wie vor viel gehoben und getragen", erklärt Ruprecht.

Die Internetseite www.tk-online.de bietet unter dem Suchbegriff "Rücken" Tipps zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zum rückengerechten Verhalten im Alltag sowie den kostenlosen Download der Broschüren "Der Rücken", "So halten Sie Ihren Rücken fit" und "Kindern den Rücken stärken". Interessierte TK-Versicherte können sich im Internet über das Rückenkurs-Angebot der TK informieren und Kurse online buchen.

Zudem können Rückenpatienten über die Internetseite www.tk-online.de den TK-Patientendialog, eine interaktive Entscheidungshilfe, nutzen. Dieses Dialogsystem informiert Patienten über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten und bereitet sie optimal auf den bevorstehenden Arztbesuch vor. So können die Patienten gemeinsam mit ihrem Arzt einen geeigneten Weg finden, um schnell wieder gesund zu werden.

Kurzmeldungen

Wohlstandskrankheiten gehen an die Nieren

Wohlstandskrankheiten sind für über die Hälfte aller Nierentransplantationen bei Erwachsenen verantwortlich. Jede dritte Transplantation ist nötig, weil die Nieren in Folge eines Diabetes Typ 2 versagen, jede vierte als Folge von Bluthochdruck. Dies teilt die Techniker Krankenkasse (TK) mit und bezieht sich dabei auf eine Stellungnahme des Deutschen Ethikrates zum Thema Organspende. Nierenkrankheiten sind bei Diabetikern eine häufige Komplikation. Der hohe Zuckergehalt im Blut schädigt die Blutgefäße in den Nieren, das Blut wird nicht mehr ausreichend gefiltert. Auch ein hoher Blutdruck verändert auf Dauer die Gefäße der Nieren. Eine Nierentransplantation kann den Betroffenen die Dialyse ersparen und ihnen ein jahrzehntelanges Überleben ermöglichen. 8.000 Menschen in Deutschland stehen derzeit auf der Warteliste für eine Spenderniere. Die durchschnittliche Wartezeit beträgt etwa sieben Jahre. Aber nicht jeder erhält das lebensrettende Organ, weil nicht genügend Spenderorgane zur Verfügung stehen.



Wohlstandskrankheiten gehen an die Nieren

Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck können zu chronischem Nierenversagen führen. Sie sind die Ursache für mehr als 50 Prozent aller Nierentransplantationen bei Erwachsenen.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

*****Hohe Fehlzeiten durch Depressionen*****

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland und gehen oft mit langen Fehlzeiten im Job einher. Laut dem aktuellen Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) beruhte 2009 jeder siebte Fehltag auf der Diagnose "psychische Erkrankung". Depressionen liegen auf Platz drei der Einzeldiagnosen, die die meisten Krankschreibungstage bedingen. Noch mehr Fehltage verursachen nur Erkrankungen der Muskeln und des Skeletts (19,3 Prozent) und der Atemwege (17,3 Prozent).

Nicht nur Berufstätige sind von dieser Krankheit betroffen, Depressionen gehören auch zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Etwa fünf Prozent der über 65-Jährigen leiden nach Angaben der TK an behandlungsbedürftigen Depressionen. Ältere Menschen in Alten- und Pflegeheimen haben sogar ein mehr als doppelt so hohes Erkrankungsrisiko.

**Wege aus der Depression**

An einer Depression Erkrankte sind nicht in der Lage, sich aus eigener Kraft von ihrer gedrückten Stimmung zu befreien.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

*****Immer mehr Herzinfarkte – Anzahl der Rückfälle sinkt*****

Obwohl immer mehr Menschen an einem Herzinfarkt erkranken, erleiden gleichzeitig weniger Menschen einen weiteren Infarkt. Nach Angaben der Techniker Krankenkasse (TK) wurden im Jahr 2008 in deutschen Krankenhäusern rund 210.000 Herzinfarkte behandelt, im Jahr

2000 waren es rund 173.000 – eine Zunahme um 21 Prozent. Im gleichen Zeitraum nahm die Anzahl der wiederkehrenden Infarkte allerdings um 84 Prozent von über 5.000 auf rund 800 Fälle ab.

"Die verbesserten Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, die einen weiteren Herzinfarkt verhindern sollen, zeigen nun ihre positive Wirkung", erklärt Dr. Thomas Ruprecht, Arzt bei der TK. Außerdem befassen sich viele Menschen erst mit den Risikofaktoren, wenn sie bereits einen Infarkt hatten: "Nach einem Herzinfarkt fällt es den Betroffenen zum Beispiel oftmals leichter, mit dem Rauchen aufzuhören", so Dr. Ruprecht. "Dabei sind vorbeugende Maßnahmen umso wirksamer, je früher man sie anwendet."

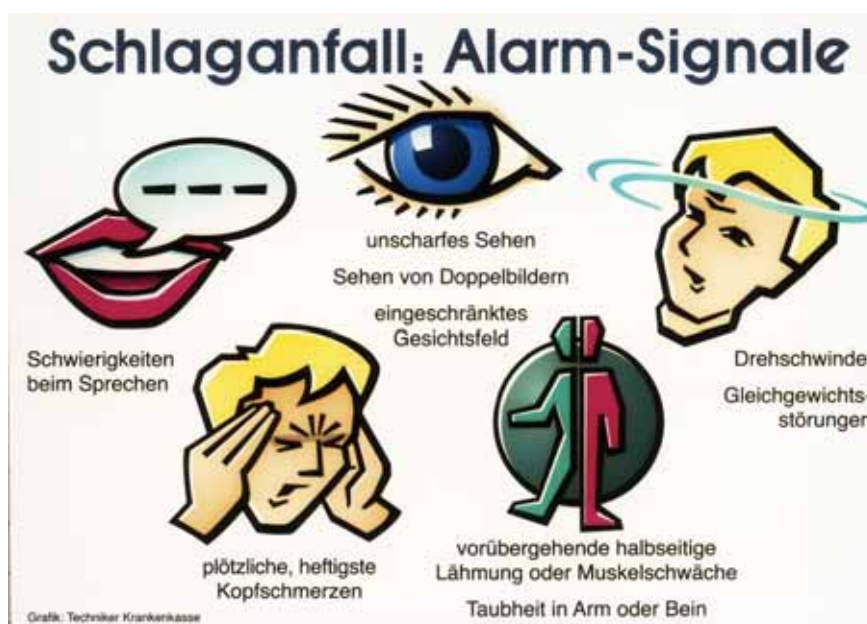
*****Der "Schlaganfall-Tsunami" rollt auf uns zu*****

Rund 220.000 Menschen in Deutschland erlitten nach Angaben der Techniker Krankenkasse (TK) im Jahr 2008 einen Schlaganfall. Eine hessische Studie, die die demografische Entwicklung einbezieht, prognostiziert nun einen "Schlaganfall-Tsunami", der sich seit Jahren kontinuierlich aufbaut. Nach Einschätzung der TK erleiden in der immer älter werdenden Gesellschaft in Zukunft immer mehr Menschen einen Schlaganfall. Bereits in dem Zeitraum von 2000 bis 2008 hat die Anzahl der Schlaganfälle um 61 Prozent zugenommen.

Ein Schlaganfall kann grundsätzlich jeden treffen. Bei älteren Menschen ist die Wahrscheinlichkeit allerdings höher. Vor allem Bluthochdruck und Herzprobleme (insbesondere Vorhofflimmern) gehen mit einem erhöhten Risiko für einen Schlaganfall einher. Die TK rät: Wer davon betroffen ist, sollte besonders auf die Anzeichen eines Schlaganfalls achten und im Fall der Fälle schnell den Notarzt alarmieren. Gerade Risikopatienten sollten unbedingt innerhalb der ersten drei Stunden in einem Krankenhaus versorgt werden. Denn je mehr Zeit bis zur Behandlung verstreicht, umso mehr Gehirngewebe geht für immer verloren. Deshalb ist es besonders wichtig, dass der Betroffene selbst und auch die Menschen in seinem

Umfeld die Symptome eines Schlaganfalls sofort erkennen. Dazu gehören plötzlich auftretende Sprachstörungen, halbseitige Lähmungen von Gesicht und Arm sowie einseitiger Sehverlust und das Sehen von Doppelbildern.

Die Webseite www.tk-online.de informiert unter dem Suchbegriff "Schlaganfall" ausführlich über diese Erkrankung und erklärt, welche Behandlungsangebote von Betroffenen genutzt werden können.



Den Schlaganfall erkennen

Werden Alarm-Signale rechtzeitig erkannt, kann der Schlaganfall häufig abgewendet werden.

Motiv zum Download unter www.presse.tk-online.de
Quelle: Techniker Krankenkasse

Das "Touristenklasse-Syndrom": Gefahr für Venenpatienten

Jeder vierte Deutsche ist im letzten Jahr mindestens einmal mit dem Flugzeug verreist – die meisten in der engen Touristenklasse. Was viele nicht wissen: Für Menschen mit Venenproblemen besteht auf langen Flugreisen ein erhöhtes Risiko, eine gefährliche Reisetrombose zu erleiden. Darauf weist die Techniker Krankenkasse (TK) hin. Neun von zehn Erwachsenen in Deutschland haben Probleme mit ihren Beinvenen und leiden zumindest unter leichten Veränderungen der Venen – so genannten Besenreisern. Jährlich müssen rund 50.000 Thrombosen stationär im Krankenhaus behandelt werden.

Im Flugzeug ist die Gefahr einer Thrombose besonders hoch, denn die Passagiere trinken häufig zu wenig und bewegen sich kaum. Um einer Thrombose vorzubeugen, rät die TK, an Bord ausreichend zu trinken und sich regelmäßig zu bewegen. Gymnastik mit den Füßen empfiehlt sich im Sitzen, und mindestens einmal pro Stunde sollten Passagiere aufstehen, um sich die Beine zu vertreten. Reisende mit einem erhöhten Risiko sollten in Flugzeugen, aber auch bei längeren Auto- oder Bahnreisen, Kompressionsstrümpfe tragen. Nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt können sogar gerinnungshemmende Medikamente erforderlich sein.

Warnsignale für eine Thrombose sind ein Spannungsgefühl in den Beinen und ziehende Schmerzen in der Wade – insbesondere beim Auftreten. Wird das bei einer Thrombose entstandene Blutgerinnsel vom Blutstrom mitgenommen und bleibt in den Lungenarterien stecken, kann es sogar zu einer Lungenembolie kommen. Bei schlagartig einsetzenden starken Brustschmerzen und Atemnot ist deshalb sofortige ärztliche Hilfe notwendig.