

psg Ratgeber

Ausgabe 11 / 19.11.2004

Alle Texte dieser Ausgabe finden Sie auch im Internet: www.aok-presse.de

- Schadstoffe in Möbeln, Wänden und Teppichen:
Wenn die eigene Wohnung krank macht 2
- Weihnachten und Silvester:
Feiern ohne Reue: So kommen Sie gut durch die Festtage 4
- Zahnersatz, Krankengeld, Befreiungsausweise:
Was sich für Versicherte im nächsten Jahr ändert 6
- psg-Grafik:
Zahnersatz: Was ist was? 9
- AOK-Tipp:
Medikamente nicht zum Hausmüll 10
- Serie Sport und Bewegung (11):
Dem Stress davonlaufen: Sport ist gut gegen Überlastung 11
- **psg in Kürze** 13

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 24.11. 2004, finden Sie beim AOK-Radio-Service einen Beitrag zum Thema: „Fehlstellungen der Füße: Schritt für Schritt vorbeugen.“

Der direkte Klick:

www.aok-bv.de/presse/radio/index.html



Schadstoffe in Möbeln, Wänden und Teppichen:

Wenn die eigene Wohnung krank macht

19.11.04 (psg). Manchmal wird der Traum von der schönen, neuen Wohnung zum Albtraum. „Farben, Bodenbeläge oder Möbel können Schadstoffe enthalten, die allergische Beschwerden auslösen oder verstärken können“, sagt Dr. Rolf Buschmann von der Verbraucherzentrale NRW. Vor allem für Babys und Kleinkinder bedeuten neue Möbel und renovierte Räume oft ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

Zu den Schadstoffen, denen Menschen in Wohnräumen am häufigsten ausgesetzt sind, zählen zum Beispiel Lösungsmittel in Farben und Lacken, Formaldehyd in Holzwerkstoffen wie Spanplatten oder Möbeln, Weichmacher in PVC-Produkten wie etwa Fußböden sowie Biozide in Teppichen, Teppichböden oder Holzschutzmitteln. „Die gesundheitlichen Auswirkungen können sich je nach Schadstoff in unterschiedlichen Beschwerden oder Krankheiten äußern. Mögliche Symptome sind Reizungen von Haut, Augen oder Schleimhäuten, grippeähnliche Beschwerden, Atemprobleme, Ausschlag, Kopfschmerzen und Konzentrationschwäche“, so Buschmann.

Oft treten solche Symptome schon kurze Zeit nach einem Wohnungswechsel, dem Betreten einer renovierten Wohnung oder dem Neukauf von Einrichtungsgegenständen auf. Verschwinden die Beschwerden in einer anderen Umgebung, etwa im Urlaub, kann das ein Hinweis auf Schadstoffe sein. „Um die Schadstoffquelle zu entdecken, hilft am besten ein zertifiziertes Messinstitut“, rät Dr. Rolf Buschmann. „Adressen und Ansprechpartner gibt es bei den Verbraucherzentralen.“

FORMALDEHYD: Das farblose, stechend riechende Gas wird etwa im medizinischen Bereich zu Desinfektion eingesetzt. Formaldehyd findet sich aber auch in Materialien wie Spanplatten, Klebern, Lacken, Farben, Fußbodenbelägen und Tapeeten.

BIOZIDE: Unter diesen Begriff fallen alle Chemikalien, die pflanzliche oder tierische Schädlinge bekämpfen oder abwehren, also zum Beispiel Holzschutz- und Schädlingsbekämpfungsmittel.

Vor allem Kinder gefährdet

Kinder sind durch Schadstoffe in Farben, Teppichen oder Möbeln besonders gefährdet, weil ihr Stoffwechsel schneller arbeitet als der von Erwachsenen. Außerdem nehmen sie im Verhältnis zur Körpergröße mehr Stoffe auf. Buschmann: „Zudem krabbeln Kinder auf dem Boden und nehmen vieles in den Mund. Teppiche, die Giftstoffe gegen Insekten enthalten, sind für sie deshalb gesundheitsschädlicher als für Erwachsene.“ Ist ein Baby unterwegs, ziehen werdende Eltern oft in eine neue Wohnung oder richten die alte so schön wie möglich für den Familienzuwachs

her. Doch die gut gemeinte Fürsorge kann ein erhebliches Risiko für das Neugeborene darstellen. Denn viele Schadstoffe bleiben bis zu einem halben Jahr in der Luft. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind an Allergien, Neurodermitis oder Atemwegserkrankungen leidet, steigt, wenn es solchen Substanzen ausgesetzt ist. Ein erhöhtes Allergierisiko für das Baby besteht auch, wenn sich die Mutter in der Schwangerschaft regelmäßig in renovierten Räumen aufhält.

Damit weder Eltern noch Kinder unter Schadstoffen leiden, gibt die Verbraucherzentrale NRW folgende Tipps:

- Bevor Möbel, Matratzen oder Bodenbeläge in den Haushalt einziehen, sollten sie beim Händler, in der Garage oder in der Wohnung bei geöffnetem Fenster etwa vier bis sechs Wochen lang auslüften. So können sich Lösungsmittel und Weichmacher verflüchtigen, ohne Schaden anzurichten.
- Tapeten, Kleister, Farben, Lacke und ähnliche Produkten nur bei guter Belüftung auftragen. Nach Gebrauch unbedingt die angegebene Trocknungszeit beachten!
- Renovierte Räume erst beziehen, wenn sich der Geruch des Neuen verzogen hat. Nach etwa zehn Tagen sind die meisten Ausdünstungen entwichen.
- Auf Produkte mit Gefahrenhinweisen wie „reizt die Atemorgane/die Haut“, „Sensibilisierung durch Einatmen/ Hautkontakt möglich“ verzichten.
- Auf dem Einkaufszettel fürs Renovieren und Möblieren sollten schadstoffarme Produkte mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“ stehen. Eine Orientierungshilfe beim Möbelkauf bietet das „Goldene M“ – Möbel mit diesem Gütezeichen erfüllen die Kriterien für gesundes Wohnen.
- Teppiche und Teppichböden sollten keine Biozide gegen Motten- und Käferfraß enthalten. Durch sorgfältige Pflege lässt sich der Befall durch Motten- oder Käfer ebenso wirkungsvoll vermeiden.

In Kürze erscheint der Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW „Bewertung von Produktkennzeichnungen für Baustoffe“. Er enthält Erläuterungen zu verschiedenen Umweltzeichen und wird beim Verbraucherschutzministerium des Landes NRW erhältlich sein.

Tipps für gesundes Renovieren und Einrichten enthält auch das Faltblatt „Der Reiz des Neuen – Wohnungen für Kinder gesund gestalten“. Das Faltblatt gibt es kostenfrei in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW.

Ansprechpartner bei allen Fragen zum Renovieren und Einrichten sind auch die Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW. Eine Übersicht gibt es im Internet unter www.vz-nrw.de



Weihnachten und Silvester:

Feiern ohne Reue: So kommen Sie gut durch die Festtage

19.11.04 (psg). Gutes Essen und Trinken – das gehört für die meisten Menschen zu einem Feiertag dazu. Besonders zur Adventszeit, Weihnachten und Silvester lässt es sich manch einer gut schmecken, mit dem Ergebnis, dass die Waage im neuen Jahr ein paar Kilo mehr anzeigt. „Wer einige Tipps beachtet, kann die Festtage ohne Reue genießen“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK.

Wer gesundheitlich keine Probleme nach dem Genuss bestimmter Speisen oder Getränke hat, muss sich auch keine Leckerei verkneifen. „Wichtig ist es, das richtige Maß zu finden“, so Anita Zilliken. „Planen Sie die schönen, leckeren Dinge in Ihren Tagesablauf ein. Das heißt: Wer am Nachmittag sonst schon mal ein Stück Kuchen isst, greift nun eben stattdessen zu Adventsplätzchen.“ Wichtig ist auch, dass die Leckereien nicht mit Heißhunger verschlungen oder als Ersatz für eine normale Mahlzeit angesehen werden.

Salat als Vorspeise

Eine festgelegte Menüfolge sorgt dafür, dass nicht zuviel des Guten gegessen wird. Anita Zilliken nennt ein Beispiel: „Vor der üppigen Weihnachtsgans sollten Sie eine kalorienarme Brühe oder einen Salat als Vorspeise essen. So sind Sie schon etwas gesättigt.“ Die Gans kann „entfettet“ werden, indem das Fett, das beim Zubereiten ausbrät, abgeschöpft wird. Wer die traditionellen Gerichte nicht so mag, kann als fettarme Alternative gedünsteten Fisch anbieten. Wichtig ist außerdem, ausreichend zu trinken, etwa Wasser, Saftschorlen oder Kräutertees. Das füllt den Magen und macht schon vor dem Essen etwas satt.

Kein Alkohol auf leeren Magen

Zu einem guten Essen gehört für viele Menschen Alkohol dazu. „Alkohol und Autofahren verträgt sich nicht“, warnt die AOK-Expertin. „Wer aber nicht mehr fahren muss und Alkohol trinken möchte, sollte das nicht auf leeren Magen tun. Die Wirkung des Alkohols hängt außerdem davon ab, ob eine Frau oder ein Mann trinkt. Frauen vertragen meist weniger als

Männer. Außerdem sollte jeder sein persönliches Maß kennen und nicht heftig über den Durst trinken, sonst ist der Kater am Morgen danach vorprogrammiert.“

Weiterhin rät die AOK-Ernährungswissenschaftlerin dazu, Alkohol langsam zu trinken und zwischendurch auch etwas Nicht-Alkoholisches, etwa ein Glas Wasser, zu sich zu nehmen. Wer den Alkohol nicht zum Essen trinkt, sollte zwischendurch eine Kleinigkeit knabbern, etwa Käsewürfel oder Nüsschen. Das trägt dazu bei, dass der Alkohol nicht so stark wirkt.

Weitere Infos unter www.aok.de (linke Navigationsleiste: „Essen & Trinken“).



Zahnersatz, Krankengeld, Befreiungsausweise:

Was sich für Versicherte im nächsten Jahr ändert

19.11.04 (psg). Im Jahr 2005 kommen auf gesetzlich Krankenversicherte noch ein paar Änderungen zu – zum Beispiel bei Zahnersatz und Krankengeld. „Wichtig sind für viele Patienten außerdem nach wie vor die Belastungsgrenzen für Zuzahlungen“, sagt Christof Süß, Experte für Leistungsrecht beim AOK Bundesverband.

Zahnersatz bleibt im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen – er muss nicht privat versichert werden. Wer schon einen Vertrag mit einer privaten Krankenkasse geschlossen hat, erhält deshalb ein Sonderkündigungsrecht. „Davon ausgenommen sind aber private Zusatzversicherungen, mit denen Versicherte ihre Eigenbeteiligung beim Zahnersatz erheblich reduzieren können“, erklärt Christof Süß.

Erst ab 1. Juli statt, wie ursprünglich geplant, ab 1. Januar 2005 müssen Versicherte den Zahnersatz allein finanzieren. Neben ihrem Krankenkassenbeitrag müssen sie dann 0,4 Prozent des Einkommens für Zahnersatz abführen. Zeitgleich mit dieser Änderung sollen gesetzlich Versicherte ab dem 1. Juli 2005 auch für das Krankengeld allein aufkommen. Für diese Leistung müssen sie dann einen zusätzlichen Beitrag von 0,5 Prozentpunkten abführen. Sowohl für den Zahnersatz als auch für das Krankengeld entfällt der Anteil des Arbeitgebers. Für die Versicherten erhöht sich der Krankenkassenbeitrag damit zum 1. Juli 2005 um 0,9 Prozent. Um die Versicherten zu entlasten, werden die gesetzlichen Krankenkassen ihre Beiträge per Gesetz im gleichen Umfang senken.

Festzuschuss für Brücken und Kronen

Änderungen gibt es auch bei der Erstattung der Kosten für Zahnersatz. Bisher bekommen Patienten von der Krankenkasse einen prozentualen Zuschuss zu den Kosten für Brücken, Kronen und Prothesen. AOK-Experte Süß: „Ab 1. Januar 2005 erhalten sie stattdessen einen festen Zuschuss, der sich am Zahnbefund orientiert. Das heißt, der Anteil der gesetzlichen Krankenkassen zum Beispiel für den Ersatz eines fehlenden Zahnes ist immer gleich hoch.“

Dabei spielt es keine Rolle, ob die Zahnkrone aus Gold oder Keramik ist oder bei verschiedenen Zahnärzten unterschiedlich viel kostet. Für diese Pauschale können Versicherte jeden medizinisch anerkannten Zahnersatz wählen.

Die Einträge ins Bonusheft des Versicherten bleiben dabei weiter wichtig. Die Festzuschüsse für einen Versicherten erhöhen sich um 20 Prozent, wenn er fünf Jahre lang und um 30 Prozent, wenn er zehn Jahre alle jährlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt genutzt hat. Das entspricht in etwa den bisherigen Bonusregelungen.

Bis zur Belastungsgrenze

Egal ob Medikamente, Arztbesuch oder Krankenhausbehandlung – für fast alle Leistungen müssen Versicherte Zuzahlungen aufbringen. Damit niemand zu sehr belastet wird, dürfen die Zuzahlungen zwei Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen nicht überschreiten. Für chronisch Kranke, die wegen derselben schwerwiegenden Krankheit in Dauerbehandlung sind, liegt diese Belastungsgrenze bei einem Prozent. Christof Süß: „Zu den Brutto-Einnahmen zählen alle Einkünfte, mit denen Versicherte ihren Lebensunterhalt finanzieren, wie zum Beispiel Arbeitseinkommen, Renten, Versorgungsbezüge oder Zinsen aus Kapitalvermögen und Mieteinnahmen.“

Sofern sich die persönlichen Verhältnisse nicht geändert haben, wird die für das Jahr 2004 ermittelte Belastungsgrenze voraussichtlich auch im Jahr 2005 gelten. Wer 2005 seine persönliche Belastungsgrenze überschreitet und einen Antrag auf Zuzahlungsbefreiung stellen möchte, sollte jedoch einige Punkte beachten, damit die AOK den Antrag schnell bearbeiten kann.

Neuen Antrag stellen

Ganz wichtig: Befreiungsausweise für das laufende Jahr gelten 2005 nicht mehr. Denn die Belastungsgrenze muss jedes Jahr neu ermittelt und dann über eine Zuzahlungsbefreiung entschieden werden. Wer schwerwiegend chronisch krank ist, sollte bei der AOK nachfragen, ob er für das Jahr 2005 erneut einen Nachweis vorlegen muss – etwa eine ärztliche Bescheinigung oder einen Bescheid über den Grad seiner Behinderung. „Den Antrag auf Zuzahlungsbefreiung sollten Versicherte aber erst stellen, wenn sie ihre Belastungsgrenze erreicht haben“, rät AOK-Experte Süß. „Vorher ist eine Befreiung nicht möglich.“

Zusammen mit ihrem Befreiungsantrag sollten Versicherte folgende Unterlagen einreichen:

- alle persönlichen Originalquittungen über bereits geleistete Zuzahlungen,
- Kopien von Einkommensnachweisen, zum Beispiel eine Gehaltsbescheinigung.

Tipp: Bei der Ermittlung der Belastungsgrenze hilft der „Zuzahlungsrechner“ unter [www.aok.de/Rubrik „Gesundheitsreform“](http://www.aok.de/Rubrik„Gesundheitsreform“).

Aktuelle Informationen zum Zahnersatz gibt es unter www.aok.de



Zahnersatz: Was ist was?

Brücke

Eine Brücke ist grundsätzlich immer dann angeraten, wenn die natürliche Zahnreihe durch den Verlust eines Zahnes unterbrochen ist. In diesem Fall besteht die Gefahr, dass Nachbarzähne in die entstandene Lücke kippen können. In der Regel können bis zu drei nebeneinander stehende Zähne durch eine Brücke ersetzt werden.

Prothese

Prothesen sind angebracht, wenn die zu überbrückende Lücke von fehlenden Zähnen im Gebiss zu groß wird. Auch wenn im hinteren Kieferbereich keine Zähne mehr vorhanden sind, ist eine Prothese das Mittel der Wahl. Es gibt sie in unterschiedlichen Ausführungen: als Teil- oder partielle Prothese, wenn noch natürlich Zähne vorhanden sind. Wenn alle Zähne eines Kiefers ersetzt werden, spricht man von einer Vollprothese bzw. einer totalen Prothese.

Krone

Eine künstliche Krone ist notwendig, wenn die natürliche Zahnkrone durch Karies oder den Bruch eines oder mehrerer Zahnhöcker so stark zerstört ist, dass eine Füllung keinen ausreichenden Halt mehr hat. Die Krone kann zudem als Verankerung und als Halteelement für abnehmbaren Zahnersatz dienen. Kronen sind meist aus Metall-Legierungen gefertigt. Metallkronen lassen sich mit Keramik oder Kunststoff verblenden. Ästhetisch höchste Ansprüche erfüllen reine Porzellankronen.



Implantat

Implantate sind in den Kiefer eingebrachte künstliche „Zahnwurzeln“ in Form von Pfosten oder Schrauben. Meist bestehen die Implantate aus dem Material Titan. Über spezielle Verbindungsteile lässt sich auf den Implantaten sowohl festsitzender (Kronen und Brücken) als auch abnehmbarer Zahnersatz (Teil- oder Vollprothesen) verankern.

Zusatzversicherung

Mit einer ergänzenden privaten Zahnersatzversicherung lässt sich der größte Teil der Kosten für Zahnersatz absichern, die den gesetzlichen Anteil der Krankenkasse übersteigen. Die AOK bietet über ihre Partner in der privaten Krankenversicherung entsprechende Tarife mit günstigen Konditionen an.

Grafik: AOK-Mediendienst

Die Grafik kann bei Quellenangabe kostenfrei verwendet werden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice / Auswahl: Zahnmedizin/Grafiken)

Medikamente nicht zum Hausmüll

- Abgelaufene oder angebrochene Medikamente, die nicht weiter eingenommen werden, gehören nicht in den Hausmüll, sondern sollten an eine Apotheke zurückgegeben werden. Dort werden sie sortiert und fachgerecht entsorgt.
- Vor allem, wenn Kinder im Haus wohnen, sollten Medikamente keinesfalls in der Mülltonne landen. Kinder sind neugierig und können bunte Pillen leicht für Bonbons halten, die sie probieren wollen.
- Wann Tabletten, Tropfen, Salben oder Zäpfchen abgelaufen sind, ist am aufgedruckten Verwendbarkeitsdatum auf der Verpackung leicht zu erkennen. Doch Vorsicht: Dieses Datum bezieht sich auf den Zeitraum, in dem das Medikament sich in einer luftdicht verschlossenen und sachgerecht gelagerten Flasche, Tube oder Schachtel befindet! In der Regel sind Medikamente zwischen drei und fünf Jahren verwendbar.
- Ist die Verpackung einmal geöffnet, gilt das so genannte Verbrauchsdatum. Hinweise dazu finden sich im Beipackzettel, der jedem Medikament beigelegt ist. So gibt es beispielsweise Augentropfen, die nach Anbruch der Flasche höchstens noch vier Wochen genommen werden dürfen.
- Bei einem abgelaufenen Medikament baut sich der Wirkstoff ab. Außerdem können schädliche Abbauprodukte entstehen.
- Verdorbene Tabletten können sich verfärben oder anfangen zu bröckeln, zudem kann ein unangenehmer Geruch auftreten. Säfte und Tropfen werden trüb. Salben werden ranzig und riechen unangenehm.
- Wer helfen will, Medikamentenmüll zu vermeiden, sollte sich vom Arzt immer nur so viele Arzneimittel verordnen lassen, wie er auch tatsächlich braucht. Fast alle Medikamente gibt es in großen und kleineren Packungen.



Serie Sport und Bewegung (11):

Dem Stress davonlaufen: Sport ist gut gegen Überlastung

19.11.04 (psg). Der Abgabetermin für das Projekt rückt immer näher, da streikt plötzlich der Computer. Ausgerechnet jetzt meldet sich ein Kollege wegen Zahnschmerzen krank, der Chef braucht ganz dringend ein paar Unterlagen und schon wieder klingelt das Telefon... So mancher anstrengende Tag endet mit Rückenschmerzen und einem Brummschädel. „Wer beruflich oder privat viel Stress hat, leidet oft unter körperlichen Beschwerden wie etwa Verspannungen oder Kopfschmerzen“, erklärt Dr. Barbara Marnach, Ärztin beim AOK-Bundesverband. „Sport ist ein guter Ausgleich. Bewegung hilft dabei, die innere Anspannung abzubauen.“

Stress ist eine natürliche Reaktion des Menschen, mit der die notwendige Anspannung aufgebaut wird, um Anforderungen gut zu bewältigen. Stress gehört zum Leben und kann durchaus zu positiven Gefühlen führen. Doch wer heute von Stress spricht, gebraucht den Begriff negativ im Sinne von zu viel Stress und meint damit eine zu hohe Belastung.

Durch Stress wird ein Teil unseres vegetativen Nervensystems, das so genannte sympathische Nervensystem, angeregt. „Dadurch kommt es zur vermehrten Ausschüttung der typischen Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Innerhalb kurzer Zeit verteilen sich die Hormone im Körper und zeigen Wirkung: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskeln werden besser durchblutet, Fettreserven und Zucker werden angezapft, die Muskelreaktion beschleunigt“, erklärt Dr. Barbara Marnach.

Gehirn teilweise blockiert

All das geschieht auf Kosten anderer Lebensvorgänge, die in solchen Gefahrenmomenten weniger wichtig sind. Die Haut wird zum Beispiel schlechter durchblutet, die Wirkung unserer Abwehrkräfte wird herabgesetzt, die Verdauung geht langsamer, das Gehirn wird teilweise blockiert. Stress ist ein Relikt aus der Zeit, in der der Kampf ums tägliche Überleben noch unter anderen Bedingungen stattfand.

„Negativ erlebter Stress kann je nach Dauer und Intensität zu körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen führen. Gestresste Menschen sind oft unruhig, gereizt, können sich nicht konzentrieren oder schlafen schlecht“, so Dr. Barbara Marnach.

Ständiger Stress ist auch ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlaganfälle.

Wer regelmäßig Sport treibt, baut Stresshormone ab und gönnt seinem Körper eine Pause. Am besten ist es, wenn regelmäßige sportliche Aktivitäten fest ins Freizeitprogramm eingebaut werden. Übermäßiger Ehrgeiz kann dabei allerdings neuen Stress verursachen. „Es kommt nicht so sehr darauf an, sich beim Sport zu verausgaben, sondern darauf, sich regelmäßig zu bewegen. Dabei sollte man sich eine Sportart aussuchen, die einem Spaß macht“, so Dr. Barbara Marnach. Wer sich zum Training zwingen muss, verliert schnell die Lust daran.

Jogging, Walking und Radfahren

Vor allem Ausdauersportarten wie Jogging, Walking oder Radfahren sind gut gegen Überlastung. Sportwissenschaftler haben festgestellt, dass sich Sport positiv auf den Körper auswirkt: Körperliche Bewegung stärkt das Immunsystem. Wer aktiv ist, fühlt sich außerdem ausgeglichener und kann die täglichen Anforderungen leichter bewältigen. „Gerade nach einem anstrengenden Tag hilft Sport dabei, zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Wer sich nach dem Training gefordert, aber dennoch erfrischt fühlt, hat genau die richtige Intensität gewählt.“

Mehr Tipps zum Thema gibt es auch im Internet unter www.aok.de (Sport und Fitness).



psg in Kürze ...

19jähriger gewinnt „act 2004“

19.11.04 (psg). Unter mehr als 250 Einsendungen hat sich beim Kurzfilmwettbewerb „act 2004“ die Idee des 19jährigen Schülers Florian Kirchengberg durchgesetzt. Beim gemeinsamen bundesweiten Wettbewerb der AOK und des Musiksenders MTV zum Thema Aids waren Jugendliche und junge Erwachsene aufgefordert, das Thema „Aids“ filmisch umzusetzen. Der Beitrag des Gewinners wird professionell produziert und ist ab 1. Dezember – dem Weltaidstag – als Vorfilm in den Kinos zu sehen.

Weitere Informationen zum Thema:
www.act2004.info



Wandern ist gesund

19.11.04 (psg). Der „Pfälzische Jakobsweg“ ist der Wanderweg, den die AOK und der Deutsche Wanderverband im November empfehlen. Jeden Monat finden Wanderfreunde im Internet eine neue attraktive Route. Die AOK bietet in Kooperation mit dem deutschen Wanderverband den „Wanderweg des Monats“ an. Außerdem gibt es viele nützliche Informationen rund ums Thema.

Die Adressen: www.aok.de oder www.wanderbares-deutschland.de



Weniger Arzneimittel verordnet

19.11.04 (psg). Die Zahl der ärztlichen Verschreibungen von Arzneimitteln ist nach Angaben des neuen Arzneiverordnungsreports (AVR) im Jahr 2003 um 1,6 % zurückgegangen. Allerdings sanken die Arzneimittelausgaben der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im selben Zeitraum um lediglich 1,1 % auf 21,1 Milliarden Euro. Ein Grund dafür sind die gestiegenen Preise für Arzneimittel.

Weitere Informationen zum AVR:
www.aok-bv.de/politik/meldungen/index_03184.html



psg in Kürze ...

Rauchfrei 2004: Nach 32 Jahren Nichtraucher

19.11.04 (psg). Der 53-jährige Karl-Heinz Evers aus Lübeck ist Gewinner der Aktion „Rauchfrei 2004“ bei den Erwachsenen. Er hatte 32 Jahre lang täglich rund 50 Zigaretten geraucht. Eine Nachbarin hat ihm beim Aufhören hilfreich zur Seite gestanden. Gewinnerin bei den Jugendlichen ist Vera Christoffel (16 Jahre).

„Rauchfrei 2004“ ist Deutschlands größte Aktion zum Rauchstopp – durchgeführt vom deutschen Krebsforschungszentrum im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die AOK ist Partnerin von „Rauchfrei 2004“. Mehr als 90.000 Raucherinnen und Raucher hatten sich bei der Aktion verpflichtet, vier Wochen lang nicht zu rauchen. Die Gewinner erhielten Geldpreise.

Mehr Infos: www.rauchfrei2004.de



Dialog-Fax: 0228/8 49 00 - 20
Telefon: 0228/8 49 00 - 13



Redaktion
AOK-Mediendienst
Presseservice Gesundheit
Kortrijker Straße 1

53177 Bonn

Name:
Redaktion:
Straße:
PLZ/Ort:
Telefon:
Fax:
E-Mail:
.....

☐ **Adressenänderung** Bitte senden Sie den psg 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 psg Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des psg:

☐ Bitte schicken Sie mir den psg Politik **per Post** an die oben angegebene Adresse.

☐ Bitte schicken Sie mir den psg Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

☐ **Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den psg Ratgeber.**

Sonstige Wünsche und Bemerkungen: