

Gesundheits- und Presseinfos der Direktion Ingolstadt

Guter Schlaf hält Körper und Geist fit

Ausreichender Schlaf gilt als wichtiger Baustein für die Gesundheit. Während der Nacht laufen im Körper zahlreiche Regenerationsprozesse ab, die für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit entscheidend sind. Schlaf unterstützt die Herzgesundheit, beeinflusst den Stoffwechsel positiv, stärkt das Immunsystem und fördert die körperliche sowie geistige Fitness. „Auch Gedächtnis- und Lernprozesse profitieren von einer ausreichenden und erholsamen Nachtruhe“, weiß Rainer Stegmayr, Teamleiter Markt und Gesundheit bei der AOK in Ingolstadt.

Qualität und Dauer wichtig

Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist individuell unterschiedlich. Fachgesellschaften wie beispielsweise die amerikanische National Sleep Foundation empfehlen Erwachsenen, regelmäßig sieben bis neun Stunden pro Nacht zu schlafen. Einfluss auf den individuellen Schlafbedarf haben unter anderem die genetische Veranlagung, das Alter, die Gesundheit sowie der Lebensstil. Für die Beurteilung eines gesunden Schlafs ist jedoch nicht allein die Dauer entscheidend. Maßgeblich sind vor allem die Schlafqualität und das persönliche Erholungsempfinden. „Wer morgens erholt aufwacht und tagsüber konzentriert und leistungsfähig bleibt, hat seinen persönlichen Schlafbedarf in der Regel gedeckt“, so Rainer Stegmayr.

Zu wenig Schlaf kann krank machen

Wer über längere Zeit schlecht schläft, fühlt sich tagsüber oft müde und weniger belastbar. Auch die Konzentration lässt nach, während Reizbarkeit, Kopfschmerzen oder muskuläre Verspannungen zunehmen können. Zudem zeigen Studien, dass anhaltender Schlafmangel das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen kann. „Vorübergehende Schlafprobleme sind jedoch nicht ungewöhnlich, halten sie länger an oder treten nachts Atemaussetzer auf, sollte man ärztlichen Rat einholen“, so Rainer Stegmayr.

Bewegung und feste Gewohnheiten helfen

Körperliche Aktivität kann den Schlaf verbessern und Stress abbauen. Besonders günstig wirken sich regelmäßige Bewegung und beruhigende Abendroutinen aus. Entspannungstechniken wie progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Meditation können hier hilfreich sein. „Wer tagsüber aktiv ist und am Abend bewusst zur Ruhe kommt, schafft gute Voraussetzungen für eine erholsame Nacht“, so Rainer Stegmayr. Schwere Mahlzeiten sowie Kaffee oder Alkohol am Abend können hingegen das Ein-

und Durchschlafen erschweren. Zudem raten Fachleute dazu, Smartphones, Tablets und Fernseher rechtzeitig auszuschalten. Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer unterstützt die nächtliche Erholung zusätzlich. Auch wer zur jeweils gleichen Uhrzeit zu Bett geht und aufsteht, fördert seinen natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und kann so langfristig besser schlafen.

Internet-Tipps:

- www.aok.de/bayern/schlafgut
- www.aok.de/bayern/cyberhealth
- www.aok.de/bayern/kurse
- www.aok.de/bayern/stressimgriff

Bild



Bildunterschrift:

Dunkelheit, Ruhe und eine angenehme Temperatur fördern einen erholsamen Schlaf.

Urhebervermerk:

© PantherMedia / viktor_cap

Riechen und Schmecken - unterschätzte Sinne

Mit unseren rund zehn Millionen Riechzellen können wir Menschen bis zu 10.000 verschiedene Gerüche wahrnehmen – von zart blumigen Nuancen bis hin zu kräftigen Aromen. Gerüche und Geschmacksnoten werden oft nur unbewusst wahrgenommen, während man sich aufs Hören und Sehen willentlich konzentriert. Dadurch werden beide Sinne oft unterschätzt.

Gerüche helfen Gefahren zu vermeiden

Frauen haben ein besseres Riechvermögen als Männer. Womit das genau zusammenhängt, wird noch erforscht. Geruch und Geschmack verschaffen nicht nur Genuss, sondern haben auch eine Alarmfunktion. Ein fauliger Geruch warnt vor verdorbenen Speisen. Wenn etwas sehr bitter schmeckt, spuckt man es sofort wieder aus, weil es giftig sein könnte. Auch Brandgeruch kann man schon von Weitem wahrnehmen. „Gerüche wirken unmittelbar im limbischen System unseres Gehirns, das die Emotionen steuert“, sagt Miriam Kugler, Gesundheitsexpertin bei der AOK in Ingolstadt. Gerüche entscheiden zudem über Zu- oder Abneigung gegenüber anderen Menschen. Das erklärt, warum Gerüche auch auf die Partnerwahl Einfluss nehmen. „Die Chemie muss eben stimmen“, so Miriam Kugler.

Geschmack ist Teamwork

„Erwachsene haben etwa 2.000 bis 4.000 Geschmacksknospen an der Zunge und im Mund, bei Neugeborenen sind es deutlich mehr und bei alternden Menschen sinkt die Zahl ab“, sagt Miriam Kugler. Mit den Geschmacksknospen können fünf Geschmacksrichtungen identifiziert werden: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami kommt aus dem Japanischen und bezeichnet herzhaft und würzige Noten. Die vielfältigen Geschmackserlebnisse und köstlichen Aromen kommen gewissermaßen durch Teamwork zustande. „Ein differenzierter Geschmack entsteht erst durch die Verknüpfung mit anderen Sinnen, allen voran mit dem Geruchssinn“, so Miriam Kugler.

Zellen können sich erholen

Wie sehr Menschen Riechen und Schmecken für ihr Wohlbefinden brauchen, merken sie oft erst, wenn diese Sinne schwinden. Jedes Jahr treten bei etwa 50.000 Menschen in Deutschland Störungen des Geruchs- oder Geschmacksinns auf, verursacht etwa durch Erkrankungen der oberen Atemwege oder Heuschnupfen, durch bestimmte Chemikalien, Medikamente oder operative Eingriffe. Doch die Zellen, die für das Riechen und Schmecken zuständig sind, können sich nach einer Schädigung auch wieder erholen, anders als andere Sinneszellen. „Darüber hinaus lassen sich Gaumen und Nase stimulieren, zum Beispiel durch frische Kräuter beim Kochen und wenn man sich Zeit fürs Essen und Kauen nimmt“, so Miriam Kugler.

Weitere Informationen:

Geruchssinn: Wie wir riechen (<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/geruchssinn-wie-wir-riechen/>)

Wie funktioniert der Geschmackssinn? | Gesundheitsinformation.de

(<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-der-geschmackssinn.html>)

Bild:



Bildunterschrift:

Erwachsene verfügen über etwa 2.000 bis 4.000 Geschmacksknospen, im Kindesalter sind es noch mehr, im Alter nimmt ihre Zahl ab.

Urhebervermerk:

© AOK-Bundesverband

Mit Künstlicher Intelligenz gegen den Stress

Fast ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland weist eine erhöhte Stressbelastung auf. Besonders betroffen sind Frauen sowie junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren. Unterschiedliche Bildungsvoraussetzungen spielen ebenfalls eine Rolle. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Studie des Robert Koch-Instituts. Die AOK Bayern setzt deshalb auf digitale Unterstützung. „Mit der App Ally startet jetzt ein KI-gestützter Präventionskurs, der unseren Versicherten dabei hilft, ihr eigenes Stresserleben zu reflektieren und wirksame Strategien für mehr Wohlbefinden in den Alltag zu integrieren“, sagt Lisa Schmailzl, Gesundheitsexpertin bei der AOK in Ingolstadt. Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und für AOK-Versicherte kostenfrei.

Neuer digitaler Coach unterstützt im Alltag

Die Ally-App kann mit den Nutzerinnen und Nutzern persönliche, dialogbasierte Gespräche führen, die zur Reflexion anregen und helfen, Muster im eigenen Stresserleben zu erkennen. Die Gesundheitskasse entwickelt mit diesem app-basierten Kurs ihren Präventionsansatz weiter, Gesundheit direkt in den Alltag der Menschen zu integrieren, Lücken zwischen dem Wissen über Gesundheit und dem konkreten Lebensstil zu schließen und so die Lebensqualität deutlich zu verbessern. So kommen bei Ally wissenschaftlich fundierte Verfahren zum Einsatz wie etwa kognitive Verhaltenstherapie oder achtsamkeitsbasierte Verfahren und geführte Entspannungsübungen. „Zwar haben Psychologinnen und Psychologen den Kurs entwickelt, er folgt allerdings dem Präventionsleitfaden und unterscheidet sich klar von Psychotherapie“, so Lisa Schmailzl. Die Inhalte verknüpfen bewährte Coaching-Methoden mit Künstlicher Intelligenz (KI) und folgen dabei geltenden Ethikstandards. Die App vermittelt Wissen über Stress und zeigt konkrete Wege auf, damit umzugehen. Der Kurs umfasst unter anderem persönliche Ziele, Wochenmodule, Reflexionsübungen und Fortschrittsmessungen. Die App, die die AOK Bayern in Kooperation mit dem Partner Aumio GmbH anbietet, steht seit Anfang September zum Download bereit. „Ally kann einmal pro Kalenderjahr je versicherter Person genutzt werden, wobei die AOK Bayern ihren Versicherten die Kosten für bis zu zwei Präventionskurse im gleichen Zeitraum erstattet“, erläutert Lisa Schmailzl. Das Kursangebot richtet sich an Erwachsene von 18 bis 64 Jahren und sieht 10 Sitzungen innerhalb von drei Monaten ab Freischaltung vor.

Das Ziel: Mehr gesunde Lebensjahre

Die neue Ally-App ist ein Bestandteil der Präventionsstrategie der AOK. Das Angebot umfasst verschiedene weitere Themen, die für ein gesundes Leben im Alltag und damit für mehr gesunde Lebensjahre wichtig sind – von Ernährung und Bewegung über Schlaf und Stressprävention bis hin zu psychischer Gesundheit und Medienmündigkeit. „Unser Ziel ist, Gesundheitswissen zu vermitteln, die Gesundheitskompetenz der Menschen zu stärken und einen gesunden Lebensstil zu fördern“, so Lisa Schmailzl.

Weitere Informationen im Internet und zum Herunterladen der App unter: [Stress reduzieren: Aumio-App Ally kostenfrei nutzen | AOK](#) (www.aok.de/bayern/ally).

Bild:



Bildunterschrift:

Gerade junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren können von der digitalen Unterstützung durch die App Ally gegen Stress profitieren.

Urhebervermerk:

© AOK

Gemeinsam stark in der Gruppe

Die AOK macht auf die wichtige Rolle von Selbsthilfegruppen aufmerksam. Allein mit chronischen, schweren oder seltenen Erkrankungen fertig zu werden, kann sehr belastend sein. Unter dem Motto „#GemeinsamStark“ rückt der Austausch der Betroffenen untereinander in den Mittelpunkt. In Selbsthilfegruppen teilen die Menschen das Wissen und die Erfahrungen mit ihrer Erkrankung und helfen sich so gegenseitig, gesundheitliche Herausforderungen zu bewältigen. „Chronisch kranke Menschen schöpfen im Austausch mit Gleichbetroffenen oft neue Kraft, das kann ihre Lebensqualität nachhaltig stärken“, betont Christian De Lapuente, Beiratsvorsitzender bei der AOK in Ingolstadt. Insgesamt unterstützt die AOK in ganz Bayern die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in diesem Jahr mit rund 6,6 Millionen Euro. Gefördert werden neben den Selbsthilfegruppen vor Ort auch Landesorganisationen der Selbsthilfe und die Selbsthilfekontaktstellen im Freistaat.

AOK unterstützt finanziell und organisatorisch

Mit rund 1,8 Millionen Euro fördert die AOK bayernweit Projekte in den Regionen. Für ihre Maßnahmen können Selbsthilfegruppen die sogenannte krankenkassenindividuelle Projektförderung das gesamte Jahr über bis einschließlich 31. Dezember bei der AOK beantragen. „Die AOK Musterstadt unterstützt die hiesigen Selbsthilfegruppen nicht nur finanziell bei ihren Projekten, sondern berät und hilft auch tatkräftig mit bei konkreten Anlässen“, unterstreicht Christian De Lapuente. Art und Umfang der Förderung richten sich nach dem tatsächlichen Bedarf im konkreten Einzelfall.

Wer eine gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppe leitet und für seine Aktivitäten finanziellen Bedarf sieht, kann sich an Rainer Stegmayr, Teamleiter Markt und Gesundheit wenden. Er ist der Ansprechpartner für Selbsthilfegruppen bei der AOK in Ingolstadt und für weitere Informationen unter der Telefon-Nummer 0841/9349-230 oder per E-Mail unter rainer.stegmayr@by.aok.de zu erreichen.

Bild:



Bildunterschrift: In einer Selbsthilfegruppe stärken und unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig.

Urhebervermerk:

© PantherMedia / photographie.eu