

Care-Arbeit in Familien ungleich verteilt

Nur 23,5 Prozent aller Kinderkrankentage wurden bei der AOK im vergangenen Jahr im Kreis Ostholstein von Männern genommen.

OSTHOLSTEIN. Wenn Kinder krank sind, ist die Betreuung zwischen den Elternteilen ungleich verteilt. Das belegt eine aktuelle Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Kreis Ostholstein. Danach wurden dort im Jahr 2025 lediglich 23,5 Prozent aller Kinderkrankentage von männlichen AOK-Mitgliedern beantragt. Der Anteil der Frauen lag im selben Jahr hingegen bei 76,5 Prozent. „Das Kinderkrankentage auch im Jahr 2025 noch überwiegend von Frauen genommen werden, zeigt, wie ungleich die Care-Arbeit in Familien weiterhin verteilt ist. Das Kinderkrankengeld ist ein wichtiges Instrument, damit Eltern und Alleinerziehende ohne finanzielle Nachteile ihre Kinder zu Hause betreuen können“, sagt AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch. Im Jahr 2025 wurde im Kreis Ostholstein in insgesamt 1620 AOK-Fällen Kinderkrankengeld beantragt.

ANSPRUCH RICHTET SICH NACH JEWEILIGER FAMILIENSITUATION

Der rechtliche Anspruch auf Kinderkrankentage steht jedem gesetzlich versicherten Elternteil gleichermaßen zu. „Eltern sollen frei entscheiden können, wer das kranke Kind zu Hause betreut und wer arbeiten geht“, sagt Wunsch. Die Anzahl der zur Verfügung stehenden Tage pro Jahr richtet sich dabei nach der jeweiligen Familiensituation. In einer Familie mit einem Kind hat jedes Elternteil Anspruch auf 15 Arbeitstage Kinderkrankengeld (Alleinerziehende: 30 Tage), bei mehreren Kindern sind es mehr Tage. Die Inanspruchnahme setzt dabei ein ärztliches Attest voraus. Eingeführt wurde die Leistung im Jahr 1974.

VERDIENSTAUSFALL SOLL AUSGEGLICHT WERDEN

Die Pflege eines erkrankten Kindes ist ein triftiger Grund für Be-

schäftigte, dem Job fernzubleiben. Der Arbeitgeber muss seine Mitarbeitenden von der Arbeit freistellen, wenn die Voraussetzungen gegeben sind. Wenn der Arbeitgeber das Gehalt nicht fortzahlt, springen die gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten ein. Zwar bieten Kinderkrankentage gesetzlich krankenversicherten Eltern damit die Möglichkeit, zur Betreuung ihrer kranken Kinder der Arbeit fernzubleiben, sie gehen – anders als Krankmeldungen bei einer eigenen Arbeitsunfähigkeit – aber ab Tag 1 auch mit Lohnneinbußen einher. Aktuell haben Eltern bei einem Kinderkrankentag einen gesetzlichen Anspruch auf regulär 90 Prozent des ausgefallenen Nettogehalts, der über die Krankenkasse beantragt und ausgezahlt wird. Zudem ist der maximale Brutto-Kinderkrankengeldanspruch pro Tag bei 135,63 Euro gedeckelt, und von dem Krankengeld werden noch Versicherungsanteile zu Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung abgezogen.

EIN EINFACHES ANTRAGSVERFAHREN

Bleibt das Kind zu Hause, weil es erkrankt ist, muss bei der Krankenkasse ein ärztliches Attest eingereicht werden. Der Vordruck auf Kinderkrankengeld steht für AOK-Versicherte auf der AOK-Webseite unter www.aok.de/nw bereit. Hier können AOK-Versicherte den Status ihres Antrags verfolgen: vom Eingang, über die Bearbeitung bis hin zur schnellen Entscheidung.



Nur selten bleiben Väter zu Hause, wenn das Kind krank ist. AOK/hfr

GESUNDHEITS-TIPP

So bleibt in der Sommerhitze der Kreislauf stabil

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen und der Sommer ist offiziell da. Während Sie Strandausflüge und Grillpartys im Garten planen, ist dies auch der perfekte Zeitpunkt, um darüber nachzudenken, wie sich die Sommerhitze auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit auswirkt. Schauen wir uns fünf Sommergewohnheiten an, die Ihren Kreislauf stabil halten können.

VITAMIN-D-BOOSTER ODER VERBRENNUNGSRISIKO?

Es ist allgemein bekannt, dass die ultravioletten Strahlen der Sonne der Haut schwer zusetzen können. Die meisten Menschen unterschätzen jedoch die Auswirkungen von Sommerhitze auf den Kreislauf. Ein wenig Sonne tanken versorgt Ihren Körper mit Vitamin D, das für die Gesunderhaltung des Blutes entscheidend ist. Vitamin D hilft Ihrem Körper bei der Aufnahme von Kalzium und unterstützt die Immunfunktion. Eine moderate Sonnenexposition kann helfen, den Blutdruck zu regulieren und die Durchblutung zu verbessern. Ohne angemessenen Schutz kann übermäßige Sonnenexposition jedoch zu Dehydrierung und Sonnenbrand führen, wodurch Ihr Körper gezwungen ist, den Blutfluss zur Reparatur in die geschädigten Hautbereiche umzuleiten. Dies kann Ihr Herz-Kreislauf-System belasten und sich auf den Blutdruck und die Durchblutung auswirken. Ein schwerer Sonnenbrand kann sogar Entzündungen auslösen, die sich auf die allgemeine Blutgesundheit auswirken. Eine

sinnvolle Routine an besonders heißen Tagen sieht daher so aus:

- 1. Streben Sie 10 bis 15 Minuten Sonnenexposition am Morgen an, um von den Vorteilen des Vitamin D zu profitieren
- 2. Tragen Sie anschließend Sonnenschutz mit mindestens LSF 30 auf.
- 3. Suchen Sie während der heißesten Zeit zwischen 12 und 16 Uhr den Schatten auf.

FLÜSSIGKEIT FÜR EINEN GESUNDEN KREISLAUF

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Sommer ist unerlässlich, um das Blutvolumen und einen gesunden Kreislauf aufrechtzuerhalten. Wenn Sie ausreichend hydriert sind, muss Ihr Herz weniger arbeiten, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugt zudem vor, dass das Blut zu dickflüssig wird, was zu Gerinnungsproblemen führen kann. Dehydrierung bei heißem Wetter kann das Blutvolumen verringern und Ihr Herz dazu zwingen, schneller und stärker zu pumpen. Dies kann Ihr Herz-Kreislauf-System belasten und den Blutdruck erhöhen. Schwere Dehydrierung kann sogar zu Elektrolytstörungen führen, die den Herzrhythmus beeinträchtigen.

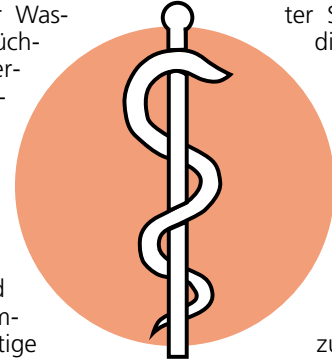
SAISONALE ERNÄHRUNG – GRILL-FALLE VERMEIDEN

Joerg Ortman, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.



Essen Sie bei Sommerhitze leicht. Kleinere, häufigere Mahlzeiten sind leichter verdaulich. Der Wassergehalt in Früchten wie Wassermelone, Pfirsichen und Erdbeeren kann helfen, Sie mit Flüssigkeit zu versorgen. Die Fülle an frischem Obst und Gemüse im Sommer liefert wichtige Nährstoffe für die Gesundheit des Blutes. Beeren enthalten Anthocyane mit antioxidativen Eigenschaften, mit denen Sie die Gesundheit Ihrer Blutgefäße unterstützen. Blattgemüse liefert Eisen für gesunde rote Blutkörperchen, und kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen helfen bei der Regulierung des Blutdrucks. Bei traditionellen Sommergrillfesten stehen oft verarbeitete Fleischprodukte, salzreiche Marinaden und zuckerhaltige Desserts auf dem Speiseplan, die den Blutdruck erhöhen, Entzündungen begünstigen und den Kreislauf beeinträchtigen können. Diese Lebensmittel können zudem zur Gewichtszunahme beitragen und Ihr Herz-Kreislauf-System zusätzlich belasten.

Waise, was Ihrem Herzen die dringend benötigte Ruhe verschafft. Regelmäßiger, guter Schlaf unterstützt die allgemeine Herz-Kreislauf-Gesundheit. Die längeren Tageslichtstunden und höheren Temperaturen im Sommer können jedoch den Schlafrhythmus stören und zu Schlafmangel führen. Schlechter Schlaf steht im Zusammenhang mit



► vermehrten Entzündungen, ► erhöhtem Blutdruck und ► erhöhten Stresshormonen, welche die Blutgefäße schädigen können. Schaffen Sie ein kühles Schlafklima, halten Sie auch bei längeren Tageslichtstunden einen regelmäßigen Schlafrhythmus ein und ziehen Sie Verdunkelungsvorhänge in Betracht, um Ihre Schlafqualität im Sommer zu optimieren.

EIN GESUNDER KREISLAUF IST KEIN HEXENWERK

Der Sommer bietet einzigartige Möglichkeiten, Ihr Herz-Kreislauf-System zu fördern, bringt aber auch gewisse Herausforderungen mit sich. Indem Sie auf Sonneneinstrahlung achten, ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, eine gesunde Ernährung praktizieren, sinnvoll Sport treiben und auf guten Schlaf achten, können Sie den ganzen Sommer über Ihr Herz-Kreislauf-System stabil halten.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Gesundheit

ANZEIGE

Hämorrhoiden kann man nicht aussitzen

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern



Wenn Sitzen unangenehmes Brennen, Jucken oder Schmerzen am Po verursacht, stecken oft Hämorrhoiden dahinter. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem diskret und unkompliziert von innen: Lindaven (Apotheke).

Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen,

sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.

Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünf besondere Wirkstoffe,

die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)

www.lindaven.de



Achten Sie auf Ihr Herz – mit diesem Wirkstoff aus der modernen Forschung

Herzgesundheit neu gedacht: wissenschaftlich inspiriert – mit der Kraft der Roten Bete umgesetzt!

Im Alter verlieren unsere Gefäße an Elastizität. Ein Prozess, der lange nicht verstanden wurde. Bis Wissenschaftler Stickstoffmonoxid (NO) als Botenstoff der Gefäßregulation identifizierten und dafür den Nobelpreis bekamen.

Stickstoffmonoxid: Darum ist der Stoff so wichtig

Der NO-Spiegel kann über die Ernährung beeinflusst werden: Der Körper kann in Gemüse enthaltenes Nitrat zu NO umwandeln. Die Königin unter dem nitrathaltigen Wurzelgemüse: die Rote Bete. Sie enthält bis zu 4.000 mg Nitrat pro kg. Aller-

dings: Im Monat müsste man 30 Knollen essen!

Innovatives Präparat für Herzgesundheit

Die Pharma-Experten von Mindalin haben auf Basis der modernen Gefäßforschung ein Kaudragee entwickelt, das die Herzfunktion gezielt unterstützt kann.

Neben Roter Bete enthält Mindalin Rote Power hochreine Mikronährstoffe:

- Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei¹
- Eisen und Vitamin B12 tragen zur normalen Bildung

roter Blutkörperchen² sowie zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper³ bei

Mindalin Rote Power lässt sich als Kaudragee einfach verzehren. Für alle, die ihre Herzfunktion bewusst unterstützen möchten.

Für Ihre Apotheke:
Mindalin Rote Power
(PZN 19557521)



www.mindalin.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82186 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nur für Erwachsene. • Palmer RMJ, Ferrige AG, Moncada S. Nitric oxide release accounts for the biological activity of endothelium-derived relaxing factor. Nature. 1987;327:524-526. • Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei. • Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. • Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. • Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden