

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

12/16

 @AOK_Gesundheit



NICHT NUR ZUR WEIHNACHTSZEIT	
■ WARUM SINGEN KÖRPER UND SEELE GUTTUT	2
TIPPS FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN	
■ SELBSTVERTRAUEN KOMMT VON INNEN	4
KNALLTRAUMA DURCH BÖLLER & CO. VORBEUGEN	
■ DAMIT SILVESTER NICHT AUF DIE OHREN GEHT	6
AMS-FOTO	
■ SILVESTERSPASS OHNE REUE	8
HEILMITTELBERICHT 2016	
■ JUNGEN BRAUCHEN HÄUFIGER EINE SPRACHTHERAPIE	9
AMS-GRAFIK	
■ VON A BIS Z: DAS GILT 2017	11
SERIE „GESUND UND AKTIV“ (12)	
■ BLASENENTZÜNDUNGEN SIND OFT HARMLOS	12
■ KURZMELDUNGEN	14
■ GESUNDHEITSTAGE	16

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 21. Dezember 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Nicht nur zur Weihnachtszeit: Singen ist gut für Körper und Seele“.



Der direkte Klick:

www.aok-bv.de → Presse → AOK-Radioservice

Nicht nur zur Weihnachtszeit

Warum Singen Körper und Seele guttut

19.12.16 (ams). Die einen trällern unter der Dusche, andere begleiten Songs aus dem Radio, die Nächsten lassen ihre Stimme im Gesangsverein oder Kirchenchor erklingen: Die Leidenschaft fürs Singen ist weit verbreitet. „Singen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch gesund und hebt die Stimmung“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Singen kann jeder, der bei Stimme ist, egal ob Jung oder Alt. Beim Singen kommt der ganze Körper zum Einsatz: In der Lunge entsteht ein Luftstrom, der sich unter die Stimmlippen im Kehlkopf setzt und sie zum Schwingen bringt. Kopf und Rumpf bilden dabei den Resonanzboden. Alles vibriert und schwingt bis in die Zehenspitzen.

Singen kann Glücksgefühle auslösen

Vor allem das Chorsingen fördert den Teamgeist, lässt Gefühle der Geborgenheit aufkommen und wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Singen kann Glücksgefühle auslösen und helfen, Stress abzubauen. Außerdem kann es die Immunabwehr in den Atemwegen anregen.

Die Lungenfunktion wird gestärkt

Doch damit nicht genug: Beim Singen kommen auch Herz und Kreislauf in Schwung, die Atmung wird intensiver und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Zudem ist Singen gut für die Lungenfunktion, wovon insbesondere Menschen profitieren können, die unter der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden.

Das legt eine Pilotstudie an der britischen Universität von Canterbury mit 106 COPD-Patienten nahe, die zehn Monate lang einmal pro Woche im Chor sangen. Anschließend hatte sich ihre Atemtechnik verändert, sie atmeten tief und kontrolliert und waren weniger kurzatmig. Die Lungenfunktion verbesserte sich etwas und sie fühlten sich deutlich wohler.

Schon auf Säuglinge hat der Gesang der Mutter sowohl eine anregende als auch eine beruhigende Wirkung. Singen im Kindesalter fördert die Stimm- und Sprachentwicklung, hebt die Stimmung und kann den Grundstein für lebenslange Freude an der Musik legen.

Deshalb raten Experten Eltern und Großeltern, so oft wie möglich mit ihren Kindern und Enkeln Lieder anzustimmen. Auf den Satz „Du kannst nicht

singen“ sollten Erwachsene verzichten, um den Kindern nicht die Freude daran zu nehmen.

Im Alter wird der Tonumfang zwar meist kleiner, die Stimme brüchiger und das Gehör lässt nach. Dennoch tut es älteren und hochbetagten Menschen gut, in Gemeinschaft zu singen, denn es fördert die Geselligkeit und die Lebensfreude.

Kranke Menschen profitieren

Auch kranke Menschen profitieren von der heilenden Wirkung des gemeinschaftlichen Singens. Bei Demenzkranken kann das Anstimmen von Liedern Erinnerungen wecken. Auf die Heilkraft des Singens zählt auch der Verein „Singende Krankenhäuser“, der sich für gemeinsamen Gesang in Gesundheitseinrichtungen einsetzt.

Mehr Informationen zum Thema gibt es unter:

<http://gesundheitsmanager.aok.de>
> **Gesundheit & Wohlfühlen > Wohlfühlen > Singen**



Mehr zum Verein „Singende Krankenhäuser“ unter
www.singende-krankenhaeuser.de



Tipps für mehr Selbstbewusstsein

Selbstvertrauen kommt von innen

19.12.16 (ams). Viele Menschen wären gerne souveräner im Auftreten, unabhängiger gegenüber der Meinung anderer, weniger schüchtern – kurz: selbstbewusster. Doch wie kann man Selbstzweifel überwinden und mehr an sich glauben? „Durch gezieltes Training lässt sich das Selbstwertgefühl stärken. Das erfordert allerdings Mut und Disziplin“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Das Wort „Selbstbewusstsein“ bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein. Das Bewusstsein, was man ist und kann, hängt von der eigenen Wahrnehmung und der Rückmeldung anderer Menschen ab. Ein selbstbewusster Mensch hat ein möglichst realitätsnahes Selbstbild und akzeptiert sich selbst, mit allen Stärken, aber auch Schwächen. „Selbstbewusstsein setzt sich aus Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zusammen“, erläutert Diplom-Psychologe Bonitz. Selbstvertrauen ist dabei das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten und die Überzeugung, etwas schaffen zu können. Selbstwertgefühl ist die Wertschätzung durch andere, also das soziale Umfeld, und sich selbst.

Viele Menschen leiden unter einem geringen Selbstbewusstsein, auch wenn manche versuchen, dies durch forsches Auftreten auszugleichen. Unsichere Menschen vergleichen sich stark mit anderen, sehen eher ihre Unzulänglichkeiten als ihre Fähigkeiten, gehen mit sich selbst hart ins Gericht, haben Angst vor Fehlern und Kritik und machen sich stark von der Bestätigung durch andere abhängig. Geringes Selbstvertrauen führt zu einer Vermeidungshaltung: Man nimmt Herausforderungen erst gar nicht an. Dadurch kann man nicht aus Fehlschlägen lernen, in der Folge können Angst und Hemmung wachsen.

Doch wovon hängt es ab, ob jemand mehr oder weniger selbstbewusst ist? Genetische Einflüsse spielen dabei genauso eine Rolle wie Erfahrungen im Kindes- und Jugendalter. Wenn junge Menschen ihre Eltern oder andere Erwachsene als Vorbilder erleben, die an sich glauben und Probleme aktiv lösen, können sie davon profitieren. Ebenso von kleinen Aufgaben, die ihnen übertragen werden und die sie erfüllen können. Dabei machen sie die Erfah-



Wer sich selbst akzeptiert, kann besser auf andere zugehen. Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

rung, dass sie aus eigener Kraft etwas bewirken können, was ihr Selbstvertrauen stärkt.

„Aber auch wer nicht von Natur aus ein gesundes Selbstbewusstsein hat, kann durchaus daran arbeiten“, sagt Bonitz. Der AOK-Psychologe gibt Tipps, wie man eine positive Einstellung zu sich selbst gewinnen und seine Selbstsicherheit stärken kann:

Selbstakzeptanz

Auch wenn es schwieriger ist, als es klingt: Nehmen Sie sich selbst an und respektieren Sie sich so, wie Sie sind – mit allen Stärken, Schwächen, Fehlern und Eigenarten.

Selbstverantwortung

Statt abzuwarten, was passiert, ist es besser, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu handeln. Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und Ihre Handlungen und geben Sie sie nicht an andere Menschen ab.

Abgrenzen

Erkennen Sie die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und äußern Sie diese. Üben Sie, öfter mal bewusst „nein“ zu sagen, auch wenn es sich anfangs unangenehm anfühlt. Meistens sind die Konsequenzen gar nicht so schlimm.

Ziele setzen

Setzen Sie sich klare Ziele, schmieden Sie Pläne und setzen Sie diese auch Schritt für Schritt um. Prüfen Sie, was geklappt hat, und korrigieren Sie den Plan bei Bedarf, behalten Sie aber das Ziel vor Augen.

Ehrlichkeit

Wichtig ist, dass Worte und Taten übereinstimmen. Handeln Sie so, wie Sie es sagen. Seien Sie konsequent und belügen Sie sich nicht selbst. Halten Sie Ihre Versprechen und gehen Sie mit anderen aufrichtig, fair und freundlich um.

Achtsamkeit

Hören Sie auf zu grübeln, nehmen Sie lieber die Realität bewusst wahr. Gönnen Sie sich immer wieder einmal ein paar Minuten Ruhe und spüren Sie in sich hinein, wie es Ihnen wirklich geht.

Tipps für ein stärkeres Selbstbewusstsein gibt auch der Ego-Coach, eine Kooperation von AOK und FOCUS Online in Zusammenarbeit mit dem Motivationstrainer Hanns-Georg von Wolff. Mehr dazu unter: <http://gesundheitsmanager.aok.de> > Sex & Seele > Persönlichkeit > Mehr Selbstbewusstsein



Knalltrauma durch Böller & Co. vorbeugen

Damit Silvester nicht auf die Ohren geht

19.12.16 (ams). Etwa 8.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich zum Jahreswechsel ein Knalltrauma, weil ein Feuerwerkskörper zu dicht an ihren Ohren explodiert ist. Auch wenn es noch so schön laut und bunt ist: Um Hörschäden zu vermeiden, ist Vorsicht angesagt.

Es fühlte sich an wie Watte in den Ohren, berichtet ein Betroffener. Dazu gesellte sich ein anhaltender lauter Piepton. Am nächsten Tag hatte sich das eine Ohr erholt, der Ton war aber auf dem linken Ohr noch zu hören. Bei hohen Frequenzen schepperte es im Ohr – wie bei einer Lautsprecherbox, die übersteuert ist. „Bei einem Knalltrauma wird das Innenohr durch ein plötzliches, sehr lautes, nur wenige Millisekunden dauerndes Geräusch verletzt“, erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Wenn ein Feuerwerkskörper in weniger als zwei Metern Entfernung explodiert, wirken auf die Ohren Schallimpulse von mehr als 150 Dezibel. Das ist lauter, als wenn ein Düsenjet in 25 oder 30 Metern Entfernung startet. Die Schwelle, ab der das Gehör Schaden nehmen kann, liegt aber schon bei einer Dauerbeschallung von mehr als 85 Dezibel. Etwa 8.000 Menschen in Deutschland erwischt es zu Silvester, dreimal so viele Männer wie Frauen und vor allem junge Menschen zwischen sechs und 25 Jahren. Häufig ist es mangelnde Vorsicht, manchmal aber auch Pech, wenn so nah ein Böller losgeht. Ein Knalltrauma kann auch ausgelöst werden durch eine am Ohr abgefeuerte Pistole, durch einen Airbag, durch einen Schlag aufs Ohr oder sogar durch eine fest zuschlagende Tür.



Bei einem Knalltrauma wird das Innenohr verletzt.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Extreme Schalldruckpegel sind riskant

Teile der Hörschnecke im Innenohr werden durch diese extremen Schalldruckpegel geschädigt, Hauptsymptome sind anhaltende Ohrgeräusche (Tinnitus) und Schwerhörigkeit. Die Betroffenen haben vor allem Probleme bei der Wahrnehmung hoher Frequenzen. Klingeltöne und hohe Stimmen hören

sie deutlich schlechter als zuvor. Das Ohr fühlt sich wie verstopft an. Stechende Schmerzen im Ohr oder Schwindel können weitere Hinweise auf ein Knalltrauma sein. Je nach Auslöser sind eines oder beide Ohren betroffen.

„Häufig klingen die Symptome innerhalb weniger Stunden ab“, sagt AOK-Arzt Ebel. „Wenn nicht, sollten Betroffene einen Ohrenarzt aufsuchen, weil sonst bleibende Schäden die Folge sein können.“ Der HNO-Arzt prüft zum Beispiel, wie das Gehör verschiedene Frequenzen wahrnimmt, untersucht das Ohr und kann so die Diagnose Knalltrauma stellen. Zu den therapeutischen Möglichkeiten gehören vor allem Infusionen mit Kortison, die hochdosiert begonnen und langsam reduziert werden. Je früher die Therapie eingeleitet wird, desto besser. Die Prognose ist in den meisten Fällen gut, die Symptome bilden sich häufig im Laufe von einigen Wochen wieder zurück.

Abstand zu Böllern und Raketen halten

Ohren kann man nicht zuklappen. „Der beste Schutz für das Gehör ist es deshalb, ausreichend Abstand zu Böllern und Raketen zu halten“, betont Ebel. Liebhaber des großen Feuerwerks sollten einen Gehörschutz tragen. Ohrstöpsel sind in Drogerien, Baumärkten, Apotheken oder auch in Musikgeschäften erhältlich. Besonders komfortabel ist es, sich passgenaue Stöpsel beim Hörakustiker anfertigen zu lassen.

Weitere Informationen gibt es unter:

www.hno-aerzte-im-netz.de > Suche: Knalltrauma

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit:
www.bmub.bund.de > Themen > Luft, Lärm, Verkehr > Lärmschutz



Silvesterspaß ohne Reue



Ein Feuerwerk gehört zu Silvester einfach dazu. Allerdings erleiden etwa 8.000 Menschen in Deutschland jedes Jahr zum Jahreswechsel ein sogenanntes Knalltrauma, weil ein Feuerwerkskörper zu dicht an ihren Ohren explodiert ist. Bei einem Knalltrauma wird das Innenohr durch ein plötzliches, sehr lautes Geräusch verletzt. Um vorzubeugen, ist es sinnvoll, ausreichend Abstand zu Böllern und Raketen zu halten. Liebhaber des großen Feuerwerks sollten einen Gehörschutz tragen.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Heilmittelbericht 2016

Jungen brauchen häufiger eine Sprachtherapie als Mädchen

19.12.16 (ams). Vor allem mit Beginn der Schulpflicht gehen viele Kinder zu einem Logopäden: Das zeigt der Heilmittelbericht 2016 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Danach erhielt im Jahr 2015 jeder vierte sechsjährige Junge und etwa jedes sechste Mädchen eine Sprachtherapie. Um Probleme bei der Sprech- und Sprachentwicklung frühzeitig zu erkennen, bieten die gesetzlichen Krankenkassen die kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen U3 bis U9 an.

Sprachtherapien werden überwiegend ab einem Alter von vier Jahren verordnet. Im Jahr 2015 erhielt fast jeder zehnte vierjährige Junge (9,2 Prozent) eine Sprachtherapie. Bei den Mädchen waren es gerade einmal 5,6 Prozent. Laut Heilmittelbericht brauchen sechsjährige Kinder am häufigsten Unterstützung bei der Sprech- und Sprachentwicklung. Nach Schulbeginn nimmt der Anteil der Kinder, die zum Logopäden gehen, wieder ab. Für den Heilmittelbericht 2016 hat das WiDO die Heilmittelrezepte analysiert, die 2015 für die rund 71 Millionen gesetzlich Versicherten ausgestellt wurden.

Warum Kinder kurz vor oder nach der Einschulung besonders häufig sprachtherapeutische Unterstützung benötigen, darüber wird in der Fachwelt seit Jahren diskutiert. Eine Erklärung ist, dass sich die in diesem Alter angemessenen Fähigkeiten bei den Kindern verschlechtern haben. Gleichzeitig wandeln sich aber auch die Anforderungen von Schule und Elternhaus an die Kinder, ebenso verändern sich das ärztliche Diagnoseverhalten und Therapiemöglichkeiten.

„Auch wenn Sprachtherapien helfen können, Defizite der kindlichen Umwelt zu bewältigen, sollten Verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen in Kindergärten und Schulen sowie im Elternhaus in ihrer Wirkung nicht unterschätzt werden. Damit kann Entwicklungsstörungen schon in frühen Jahren vorgebeugt werden“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WiDO.

Vorsorgeuntersuchungen sind hilfreich

Allerdings ist nicht jede Auffälligkeit gleich eine Störung. Sinnvoll ist, dass Eltern mit ihren Kindern die kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen. Bei den kostenfreien Terminen können Ärzte Probleme bei der Sprachentwicklung frühzeitig erkennen. Je früher eine Störung erkannt wird, desto erfolgreicher können Kinder in ihrer Sprachentwicklung unterstützt werden.

Eltern können außerdem die sprachliche Entwicklung ihres Kindes fördern, indem sie ihm viel Gelegenheit geben, sich mitzuteilen und zu unterhalten, unabhängig davon, wie viel es schon spricht.

Macht das Kind Fehler bei der Aussprache oder beim Satzbau, sollten Eltern das Gesagte in der richtigen Form wiederholen, aber nicht das Kind zum Nachsprechen auffordern. Wenn das Kind stottert, sollten sie dies nicht weiter beachten und kommentieren. Das gemeinsame Singen von Kinderliedern eignet sich ebenfalls, um spielerisch die Sprachentwicklung zu fördern.

Mehr Informationen gibt es im Internet:

www.aok-bv.de

www.aok.de/familie > **Besondere Leistungen für Familien**
> **Vorsorgeuntersuchungen für Kinder**



Auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
www.kindergesundheit-info.de > **Suche: Sprachentwicklung**

Im Portal des Deutschen Bundesverbandes für Logopädie e.V.:
www.dbl-ev.de > **Suche: Sprachentwicklungsstörungen**



Von A(rzneimittel) bis Z(uschuss): Das gilt 2017

Stand: 1. Dezember 2016

Zuzahlung für Arzneimittel	10 % vom Abgabepreis pro Medikament, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Heilmittel (z. B. Ergotherapie oder Logopädie)	10 % der Kosten plus 10 Euro je Verordnung
Zuzahlung für Hilfsmittel	10 % vom Abgabepreis, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel (z. B. Windeln)	10 % der Kosten, max. 10 Euro pro Monat
Zuzahlung für häusliche Krankenpflege	10 % der Kosten plus 10 Euro je Verordnung für max. 28 Tage
Zuzahlung zu genehmigten Fahrkosten	10 % der Kosten, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Haushaltshilfe	10 % der täglichen Kosten, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Krankenhausbehandlung und Anschlussrehabilitation	10 Euro pro Tag für max. 28 Tage
Medizinische Reha- und Vorsorgemaßnahmen	10 Euro pro Tag

Belastungsgrenze für Zuzahlungen / bei chronisch Kranken individuell: 2 % / 1% des Haushaltseinkommens

Familienabschläge bei der Ermittlung der Belastungsgrenze:

für den ersten Angehörigen	5.355,00 Euro	jährlich
jeder weitere Angehörige	3.570,00 Euro	jährlich
je familienversichertes Kind	7.356,00 Euro	jährlich

Bundeseinheitliche Beitragssätze

allgemeiner Beitragssatz gesetzliche Krankenversicherung	14,6%
ermäßigter Beitragssatz gesetzliche Krankenversicherung	14,0%
durchschnittlicher Zusatzbeitrag	1,10%
Beitragssatz gesetzliche Pflegeversicherung /Kinderlose (23 Jahre – Geburtsjahr 1940)	2,55 % / 2,8 %
Beitragssatz gesetzliche Rentenversicherung	18,7 %
knappschaftliche Rentenversicherung	24,8%
Beitragssatz Arbeitslosenversicherung	3,0%

Beitragsbemessungsgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	4.350,00 Euro	monatlich
Versicherungspflichtgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	52.200,00 Euro	jährlich

Leistungen der sozialen Pflegeversicherung

Sachleistung häusliche Pflege:

Pflegegrad 1	0,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	689,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.298,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.612,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	1.995,00 Euro	monatlich

Pflegegeld bei häuslicher Pflege durch Angehörige:

Pflegegrad 1 (zweckgebundene Kostenerstattung)	125,00 Euro	monatlich*
Pflegegrad 2	316,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	545,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	728,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	901,00 Euro	monatlich

Vollstationäre Pflege:

Pflegegrad 1	125,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	770,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.262,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.775,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	2.005,00 Euro	monatlich

Teilstationäre und Kurzzeitpflege:

Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 1	125,00 Euro	monatlich*
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 2	689,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 3	1.298,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 4	1.612,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 5	1.995,00 Euro	monatlich
Kurzzeitpflege: 1.612,00 Euro (jährlich, Leistungszeitraum 8 Wochen)		

Zuschuss für ambulante medizinische Vorsorgeleistungen	16,00 Euro	pro Tag
Zuschuss zu amb. med. Vorsorgeleist. für chronisch kranke Kleinkinder	25,00 Euro	pro Tag

Weitere Informationen zu den Rechengrößen und Belastungsgrenzen 2017: www.aok-bv.de → Hintergrund → Das gilt

* Entlastungsbetrag: Bis zu 125 Euro können monatlich auf Rechnung erstattet werden. Das gilt für Leistungen zur Unterstützung im Alltag sowie für die Tages- und Nachtpflege und Kurzzeitpflege. Nicht verwendete Beträge können in das Folgejahr übertragen werden.

Serie „Gesund und aktiv“ (12)

Blasenentzündungen: Unangenehm, aber oft harmlos

19.12.16 (ams). Frauen sind wesentlich häufiger von einer Blasenentzündung betroffen als Männer, da bei ihnen die Harnröhre kürzer ist. Dadurch gelangen Bakterien leichter in die Blase. „Eine Blasenentzündung ist unangenehm, lässt sich aber meist gut behandeln“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

Wandern über die Harnröhre Bakterien in die Blase, können sie sich dort stark vermehren und eine Entzündung der Schleimhaut der Harnblase hervorrufen. Betroffene leiden meist unter einem starken Brennen beim Wasserlassen. Oft haben sie auch das Gefühl, Urin gegen einen Widerstand ausscheiden zu müssen. Sie müssen häufiger und oft sehr plötzlich zur Toilette, können dann jedoch oft nur geringe Mengen Urin ausscheiden.

Während des Wasserlassens können Schmerzen im Bereich des Unterbauches auftreten, die durch das krampfartige Zusammenziehen der Harnblase entstehen. Bei einer auf die Harnblase beschränkten Entzündung tritt in der Regel kein Fieber auf.

Wenn es bei diesen Symptomen bleibt und die Beschwerden nicht öfter als dreimal im Jahr auftreten, haben Blasenentzündungen bei sonst gesunden Erwachsenen meist keine schwerwiegenden Folgen. Man spricht dann von unkomplizierten Blasenentzündungen.

Bei kompliziertem Verlauf zum Arzt gehen

Tritt Fieber auf, kann dies darauf hindeuten, dass auch die Nieren oder andere Organe, zum Beispiel die Vorstehdrüse bei Männern, entzündet sind. Neben Fieber und einem beeinträchtigten Allgemeinbefinden ist zudem das Ausstrahlen der Schmerzen in die Flanken oder den Rücken ein Hinweis darauf, dass sich die Entzündung auf die Nieren beziehungsweise Nierenbecken ausgeweitet hat. Daher sollten Patienten bei diesen Anzeichen unbedingt einen Arzt aufsuchen. Ein solcher komplizierter Verlauf ist bei Männern, Kindern, Schwangeren, aber auch Diabetikern mit instabiler Stoffwechsellaage häufiger.

Um die Diagnose stellen zu können, erfragt der Arzt die Beschwerden und die Krankheitsgeschichte, untersucht die Patienten und testet den Urin auf Bakterien. Daraufhin entscheidet er, ob die Einnahme eines Antibiotikums nötig ist, das bei akuten Harnwegsinfekten oft schnell hilft. Die Patienten nehmen es normalerweise drei bis fünf Tage ein. Wichtig ist, das Antibiotikum

so lange einzunehmen, wie der Arzt es verordnet hat, auch wenn die Symptome bereits abgeklungen sind. Sonst können sich Bakterienstämme entwickeln, bei denen die Antibiotika nicht mehr ausreichend wirken. Der Arzt kann außerdem ein Schmerzmittel verordnen.

Um die Therapie zu unterstützen, sollten Patienten mindestens zwei Liter am Tag trinken. Patienten mit Herzschwäche sollten die Trinkmenge zuvor mit ihrem Arzt absprechen. Gut geeignet sind Wasser sowie Kräuter- und Früchte-tees. Manchen Menschen helfen auch Nieren- und Blasentees. Die Wirkung von harntreibenden pflanzlichen Mitteln oder Präparaten mit Bärentraubenblättern, Cranberrys oder Moosbeeren, die Entzündungen hemmen sollen, ist nicht nachgewiesen. Das gilt auch für homöopathische Mittel und Anwendungen aus der traditionellen chinesischen Medizin. Wichtig ist, die Blase regelmäßig und vollständig zu entleeren. Schmerzen können auch mit Wärme – etwa einer Wärmflasche – gelindert werden.

Tipps zur Vorbeugung

Doch was kann man tun, um Blasenentzündungen vorzubeugen? Folgende Tipps können helfen:

- Täglich über den Tag verteilt mindestens zwei Liter trinken. Patienten mit Herzschwäche sollten die Trinkmenge zuvor mit ihrem Arzt absprechen.
- Die Blase regelmäßig und vollständig entleeren.
- Nach dem Toilettengang den Intimbereich von vorn nach hinten reinigen, damit keine Bakterien vom Darm- oder Scheidenausgang zur Harnröhre transportiert werden.
- Eine gute Intimhygiene mit Wasser und Seife ist ausreichend. Intimsprays und Scheidenspülungen sollten nicht benutzt werden, da sie die bakterielle Besiedlung der Scheide verändern und dadurch Blasenentzündungen begünstigen können.
- Das gilt auch für spermienabtötende Mittel und Diaphragmen. Besser ist es, andere Verhütungsmethoden auszuprobieren.
- Nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette gehen und Wasser lassen, damit die Bakterien aus der Harnröhre gespült werden.
- Füße und Unterleib warm halten, das Sitzen auf kalten Unterlagen vermeiden.

Weitere Informationen zum Thema im Internet:

www.gesundheitsinformation.de > Themengebiete
> Nieren und Harnwege > Blasenentzündung

www.patientenleitlinien.de > Harnwegsinfekt (Zystitis)



Kurzmeldungen

Neue App Fit4Handball

19.12.16 (ams). Wie können Handballspieler Verletzungen vorbeugen? Dabei unterstützt die neue App „Fit4Handball“, die die AOK gemeinsam mit der Technischen Hochschule Mittelhessen und dem Deutschen Handballbund (DHB) erstellt hat. Die App umfasst ein Übungsprogramm mit sachkundigen Erklärungen und Videos und soll insbesondere Jugendtrainer in den regionalen Vereinen unterstützen, für die jungen Vereinsspieler einen individuellen Trainingsplan für zu Hause zu erstellen. Das Programm wurde mit Physiotherapeuten und Medizinerinnen entwickelt. Ziel ist, durch gezielte Übungen Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung der Spieler zu verbessern und dadurch Verletzungen vorzubeugen. Die AOK ist bis mindestens 2019 exklusiver Gesundheitspartner des DHB.

Mehr Infos:
www.aok-bv.de



Film über Depression auf DVD erhältlich

19.12.16 (ams). Der Dokumentarfilm „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“, den der AOK-Bundesverband finanziell gefördert hat, ist seit Kurzem auf DVD erhältlich. In dem Film begleiten Michaela Kirst und Axel Schmidt ein Jahr lang zwei an Depression erkrankte Frauen und eine betroffene Familie. Mit dem Projekt wollen die Filmemacher gemeinsam mit der Stiftung Depressionshilfe über die Erkrankung aufklären und das Verständnis dafür fördern. Ein Informationsfilm zum Thema Depression ergänzt die Veröffentlichung. Interessierte können den Film auf DVD für 23,40 Euro auf den Seiten der Deutschen Depressionshilfe erwerben. AOK-Versicherte haben die Möglichkeit, das Paket mit dem Passwort „AOK-Selbsthilfe“ für 14,90 Euro über den AOK-Verlag zu bestellen.

Die DVD bestellen unter:
www.buendnis-depression.de > Infomaterial bestellen
www.aok-verlag.de > Privatkunden > Aktiv regenerieren



AOK-Schulmeister: Finalrunde beginnt im Frühling

19.12.16 (ams). Mehr als 18.200 Schüler aus über 4.600 weiterführenden Schulen haben am AOK-Schulmeister-Quiz teilgenommen und online Fragen aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Sport, Bewegung und Fitness beantwortet. Neben einem deutschlandweiten Wildcard-Gewinner hat sich pro Bundesland jeweils die punktstärkste Schule für die nächste Runde qualifiziert. Im Frühjahr 2017 werden die 17 Finalisten vom AOK-Schulmeister-Mobil besucht und müssen auf einem Wettkampfparcours Schnelligkeit, Geschick, Teamgeist und Allgemeinwissen unter Beweis stellen. Wer bei dem Wettkampf die meisten Punkte sammelt, sichert sich den bundesweiten AOK-Schulmeister-Titel und kann im Juni 2017 ein Exklusiv-Konzert mit MoTrip, Namika und Kayef auf dem eigenen Schulhof erleben.

Weitere Infos unter
www.aok-schulmeister.de



Unser Service für Sie

Gesundheitstage 2017

4. Februar 2017: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich 8,2 Millionen Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten gehören Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs und Gebärmutterhalskrebs. Der Welt-Krebstag soll helfen, über das Leben mit der Erkrankung sowie über Risikofaktoren und Früherkennungsuntersuchungen aufzuklären. In den Jahren 2016 bis 2018 lautet das Kampagnenmotto des Welt-Krebstages „We can. I can.“

Unterstützung für Menschen, die an Brustkrebs leiden, bietet die AOK mit ihrem Disease-Management-Programm „AOK-Curaplan“. Das Programm hilft unter anderem bei Therapie-Entscheidungen und bei einer strukturierten Behandlung. Mehr dazu unter www.aok.de > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme > Curaplan Brustkrebs.

Mit der Online-Entscheidungshilfe zur Früherkennung von Prostatakrebs, dem sogenannten PSA-Test, informiert die AOK Männer über Risiken und Nutzen der Untersuchung. Weitere Infos unter www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Prostatakrebs frühzeitig erkennen.

Die Online-Entscheidungshilfe „HPV-Impfung: Sinnvoll oder nicht?“ hilft Eltern und deren Töchtern bei der Frage, ob sich die Mädchen gegen bestimmte Humane Papillomaviren impfen lassen möchten. Einige dieser Viren können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Mehr unter www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Gebärmutterhalskrebs frühzeitig erkennen.

10. Februar 2017: Tag der Kinderhospizarbeit

Mit dem „Tag der Kinderhospizarbeit“ (www.tag-der-kinderhospizarbeit.de) will der Deutsche Kinderhospizverein (www.deutscher-kinderhospizverein.de) das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. In Deutschland leben laut dem Deutschen Kinderhospizverein mehr als 22.000 Kinder und Jugendliche mit einer Erkrankung, an der sie frühzeitig sterben werden. Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psychosoziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten

Lebensphase palliativmedizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessenvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband (www.dhvp.de).

Die AOK unterstützt neben stationären Hospizen auch die Hospizarbeit im ambulanten Bereich. Gefördert werden ambulante Hospizdienste, die für Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbegleitung in deren Haushalt beziehungsweise Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammen.

28. Februar 2017: Tag der seltenen Erkrankungen

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an einer seltenen Erkrankung. Als selten gilt in der Europäischen Union (EU) eine Erkrankung, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen in der EU von ihr betroffen sind. Demnach gibt es derzeit etwa 7.000 bis 8.000 seltene Krankheiten. Um ihre Versorgung zu verbessern und die Probleme der Betroffenen sowie ihrer Familien deutlich zu machen, hat EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases, www.eurordis.org/de) im Jahr 2008 den Rare Disease Day (www.rarediseaseday.org) ins Leben gerufen. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen und vertritt 633 Patientenorganisationen aus 59 Ländern. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt. Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE, www.namse.de) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE, www.achse-online.de).

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2017, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:
www.aok-presse.de > Gesundheitstage



Dialog-Fax: 030/220 11-105
Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

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

Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per E-Mail** an folgende Adresse:

@

Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für den AOK-Medienservice Ratgeber.

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

