



Superfood und Superalternativen

- **Leinsamen, Blaubeeren und Grünkohl sind die wahren Lebensmittel-Stars** ————— 2

ams-Foto

- **Superfood? Das gibt es auch aus der Region** ————— 5

Karpaltunnelsyndrom

- **Ein Nerv unter Druck** ————— 6

Ziehen oder nicht?

- **Die Letzten in der Reihe Wissenswertes über Weisheitszähne** ————— 8

Fehlzeitenanalyse

- **Pendeln: Langer Arbeitsweg belastet die Psyche** ————— 10

ams-Serie „Patientenwissen“ (3)

- **Verdacht auf Behandlungsfehler: So hilft die AOK ihren Versicherten** ————— 12
- **Kurzmeldungen** ————— 14
- **Gesundheitstage** ————— 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 04. April 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Hand-Fuß-Mund-Krankheit: Hochansteckend, aber meist harmlos“.

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Superfood und Superalternativen

Leinsamen, Blaubeeren und Grünkohl sind die wahren Lebensmittel-Stars

28.03.18 (ams). Exotisches Superfood liegt im Trend: Es soll gesund, schön und fit machen. Doch lohnt es sich, zu den teuren Produkten aus fernen Ländern zu greifen? Warum Leinsamen, Heidelbeeren und Grünkohl die heimlichen (und heimischen) Superstars sind.

Sie heißen Açaí, Acerola, Chia, Goji, Maqui, Moringa oder Quinoa und kommen aus Südamerika, Asien oder Afrika. Diese exotischen Pflanzen werden als Vitalstoffbomben, Kraftpakete, Anti-Aging-Mittel, Schlankmacher, kurz: als Superfood angepriesen. „Keine Frage, diese exotischen Blätter, Beeren, Wurzeln und Samen sind tatsächlich reich an wertvollen Inhaltsstoffen“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK. „Doch sie sind keine Wundermittel und nicht gesünder als heimisches Obst und Gemüse.“

Das exotische Superfood hat gegenüber regionalen Produkten vor allem einen Nachteil: Es ist superteuer. Da kann man für 100 Gramm schon mal 15 bis 20 Euro hinlegen. Und was so gesund daherkommt, ist nicht unbedingt gesund für die Umwelt – schließlich müssen die Superpflanzen von weit her per Schiff oder Flugzeug transportiert werden. „Weil sich frische Produkte aus Übersee nicht unbedingt so lange halten, sind sie hier oft nur stark verarbeitet erhältlich“, sagt Zilliken. Das heißt, die Pflanzenteile werden getrocknet oder konserviert mit Zusatzstoffen oder es werden Extrakte hergestellt und als Pulver, Kapseln, Pillen vermarktet. Doch wie viel von den wertvollen Inhaltsstoffen bleibt dabei erhalten? Eine Untersuchung des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamts Stuttgart etwa ergab, dass das beworbene Vitamin C von Moringa-Blättern in den Produkten nicht mehr nachweisbar war. Die Untersuchungen des Stuttgarter Amtes haben zudem ergeben, dass die Moringa-Produkte häufig mit Schadstoffen belastet sind, etwa mit Salmonellen oder Pestiziden. Auch in Goji-Beeren (konventionell angebaut) konnten Pestizide nachgewiesen werden. Ein weiteres Risiko: Unbekannte exotische Lebensmittel können allergische Reaktionen oder Überempfindlichkeiten hervorrufen. Zudem sind – laut Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte – etwa bei Goji-Beeren Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht auszuschließen.

Auch wenn Spinat, Möhren, Schwarzwurzeln, Blaubeeren und Äpfel etwas altbacken daherkommen, heimisches Gemüse und Obst ist genauso wertvoll wie die gehypten Stars aus Übersee. So können Erdbeeren von hiesigen Erdbeerefeldern durchaus mit der Acerola-Kirsche aus Mittel- und Südamerika oder der Goji-Beere aus China mithalten. 100 Gramm Erdbeeren haben genauso viel Vitamin C wie 100 Gramm getrocknete Goji-Beeren. Und wer weiß schon, dass Kohl teilweise mehr Vitamin C enthält als Zitrusfrüchte? Egal ob Blumen-



Superfood: Oft gibt es regionale Alternativen. Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



Weiß-, Rot- oder Rosenkohl: „Kohlgemüse ist kalorienarm und dabei reich an Vitaminen und Mineralstoffen“, so Zilliken. „Insbesondere Grünkohl gehört zu den vitaminreichsten Gemüsesorten überhaupt und hat besonders viel von dem lebenswichtigen Mineralstoff Kalium.“

Doch Kohl, das klingt offensichtlich so wenig attraktiv, dass die Menschen in Deutschland sich zurückhalten. Während der Konsum von anderem Gemüse gestiegen ist, kaufen die Bundesbürger immer weniger Kohl, so das Ergebnis des 13. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. von 2017. Sie greifen auch immer weniger zu frischem Obst, kaufen dafür aber mehr Beeren in der Schale. Letzteres ist zumindest eine gute Nachricht. Denn in heimischen dunklen Beeren, wie Heidel-, Holunder- oder schwarzen Johannisbeeren, finden sich genauso viele antioxidativ wirkende Pflanzenstoffe wie in den Super-Beeren Açaí oder Maqui. Antioxidantien wie der dunkelrote Farbstoff Anthocyan fangen im Körper freie Radikale ab, die bei normalen Stoffwechselprozessen entstehen und Zellen schädigen können. Auch Rotkohl punktet übrigens mit diesem gesunden Farbstoff, der zu den sekundären Pflanzenstoffen gehört.

Omega-3-Fettsäuren auch in Leinsaat und Nüssen

Reichlich Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe liefern nicht nur die teuren Chia-Samen, sondern auch Nüsse, Leinsaat sowie Raps- oder Walnussöl. Ein Esslöffel Rapsöl zum Beispiel reicht schon, um den empfohlenen Tagesbedarf an Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen. Und wer heimische Kräuter wie Petersilie oder Kresse isst statt die Blätter des Moringa-Baumes, erhält ebenfalls viel Eisen, Kalzium und Kalium.

Für Menschen, die sich glutenfrei ernähren müssen, ist Hirse eine gute Alternative zu der aus Südamerika stammenden Quinoa-Pflanze. Hirse ist außerdem – wie Quinoa – reich an Eisen, Eiweiß und Magnesium.

„Letztlich kann ein einzelnes Lebensmittel keine Superwirkung entfalten“, sagt AOK-Ernährungsexpertin Zilliken. Nur eine insgesamt ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, aber auch Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kartoffeln und Vollkornprodukten liefert die Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe, die die Gesundheit fördern.

Rezept: Grünkohl-Pasta

Grünkohl ist ein typisches Wintergericht, muss jedoch nicht immer klassisch mit Kassler oder Mettwurstchen serviert werden. Warum nicht mal ein Nudelgericht versuchen?

Zutaten für 4 Personen: 250 g Kartoffeln, 300 g Grünkohl, 3 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, Salz, 250 ml Gemüsefond, 1 kleine Chilischote, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 400 g Penne, Salz, frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in ein cm große Würfel schneiden.
- Grünkohlblätter waschen und vom dicken Strunk entfernen. Blätter in ca. ein cm breite Streifen schneiden.
- Olivenöl im Topf erhitzen und gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Kohlblätter dazugeben, leicht salzen und kurz mitschwitzen.



- Kartoffeln hineingeben, dann alles mit Gemüsefond auffüllen und Chilischote hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln.
- Penne in kochendem Salzwasser bissfest garen, durch ein Sieb schütten und zu dem Kohl-Kartoffel-Gemüse geben. Alles gut vermengen, noch etwas Olivenöl hinzufügen, eventuell nachwürzen, fünf Minuten ziehen lassen und mit Parmesan anrichten.

(Aus: Ellert/Halper/Ruckser: Kartoffel. München: Collection Rolf Heyne, 2013)

Rezept: Salat mit Heidelbeeren

Die kleinen Superfrüchte passen gut in jedes Müsli – aber auch in Salat! Solange die Heidelbeer-Saison (ab Juni) noch nicht begonnen hat, kann man auch zu tiefgekühlten Beeren greifen.

Tiefkühlware kann, was den Nährstoffgehalt angeht, mit frischen Früchten mithalten. Für die Salatsoße ein EL Olivenöl, ein EL Rapsöl, zwei EL Apfelessig mit etwas flüssigem Honig anrühren und über den Blattsalat geben. In der Pfanne ohne Fett eine Handvoll Nüsse oder Kerne anrösten und drüberstreuen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

AOK-Ernährungsberatung: www.aok.de > Leistungen & Services
> Leistungen von A-Z > Ernährungsberatung



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Informationen der Verbraucherzentrale: www.verbraucherzentrale.de
> Lebensmittel > Nahrungsergänzungsmittel





Superfood? Das gibt es auch aus der Region



Açaí-Beeren aus dem Amazonas-Gebiet, Acerola-Kirsche aus Mexiko, Chia-Samen aus Paraguay, Goji-Beeren aus China, Maqui-Pulver aus Chile, Moringa-Tee aus Ostafrika, Quinoa aus den Anden – alles super!?! Diese exotischen Blätter, Beeren, Wurzeln und Samen sind tatsächlich reich an wertvollen Inhaltsstoffen. Doch sie sind keine Wundermittel. Auch wenn Spinat, Möhren, Schwarzwurzeln, Blaubeeren und Äpfel etwas altbacken daherkommen, heimisches Gemüse und Obst sind genauso wertvoll wie die hochgelobten Stars aus Übersee. Das exotische Superfood hat gegenüber regionalen Produkten vor allem einen Nachteil: Es ist oft superteuer.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Ernährung



Karpaltunnelsyndrom

Ein Nerv unter Druck

28.03.18 (ams). Wenn das Handgelenk schmerzt und sich die ersten drei bis vier Finger öfter unangenehm taub anfühlen, kann ein Karpaltunnelsyndrom die Ursache sein. Betroffen ist der Medianus-Nerv, der unter anderem die Innenseiten von Daumen, Zeige-, Mittel- und einen Teil des Ringfingers sensibel – also in Bezug auf die Wahrnehmung – versorgt. Dieser Nerv ist in einem Bereich der Handwurzelknochen – dem so genannten Karpaltunnel – stärker als normal eingengt. Durch die Engstelle ist der Nerv erhöhtem Druck ausgesetzt, was eine Nervenschädigung zur Folge haben kann.



Eine Schiene verhindert das Abknicken des Handgelenks. Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Das Karpaltunnelsyndrom tritt meist im Alter von 40 bis 70 Jahren auf, Frauen trifft es häufiger als Männer. Pro Jahr erkranken etwa drei von 1.000 Menschen daran. Was die Krankheit auslöst, lässt sich nicht immer genau sagen: Eine Ursache für die Verengung des Karpaltunnels können frühere Erkrankungen oder Verletzungen im Bereich des Handgelenks sein, die Fehlstellungen nach sich gezogen haben. „Auch Über- und Fehlbelastungen wie starker Druck auf das Handgelenk oder eine extreme Streckung oder Beugung des Handgelenks, zum Beispiel beim Arbeiten mit dem Presslufthammer oder am Fließband, können eine Rolle spielen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Daneben können bestimmte Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes mellitus oder Sehnencheidenentzündungen die Entstehung eines Karpaltunnelsyndroms (KTS) begünstigen. Weil weibliche Hormone die Flüssigkeitseinlagerung und die Dichte des Bindegewebes verändern, sind Frauen – vor allem im Alter zwischen 40 und 50 Jahren – dreimal häufiger als Männer von einem KTS betroffen. Auch während einer Schwangerschaft oder bei Fettsucht besteht ein erhöhtes Risiko.

Beschwerden vor allem nachts

Die Beschwerden treten vor allem nachts und gegen Morgen auf, da viele Menschen im Schlaf die Handgelenke angewinkelt haben, was die Durchblutung einschränkt. Neben einem Taubheitsgefühl in den Fingern können auch Schmerzen in der Hand sowie am Handgelenk bis hin zum Ellenbogen die Folge sein. Anfangs sind diese meist nur vorübergehend und verschwinden durch Lageänderung, „Ausschütteln“ der Hände oder kurze Massagen wieder. Doch je länger der Druckzustand anhält, desto stärker wird der Nerv geschädigt. Im Extremfall kann sogar die Muskulatur des Daumenballens schwinden. Um herauszufinden,



ob es sich um ein Karpaltunnelsyndrom handelt, macht der Arzt oder die Ärztin bestimmte Tests: Beim Hoffmann-Tinel-Test wird über dem Karpaltunnel auf die Haut geklopft. Spürt der Patient ein Elektrisieren, das bis in die Finger zieht, kann dies ein Anzeichen für ein KTS sein. Beim Phalen-Test muss der Patient das Handgelenk so stark wie möglich beugen und in dieser Position halten. Kribbelt es in den ersten drei oder vier Fingern, ist dies ebenfalls ein Hinweis. Erhärtet sich der Verdacht, folgt zur Diagnosesicherung eine Elektroneurografie. Dabei wird mit elektrischen Reizen die Leitungsfähigkeit des Medianus-Nervs überprüft.

PC-Arbeit spielt kaum eine Rolle

Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden wird die Erkrankung zunächst konservativ behandelt – in der Regel mit einer Unterarmschiene. Die Schiene wird nachts getragen und soll verhindern, dass das Handgelenk abknickt. Patienten sollten außerdem Belastungen vermeiden, die ein KTS auslösen könnten. Anders als häufig vermutet, spielt die Tätigkeit am PC hier aber kaum eine Rolle. Bringt die Schiene keine Erleichterung, können die Beschwerden mit Kortisonspritzen in den Karpaltunnel behandelt werden. Kortison lässt das Bindegewebe anschwellen und entlastet so den betroffenen Nerv. Eine Kortisontherapie sollte jedoch nur über einen kurzen Zeitraum angewendet werden. Bessern sich die Beschwerden dann immer noch nicht oder kommen wieder, kann eine Operation erwogen werden. Sie wird meist ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt, entweder minimalinvasiv oder als offene Operation. „Dabei wird das Karpalband durchtrennt, das sich quer über die Handwurzelknochen spannt. Dadurch haben die durch den Karpaltunnel verlaufenden Sehnen und Nerven mehr Platz und werden vom Druck entlastet“, erklärt Ärztin Debrodt. Wie jede Operation bringt auch dieser Eingriff Risiken mit sich: Neben möglichen OP-Komplikationen, wie Infektionen, kann es sein, dass der Nerv verletzt oder – sehr selten – durchtrennt wird. Die meisten Menschen werden durch den Eingriff jedoch beschwerdefrei und sind in der Regel nach wenigen Wochen wieder arbeitsfähig.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A-Z > Karpaltunnelsyndrom
www.patientenberatung.de > Gesundheit > Krankheiten von A-Z > Karpaltunnelsyndrom
www.dgnc.de/dgnc-homepage > Patienteninformation > Karpaltunnelsyndrom



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „KARPALTUNNELSYNDROM“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2018





Ziehen oder nicht?

Die Letzten in der Reihe: Wissenswertes über Weisheitszähne

28.03.18 (ams). Ziehen oder nicht ziehen? Das ist hier die Frage. Schließlich sind Weisheitszähne überflüssig und machen oft Ärger. Aber eben nicht immer. Wann die potenziellen Störenfriede im Kiefer bleiben können und wann sie raus müssen, erklärt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Oft ist es keine einfache, immer eine individuelle Entscheidung.

Im Röntgenbild ist es deutlich zu sehen: Ganz hinten im Mund ist ein Zahn noch nicht durchgebrochen und liegt etwas schräg zur Zahnreihe – ein Weisheitszahn. „Früher wurden Weisheitszähne sehr oft gezogen, heute sind die Zahnärzte vorsichtiger“, sagt Zahnärztin Kühler. „Nun gilt die Empfehlung, die Weisheitszähne nur dann zu entfernen, wenn Probleme auftreten oder zu erwarten sind.“ Weisheitszähne sind nicht nur die letzten in der Zahnreihe, nämlich die „Achter“ hinter den anderen sieben Zähnen auf einer Seite. Sie brechen auch, wenn überhaupt, als Letztes durch: etwa zwischen dem 18. und 24. Lebensjahr. Weil die Menschen dann schon lange aus dem Milchzahn-Alter raus sind, werden diese Zähne „Weisheitszähne“ genannt. Die Nachzügler entwickeln sich allerdings oft zu Störenfrieden, weil sie nicht genug Platz im Kiefer haben und anderen Zähnen im Weg stehen. Sie sind Relikte aus längst vergangenen Zeiten, als Menschen noch einen größeren Kiefer brauchten, um unverarbeitete Nahrung, wie zum Beispiel rohes Fleisch, zermalmen zu können. Mit fortschreitender Evolution hat sich der Kiefer zurückgebildet und bietet eigentlich nur noch Platz für 28 statt der ursprünglichen 32 Zähne.

Manche haben nie Probleme mit den Achtern

Der menschliche Körper reagiert auf die veränderten Bedingungen, wenn auch langsam: Nicht alle Menschen haben vier Weisheitszähne, und nicht immer kommen sie zum Vorschein. Bei manchen bleiben sie ein Leben lang still im Kiefer liegen, bei manchen sind nur drei, zwei, einer oder sogar gar kein „Achter“ im Gebiss angelegt.

Wir brauchen die Weisheitszähne nicht mehr zum Kauen und dann machen sie oft genug auch noch Ärger. So drücken sie manchmal gegen den benachbarten Backenzahn, gegen den Kieferknochen, oder es bildet sich beim Herauswachsen eine Zahnfleischtasche, die für eine Schwellung und Entzündung sorgt bis hin zu einem Abszess. Es kann auch ganz versteckt Karies entstehen, weil mit der Zahnbürste nicht so gut hinten im letzten Mundwinkel geputzt werden kann. „Ein Weisheitszahn sollte dann entfernt werden, wenn die Betroffenen Schmerzen haben oder Beschwerden beim Kauen und Schlucken. Durch die sehr enge Lage zu den Nachbarzähnen kann sich in diesen Nischen schnell eine Karies bilden, die dann



Au Backe: Ein Weisheitszahn macht Ärger.
Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



auch zur Wurzelentzündung führen kann. Dann sollte der Weisheitszahn raus“, sagt AOK-Expertin Kühler. Auch wenn absehbar ist, dass es zu eng wird und ursprünglich korrekt stehende Zähne übereinander geschoben werden, müssen die Weisheitszähne weichen. Wenn der Zahn noch tief im Kiefer steckt, wird er nicht gezogen, sondern herausoperiert. Das kann der Zahnarzt ausführen, in komplizierteren Fällen wird er allerdings zum Kieferchirurgen überweisen. Oft reicht eine lokale Betäubung. Werden allerdings gleich alle vier Weisheitszähne entfernt, liegen sie sehr kompliziert oder sind die Ängste des Patienten groß, kann auch mal eine Vollnarkose notwendig sein.

Für und Wider einer Operation abwägen

Das Für und Wider eines Eingriffs sollten Zahnarzt und Patient sorgfältig gegeneinander abwägen. Schließlich geht jede OP auch mit Risiken einher. Es kann zu Komplikationen wie Blutungen, Infektionen oder Schäden an den Nachbarzähnen kommen. Auch vorübergehende Taubheitsgefühle an Zähnen, Zunge oder Gesicht sind nicht ausgeschlossen, weil der Weisheitszahn im Unterkiefer dicht an dem Nerv liegt oder ihn mitunter sogar mit der Wurzel umschließt, der den Unterkiefer sensibel versorgt. Nach der Operation sind die Patienten auf jeden Fall für ein paar Tage beeinträchtigt: Es ist damit zu rechnen, dass Schmerzen auftreten, Wange und Mundbereich geschwollen sind und der Mund nicht richtig geöffnet werden kann. Anweisungen des behandelnden Zahnarztes, was nach einer OP zu tun ist, sollten daher genau befolgt werden.

Für die Entscheidung, ob die Weisheitszähne raus müssen oder doch belassen werden, können sich die Patienten in der Regel Zeit lassen und bei Unklarheiten einen zweiten Zahnarzt zu Rate ziehen. Vielleicht lässt es sich mit den Achtern ja gut leben. „Oft bereiten nicht durchgebrochene Weisheitszähne keine Beschwerden“, sagt Zahnärztin Kühler. „Und wenn sie durchbrechen, ist es durchaus möglich, dass sie sich problemlos in die Zahnreihe einfügen.“ Ganz nutzlos sind die Nachzügler auch nicht immer: Manchmal eignen sie sich als Ersatz für verloren gegangene oder stark geschädigte Backenzähne.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK :

www.aok.de > Leistungen und Services > Leistungen von A-Z > Zahnärztliche Behandlung



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB :

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Weisheitszähne
MDZ – Medizinischer Dienst der Zahnärzte: www.mdz-online.de
> Zahn- und Kiefererkrankungen > Weisheitszähne





Fehlzeitenanalyse

Pendeln: Langer Arbeitsweg belastet die Psyche

28.03.18 (ams). Je weiter der Weg ist, den Pendler vom Wohn- zum Arbeitsort zurücklegen müssen, desto höher ist ihr Risiko, psychisch zu erkranken. Verkürzt sich hingegen die Distanz zum Arbeitsort, sinkt dieses Risiko deutlich. Das ist das Ergebnis einer aktuellen Fehlzeitenanalyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).

„Lange Fahrstrecken zum Arbeitsort belasten die Psyche“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO. So liegen die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen bei Arbeitnehmern, die mindestens 500 Kilometer zum Arbeitsplatz pendeln, um 15 Prozent höher als bei solchen, die höchstens zehn Kilometer Wegstrecke zurücklegen müssen. Dabei zeigt die Analyse des WIdO: Unter Beschäftigten, deren Arbeitsweg maximal zehn Kilometer beträgt, kam es im Jahr 2017 aufgrund psychischer Erkrankungen zu durchschnittlich elf Arbeitsunfähigkeitsfällen (AU-Fälle) je 100 Mitglieder. Bei einer Wegstrecke von mindestens 50 Kilometern sind es bereits zwölf und bei mehr als 500 Kilometern schon 12,6 AU-Fälle. Auch die durchschnittlichen Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen steigen mit der Entfernung zwischen Wohnort und Arbeitsplatz, nämlich von 2,9 auf 3,4 Fehltage.



Pendeln belastet die Psyche.

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

Verkürzter Arbeitsweg hat positive Auswirkung

Untersucht wurde außerdem, welche Auswirkungen es hat, wenn sich der Arbeitsweg durch einen Umzug verändert. Dabei zeigt sich: Bei Arbeitnehmern, die nach einem Wohnortwechsel zu Fernpendlern wurden, also einen Fahrweg von mindestens 50 Kilometern zum Arbeitsort in Kauf nehmen, stiegen die Fehltage durch psychische Erkrankungen am stärksten an (plus 54,4 Prozent). Verkürzte sich der Arbeitsweg hingegen auf unter 50 Kilometer, war dieser Anstieg deutlich geringer (7,9 Prozent). Schröder: „Es lohnt sich also, wenn Beschäftigte ihren Arbeitsweg verkürzen oder Arbeitgeber ihre Mitarbeiter bei der Wohnungssuche vor Ort unterstützen.“

Krankenstand im Jahr 2017 insgesamt konstant geblieben

Insgesamt ist der Krankenstand im Jahr 2017 wie in den beiden Vorjahren mit 5,3 Prozent konstant geblieben. Damit hat jeder AOK-versicherte Beschäftigte im Durchschnitt 19,4 Tage aufgrund einer ärztlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung im Betrieb gefehlt. Die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen sind in den vergangenen zehn Jahren kon-



stant angestiegen (67,5 Prozent). Psychische Erkrankungen führen außerdem zu langen Ausfallzeiten. Mit 26,1 Tagen je Fall dauerten sie mehr als doppelt so lange wie der Durchschnitt mit 11,8 Tagen je Fall im Jahr 2017. Der Fehlzeiten-Analyse des WIdO liegen die Daten von 13,2 Millionen AOK-versicherten Arbeitnehmern zugrunde, die 2017 in mehr als 1,5 Millionen Betrieben beschäftigt waren.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.wido.de > Aktuelles (26.03.18)





ams-Serie „Patientenwissen“ (3)

Verdacht auf Behandlungsfehler: So hilft die AOK ihren Versicherten

28.03.18 (ams). Die Schmerzen nach der Blinddarm-Operation lassen einfach nicht nach. Der bettlägerige Angehörige im Pflegeheim hat ein Geschwür am Ellenbogen. Wurde falsch behandelt oder gepflegt? Betroffene und Angehörige sind oft ratlos, wie sie mit einem solchen Verdacht umgehen sollen. Seit Verabschiedung des Patientenrechtegesetzes im Jahr 2013 sollen die Krankenkassen ihre Versicherten bei der Verfolgung von Schadenersatzansprüchen unterstützen, die aus Behandlungs- und Pflegefehlern entstanden sind. Die AOK hat ihr Behandlungsfehlermanagement bereits im Jahr 2000 freiwillig in allen Bundesländern etabliert.

„Die AOK bietet ihren Versicherten ein professionelles Behandlungsfehlermanagement. Spezialisierte und erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der AOK-Service-teams helfen vertraulich dabei, einen Verdacht auf mögliche Behandlungs- oder Pflegefehler zu klären“, sagt Nora Junghans, Rechtsanwältin im AOK-Bundesverband. „Am Anfang der individuellen Beratung steht in der Regel ein Gespräch, bei dem der Patient seinen Fall schildert.“ Oft suchen Betroffene bei einem vermuteten Fehler keine Hilfe. Doch etwa 15.000 Mal im Jahr prüft der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) Meldungen auf Behandlungs- oder Pflegefehler. Fast jeder vierte geprüfte Verdacht bestätigt sich. Selbst wenn sich ein Verdacht nicht bestätigt, kann die Klärung für Gewissheit und Vertrauen bei allen Beteiligten sorgen. „Vermuten Versicherte einen Behandlungsfehler, sollten sie möglichst schnell handeln, denn grundsätzlich verjähren Ansprüche aus einem Behandlungsfehler nach drei Jahren“, sagt Junghans



Vor der OP: Das zu behandelnde Körperteil wird gekennzeichnet. Dieses Foto aus der Rubrik Krankenhaus* können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Besonderes Serviceangebot der AOK

Das Serviceangebot der AOK für ihre Versicherten beim Verdacht auf einen Behandlungs- oder Pflegefehler beinhaltet insbesondere:

1. Beratung: AOK-Versicherte profitieren von der umfangreichen medizinischen und juristischen Kompetenz der Serviceteams ganz individuell. Die Fachleute helfen dabei, medizinische Behandlungsabläufe und Pflegeprozesse richtig einzuschätzen und zu bewerten. Ferner geben sie Auskunft zum Medizinrecht sowie zum Sozial-, Zivil-, Straf-, Berufs- und Prozessrecht. Auch bei der Suche nach Beratungsalternativen, zum Beispiel nach Rechtsanwälten, Selbsthilfegruppen oder Patientenvereinigungen unterstützt die AOK ihre Versicherten.



2. Anfordern der Behandlungsunterlagen: Wenn die AOK einen Verdacht prüfen soll, fordert sie auf Wunsch des Versicherten die notwendigen Behandlungsunterlagen an. Dazu müssen die Betroffenen grundsätzlich eine Schweigepflicht-Entbindungserklärung und eine Herausgabegenehmigung erteilen. Hierfür stellt die AOK entsprechende Formulare zur Verfügung.

3. Medizinische Bewertung: AOK-Fachleute prüfen alle Unterlagen, die mit dem Verdacht auf einen Behandlungsfehler in Zusammenhang stehen, und kümmern sich um eine medizinische Bewertung.

4. Juristische Bewertung: Liegt das Ergebnis der gutachterlichen Bewertung des MDK vor, prüfen es die AOK-Fachleute noch einmal eingehend auf Vollständigkeit, Schlüssigkeit und Widerspruchsfreiheit. Sollte es Unstimmigkeiten geben, werden diese direkt mit dem MDK geklärt. Das Ergebnis der medizinischen Bewertung erhält der Versicherte. Abhängig vom Ergebnis gibt die AOK ihren Versicherten Hinweise zu den weiteren Handlungsmöglichkeiten.

5. Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen: Die AOK unterstützt ihre Versicherten im Rahmen der außergerichtlichen und gerichtlichen Geltendmachung und Durchsetzung von berechtigten Schadenersatzansprüchen. In geeigneten Einzelfällen stellt die AOK Formulare zur Verfügung, mit denen Betroffene ihre Schadenersatzansprüche geltend machen können. Sie gibt Hinweise zu einem möglichen Verjährungseintritt, zur etwaigen Beweislastumkehr oder auch zu Fragen des materiellen Schadenersatzanspruchs. Anwalts- und/oder Prozesskosten kann die AOK nicht übernehmen. Sie unterstützt ihre Versicherten aber bei Verhandlungen mit Schädigern, Haftpflichtversicherern und auch dann, wenn sich ein Betroffener für eine Klage entschieden hat. Junghans: „Unsere Serviceteams unterstützen Betroffene unabhängig von möglichen eigenen Ansprüchen der AOK.“



WAS IST EIN BEHANDLUNGSFEHLER?

Ein Behandlungsfehler liegt vor, wenn eine medizinische Maßnahme gegen medizinisch wissenschaftliche Standards verstößt und die gebotene Sorgfalt vermissen lässt. Dann wird geprüft, ob der Schaden, den der Patient erlitten hat, durch den Fehler kausal, also unmittelbar, verursacht worden ist. Auch wenn nicht ausreichend qualifiziertes Personal eine Behandlung durchführt oder Abläufe im Krankenhaus schlecht aufeinander abgestimmt sind, kann ein Fehler vorliegen, ein sogenannter Organisationsfehler. Aufträge der AOK zur medizinischen Prüfung der Behandlungsabläufe gehen überwiegend an den MDK, den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A bis Z > Behandlungsfehler – so hilft die AOK

www.aok.de/faktenboxen > Behandlungs- und Pflegefehler



EINEN SENDEFERTIGEN RADIO-O-TON ZUM THEMA „BEHANDLUNGSFEHLERMANAGEMENT“ MIT NORA JUNGHANS, RECHSTANWÄLTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Märzausgabe 2018





Kurzmeldungen

Krankenhaus-Report: Zentralisierte Klinikstrukturen verbessern die Versorgung der Patienten

28.03.18 (ams). Aktuelle Analysen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigen, dass die stationäre Versorgung durch zentralisierte Strukturen verbessert werden kann. Insbesondere bei planbaren Eingriffen wie Hüftgelenk- oder bei Krebs-Operationen, aber auch in der Notfallversorgung sei eine stärkere Zentralisierung nötig und möglich, so WIdO-Geschäftsführer Jürgen Klauber. Doch die Krankenhausplanung in den Bundesländern greift Ergebnisse wie diese nur zögerlich auf. „Die Diagnose, dass die mangelnde Konzentration stationärer Fälle zu unnötigen Todesfällen führt, wird von der Politik mittlerweile akzeptiert, auch wenn es mit der Therapie noch hapert“, bilanzierte deshalb Prof. Dr. Reinhard Busse von der Technischen Universität Berlin. Deshalb sollten Bund und Länder für das Jahr 2025 ein Zielbild entwickeln, wie die medizinische Versorgung vor Ort aussehen muss, schlägt der AOK-Bundesverband vor. „Ein deutlicher Schritt wäre es bereits, wenn zukünftig Kliniken mit mehr als 500 Betten die Regel bilden“, sagte der Vorstandsvorsitzende Martin Litsch bei der Präsentation des Krankenhaus-Reports 2018 in Berlin. Nordrhein-Westfalen wolle diesen Prozess „gewinnbringend begleiten“, kündigte NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann bei dieser Gelegenheit an. „Bei den Krankenhausplanungen standen bisher oftmals die Bettenzahlen im Fokus. In Zukunft muss mehr die Qualität im Fokus stehen.“

Das passende Krankenhaus finden: Ganz leicht mit dem AOK-Krankenhausnavigator auf www.aok-krankenhausnavigator.de.

WEITERE INFORMATIONEN

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen > (19.03.18)



Grundschüler hoffen auf Treffen mit Handball-Stars

28.03.18 (ams). Die Grundschulen bekommen in dieser Woche Post vom Deutschen Handballbund (DHB) und der AOK. 22 Grundschulen im gesamten Bundesgebiet haben im Rahmen des AOK-Star-Trainings 2018 die einmalige Chance auf einen kompletten Trainingstag mit Handball-Nationalspielern, Welt- und Europameistern oder Champions-League-Siegerinnen und -Siegern. Deutschlands Handballerin des Jahres Clara Woltering und Nationalspieler Paul Drux haben auch diesem Jahr die Schirmherrschaft für das Schulprojekt übernommen. Im Rahmen eines Handball-Schnupperkurses können die Kinder dann testen, ob der beliebte Hallensport ein Hobby fürs Leben werden könnte. „Wenn unsere Partnerschaft mit dem DHB dazu führt, dass Kinder sich bewegen, Spaß haben und im Idealfall sogar ein neues Hobby entdecken, haben wir unser Ziel erreicht“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Die Anmeldefrist läuft bis zum 31. Mai 2018. Jeder der 22 Handball-Landesverbände erteilt einer



Grundschule in seinem Gebiet am Ende den Zuschlag für ein AOK-Star-Training. Die Tour zu den Gewinnerschulen startet nach den Sommerferien am 27. August 2018 und endet am 12. Oktober 2018.

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

www.aok-startraining.de



Schülerzeitungs-Wettbewerb: AOK-Sonderpreis geht nach Kassel

28.03.18 (ams). Mit ihrem Beitrag „Im Fitnesswahn“ hat die Schülerzeitung „jacobsblick“ der Kasseler Jacob-Grimm-Schule den Sonderpreis der AOK beim Schülerzeitungswettbewerb 2017/2018 gewonnen. Der Beitrag „beleuchtet und hinterfragt die verschiedenen Facetten des aktuellen Optimierungswahns und hält der Gesellschaft mit teils sarkastischen und bissigen Textpassagen den Spiegel vor“, begründet die Jury ihre Entscheidung. Die Redaktion des halbjährlich erscheinenden „jacobsblick“ habe deutlich gemacht, „was Menschen motiviert, für den perfekten Körper alles zu geben“. Thema des AOK-Preises war „Ich komm' nicht aus dem Katalog! – Zwischen Fitnesstrend und Körperwahn“. Der AOK-Bundesverband beteiligt sich seit Jahren mit einem Sonderpreis am Schülerzeitungswettbewerb, der von der Jugendpresse Deutschland und den Bundesländern getragen wird. Für den Wettbewerb 2017/2018 lagen rund 1.900 Beiträge vor, aus denen die Jurymitglieder – erfahrene Journalistinnen und Journalisten von Tageszeitungen, Zeitschriften und Agenturen – insgesamt 30 Gewinner ermittelten. Insgesamt werden zwölf Sonderpreise sowie eine Auszeichnung für herausragende themenspezifische Beiträge und bestimmte journalistische Stilformen vergeben. Alle Gewinner erhalten Geldpreise, die Möglichkeit eines Workshops und eine Einladung nach Berlin, wo im Frühjahr im Bundesrat die Preise verliehen werden.

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

www.schuelerzeitung.de





Gesundheitstage

7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag (www.weltgesundheitsstag.de) ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland veranstaltet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums.

11. April: Welt-Parkinsontag

Der Welt-Parkinsontag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association 1997 mit dem Parkinsontag. In Deutschland sind laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (www.dgn.org) rund 220.000 Menschen von Parkinson betroffen. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten, werden als „früh beginnende“ benannt. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.

21. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet – nach Angaben der Deutschen Venen-Liga – an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darum darauf hinweisen, dass Krampfaderern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen, wie Venengymnastik, kann das Risiko, Krampfaderern auszubilden, verringert werden. Der Deutsche Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga (www.venenliga.de) initiiert.

23. bis 29. April: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müssten allerdings mindestens 95 Prozent der Bevölkerung mit den empfohlenen Impfungen immunisiert sein. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden. In Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in



Deutschland. Die WHO hat sieben Gründe zusammengefasst, weshalb Impfungen in Europa weiterhin hohe Priorität haben. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Darüber, welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Bei Fragen rund ums Impfen helfen auch die Entscheidungshilfen der AOK (www.aok.de/entscheidungshilfen) weiter. Sei es zur Frage „Impfen oder nicht?“ gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) oder etwa zum Thema Impfung gegen die Erreger von Gebärmutterhalskrebs, sogenannte humane Papillomviren. Weitere Infos rund um das Thema Impfen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: www.impfen-info.de.

25. April: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“

Die Europäischen Kampagnen für gesunde Arbeitsplätze der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (<https://osha.europa.eu/de>) werden mit einer Laufzeit von etwa zwei Jahren veranstaltet – und zwar in allen EU-Mitgliedstaaten. Die Auftaktveranstaltung für die Kampagne 2018/2019 ist am 25. April in Dortmund. Das Kampagnen-Thema lautet „Gefährliche Substanzen erkennen und handhaben“. Die europäische Koordinierung leistet die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Bilbao/Spanien. Ansprechpartner ist das Nationale Focal Point Netzwerk. Maßnahmen, die die Gesundheit der Beschäftigten schützen und zu deren Sicherheit am Arbeitsplatz beitragen, werden immer wichtiger. Im Rahmen des Service Gesunde Unternehmen (www.aok-business.de/gesundheits) unterstützt die AOK bundesweit Firmen aller Wirtschaftszweige bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

25. April: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. 2018 steht der Aktionstag unter dem Motto: „Laut war gestern!“ Am jährlichen Tag gegen Lärm (www.tag-gegen-laerm.de) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mithilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, dega-akustik.de).

1. Mai: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen, als US-amerikanische Arbeiter sich erstmals organisierten und massiv ihre Rechte einforderten. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtsturentags und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts. Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner



für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund (www.dgb.de). Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet die AOK mit der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ (www.aok-business.de) unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

1. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa fünf Prozent der Erwachsenen und jedes zehnte Kind betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatags ist die Global Initiative for Asthma. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen.

5. Mai: Welt-Händehygienetag

Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden. Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu die Kampagne „Clean Care is Safer Care“ mit dem Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO-Kampagne die „Aktion saubere Hände“ (ASH) gegründet worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren. Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen. Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Infos dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.infektionsschutz.de.

10. Mai: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. In erster Linie betrifft die Erkrankung zwar ältere Menschen – rund drei Viertel aller Schlaganfälle weltweit treffen Menschen über 70 Jahre –, aber sie ist nicht altersspezifisch. Pro Jahr sind in Deutschland etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren betroffen. Jährlich erleiden auch circa 300 Kinder einen Schlaganfall. Weltweit sterben



Schätzungen zufolge jede Minute sechs Menschen an einem Schlaganfall. Im Jahr 2015 starben laut der Weltgesundheitsorganisation 6,7 Millionen Menschen daran. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe unter www.schlaganfall-hilfe.de.

12. Mai: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems. Konkrete Zahlen zu der Erkrankung gibt es nicht. Überträgt man US-amerikanische epidemiologische Daten auf Deutschland, sind schätzungsweise etwa 300.000 Menschen an CFS erkrankt.

Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es beim Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom (www.fatigatio.de).

15. Mai: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Solidarität. Sie lernen, die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen. Zu den Zielen des Aktionstages gehören unter anderem folgende Punkte: weiter gegen Armut und Hunger zu kämpfen, gesundes Leben zu fördern, und zwar für alle Altersklassen, Schulungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sicherzustellen und Gleichberechtigung zu erreichen. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages. Wie wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigt auch die AOK-Familienstudie 2014. Ein Ergebnis der Studie: Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern besser. Auch bei „AOK-Leonardo“ dem Gesundheitspreis für Digitale Prävention, hat die Gesundheitskasse 2012 das Thema Familiengesundheit zum Schwerpunkt gemacht. Ausgezeichnet wurden innovative Projekte, die Familien auf digitalem Weg unterstützen, gesunde Ernährung, mehr Familienzeit und Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Darüber hinaus setzt sich die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (www.aok.de/familie) für Familien ein. Damit will die Gesundheitskasse Kinder und Elter zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen.



31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut dem Welt-Tabak-Bericht 2017 der WHO sterben pro Jahr mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Nach den Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in ihrem Jahrbuch Sucht 2017 sind im Jahr 2013 rund 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens gestorben. Hinzu kommen schätzungsweise 3.300 Todesfälle durch Passivrauchen. Dem Drogen- und Suchtbericht 2017 zufolge verkürzt Tabakkonsum das Leben durchschnittlich um etwa zehn Jahre. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung. Der Welt-Nichtrauchertag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe (www.krebshilfe.de) und das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (www.abnr.de). Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an – vor Ort sowie „online“ – etwa das Programm „Ich werde Nichtraucher“ (www.ich-werde-nichtraucher.de). Zudem beteiligt sie sich an Kampagnen für das Nichtrauchen, zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ (www.besmart.info) für Schulen. Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen Tipps und Infos (www.aok-business.de > Gesundheit > Was ist BGF?).

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:**

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage





**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:
