



AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES WWW.AOK-PRESSE.DE

06/18

RATGEBER

 @AOK_Gesundheit

- Verletzungsgefahr senken
 - **Optimales Sporterlebnis mit Warm-up & Cool-down** ————— 2
- Motten, Käfer, Kakerlaken
 - **Ungebetene Gäste aus der Wohnung fernhalten** ————— 4
- Wenn die Augen erröten
 - **Bindehautentzündung: Hygiene vermeidet Ansteckung** ————— 7
- ams-Foto
 - **Digitale Unterstützung für die Gesundheit** ——— 9
- ams-Serie „Patientenwissen“ (6)
 - **Nutzen und Grenzen von Gesundheits-Apps** — 10
 - **Kurzmeldungen** ————— 12
 - **Gesundheitstage** ————— 14



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 04. Juli 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Superfood: Heimisches Obst und Gemüse sind wahre Lebensmittelstars“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Verletzungsgefahr senken

Optimales Sporterlebnis mit Warm-up & Cool-down

26.06.18 (ams). So lästig es auch sein mag: Aufwärmen ist wichtig! Beim Sport direkt von 0 auf 100 zu gehen, ist riskant für Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Diese Gefahr kann ein lockeres Auf- und Abwärmen deutlich verringern. Für Freizeit- und Breitensportler reichen in der Regel fünf bis 20 Minuten, um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen und den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Doch was viele nicht wissen, das langsame Herunterkühlen, das Cool-down, nach dem Sport ist ebenso wichtig. Es entspannt unter anderem die Muskeln und in der Folge kann wieder besser trainiert werden.

Unabhängig von Geschlecht, Alter oder Sportart verletzen sich – nach Angaben des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen – jährlich rund fünf bis sechs Prozent der sportlich aktiven Menschen. Wer mit kalten Muskeln direkt in die Belastung geht, riskiert schnell eine Zerrung und somit eine ungewollte Auszeit. Nach Angaben der Stiftung Sicherheit im Sport führten rund 39 Prozent der Betroffenen ihre Sportverletzung auf eigenes Fehlverhalten zurück, 15 Prozent waren der Ansicht, sich nicht genug aufgewärmt zu haben. „Beim Warm-up wird durch leichte Übungen der Herzschlag beschleunigt und der Stoffwechsel aktiviert. Der Körper erreicht seine ideale Betriebstemperatur von 38,5 bis 39 Grad Celsius und die erhöhte Körperwärme macht Bänder und Sehnen elastischer“, sagt Sabine Nikolai-Reetz, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei der AOK. Die Gelenke werden mobilisiert, außerdem wirkt sich das Aufwärmen auch positiv auf das Konzentrationsvermögen und die Wahrnehmung aus und stimmt die Sportler mental auf die anstehende Belastung ein.

Warm-Up als Einstieg in den Sport

Das Programm sollte nicht zu anstrengend sein, um die eigentliche sportliche Aktivität noch gut bewältigen zu können. Zudem darf zwischen der Sportvorbereitung und der Belastung keine große Pause sein. Welche Übungen sich für das Aufwärmtraining eignen, hängt von der Sportart und der persönlichen Fitness ab. Beim Dehnen scheiden sich die Geister: Manche halten es für unverzichtbar, andere für total überflüssig. Sportwissenschaftlerin Nikolai-Reetz rät, aufs Körpergefühl zu achten und auf die bisherigen Erfahrungen. Wem Dehnen gut tut, der kann es beibehalten. Schaden kann ein leichtes Stretching jedenfalls nicht.



Aufwärmen schützt vor Verletzungen.
Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



Für den Anfang eignen sich erst mal ein lockeres Einlaufen, Seitgalopp und Rückwärtslaufen, um die Muskulatur zu aktivieren. Um Rumpf, Arme und Beine aufzuwärmen, bieten sich beispielsweise Schulter- und Armkreisen und der klassische „Hampelmann“ an; zwischendurch immer wieder Schultern, Arme und Beine lockern und ausschütteln. Je nach Sportart können zusätzlich auch spezielle Übungen sinnvoll sein, beispielsweise Dribbeln, Werfen oder Pritschen. In den Kraft-Disziplinen ist ein Warm-up wegen der oft schnellen und heftigen Bewegungen (Würfe, Stöße) besonders wichtig. Die Außentemperatur spielt dabei keine Rolle: Egal, ob es draußen warm oder kühl ist, eine Einstimmungsphase darf nie fehlen. Die Dauer der Aufwärmphase hängt vom Alter und Trainingszustand ab: Kinder brauchen nur eine kurze Zeit, ältere oder untrainierte Menschen sollten sich langsamer und länger aufwärmen. Geeignet sind hier zyklische Bewegungen wie Gehen und Laufen.

Cool-down ist ebenso wichtig

Doch nicht nur Aufwärmen ist nötig, um die Verletzungsgefahr zu mindern, die Cool-down-Phase ist ebenso wichtig. Das Cool-down beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselendprodukten, wie Laktat. „Durch das Abwärmen nimmt die Anspannung ab, der Puls normalisiert sich und Stoffwechselprodukte, beispielsweise Milchsäure, werden im Muskel schneller abgebaut“, sagt Nikolai-Reetz. So verhindert man schwere Beine und kann in der Folge wieder schneller trainieren. Zudem lassen sich bessere Trainingsergebnisse erzielen. Besonders wichtig ist dies nach starken Belastungen wie längeren Läufen oder intensiven Wettkampfspielen, die einen hohen Anteil an sauren Stoffwechselprodukten (Laktate) erzeugen. Nach dem Sport entspannen sich zwar die Muskeln, aber das Herz pumpt weiter, daher dient die Ausklangphase auch dazu, das Herz-Kreislauf-System und die Atmung zu beruhigen und die Muskulatur zu entspannen. „Ein langsames Herunterfahren des Kreislaufs beschleunigt zudem die Regeneration“, so die AOK-Expertin. Ratsam ist es beim Cool-down etwas ganz anderes zu machen als vorher: Läufer könnten noch zehn Minuten Radfahren oder im Wasser joggen. Das schont die beanspruchten Gelenke.

Wer lange keinen Sport mehr gemacht oder Vorerkrankungen hat, sollte unbedingt mit einem Arzt sprechen und dann erst starten. Für Versicherte, die 35 Jahre und älter sind, übernimmt die AOK zudem alle zwei Jahre die Kosten für einen Gesundheitscheck (Check-up 35). Nikolai-Reetz empfiehlt außerdem den sportlichen Einstieg über eine Gruppe: „Da gibt es erfahrene Sportlehrer, die viele und gute Auf- und Abwärmübungen kennen und dort ist auch die Motivation höher, dabei zu bleiben.“

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Gesundes Leben > Gesund im Alltag > Aktiv und fit
www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A – Z > C (Check-up 35)



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Auf der Seite des VIBSS (Vereinsmanagement, Vereinsberatung im Sport) des Landessportbundes NRW finden sich viele Aufwärm- und Cool-down-Übungen für Gruppen und Einzelpersonen:
www.vibss.de > Sportpraxis > Praxishilfen > Warm up & Cool down





Motten, Käfer, Kakerlaken

Ungebetene Gäste aus der Wohnung fernhalten

26.06.18 (ams). Motten im Mehl, Fruchtfliegen am Obst und Kakerlaken in der Küche – da vergeht einem meist der Appetit. Konsequentes Handeln hilft, die ungebetenen Gäste zu vertreiben. Am besten ist es jedoch, sie sich von vornherein vom Leib zu halten, und das geht oft auch ganz ohne Chemie.

„Ungeziefer in der Wohnung ist nicht nur ekelerregend, sondern kann auch gesundheitsschädlich für den Menschen sein“, sagt Kristin Pelz, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Die Schädlinge hinterlassen Häutungsreste, Kot und Spinnfäden in den Nahrungsmitteln, was zu Hautreizungen, Allergien, Bindehautentzündungen oder Darmbeschwerden führen kann. Manche Eindringlinge, wie Kakerlaken, können sogar Krankheiten übertragen. Einmal abgesehen davon, dass Lebensmittel ungenießbar und Textilien zerfressen werden. „Viele Menschen warten zu lange, oft auch, weil sie sich schämen“, so Pelz. Doch Kakerlaken und Co. tummeln sich nicht nur in Billighotels und verdreckten Imbissen. „Selbst der sauberste Haushalt kann von Schädlingen befallen werden“, sagt die AOK-Expertin. „Das hat nicht unbedingt etwas mit Reinlichkeit zu tun.“



Lebensmittel gut verschlossen halten.

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

Ungeziefer steckt meist schon in der Einkaufsstüte

Kakerlaken wandern zum Beispiel über undichte Abwasserleitungen ein. Kleidermotten oder Pelzkäfer fliegen oft durch das offene Fenster in die Wohnung und die einst fast verschwundenen Bettwanzen werden manchmal als Mitbringsel vom Urlaub oder von einer Geschäftsreise eingeschleppt. Milde Winter sorgen außerdem dafür, dass die Zahl der Ameisen stark zunimmt – mitunter läuft eine ganze Ameisenstraße durch die Wohnung.

Die Eier der Fruchtfliegen sind oft schon auf dem Obst, wenn es gekauft wird. Schwirren die Tierchen bereits im Geschäft ums Obst herum, sollte man es besser im Laden lassen. Um Fruchtfliegen zu vermeiden, ist es sinnvoll, Obst nicht offen herumliegen zu lassen. Viele Obstsorten können auch im Kühlschrank aufbewahrt werden. So sterben die Tierchen ab. Die Dörrobstmotte oder der Mehlkäfer hocken ebenfalls schon beim Einkauf in der Mehltüte oder Reisverpackung. In der hintersten Ecke des feuchtwarmen Vorratsschranks, umgeben von angebrochenen Verpackungen von Getreideprodukten, Backzutaten wie Nüssen, Mandeln, Rosinen oder Trockenobst oder auch Gewürzen, können sie es sich so richtig gemütlich machen.

Gerade dem Befall von Vorratsschädlingen, vor allem der Lebensmittelmotte, kann gut vorgebeugt werden, indem man Produkte vor dem Kauf genau begutachtet und den Vorratsschrank regelmäßig kontrolliert. Pelz rät dazu, keine zu großen Vorräte anzulegen. So hat das Ungeziefer nicht so viel Zeit, sich auszubreiten. „Weil Verpackungen aus Papier oder



Plastik kein ausreichendes Hindernis darstellen, sollten die Lebensmittel nach dem Einkauf in dicht verschließbare Gefäße umgefüllt werden“, rät AOK-Expertin Pelz. Ungemütlich wird es für die Eindringlinge auch, wenn der Vorratsschrank regelmäßig gesäubert und gelüftet wird. Stößt man im Haushalt auf Ungeziefer, sollte man nicht gleich zu chemischen Mitteln greifen. Insektensprays, Elektroverdampfer, Mottenpapier und andere Vernichtungsmittel enthalten oft giftige Substanzen, die nicht nur den Schädlingen den Garaus machen, sondern auch eine Gefahr für den Menschen darstellen. „Diese Vernichtungsmittel können oft nicht gezielt und sparsam angewendet werden“, warnt Pelz. In der Folge kann es zu Übelkeit, Schwindel oder Atemnot kommen.

Einfache Mittel können helfen

Oft lassen sich die ungebetenen Gäste auch anders bekämpfen, man braucht allerdings mitunter Geduld. Entdeckt man bei seinen Vorräten Raupen, versponnene Puppen oder „erwachsene“ Lebensmittelmotten, heißt es: Befallene Lebensmittel sofort wegwerfen, Abfalltüte fest verschließen und entsorgen. Vorratsschränke mit Essigwasser reinigen, möglicherweise immer und immer wieder. Um in alle Ecken und Ritzen zu gelangen, hilft ein Staubsauger. Den Beutel anschließend entfernen. Brot-, Mehl- oder Speckkäfer sollten am besten aufgesaugt oder zertreten werden.

Damit von der befallenen Ware kein weiterer Schaden ausgeht, sollten die Schädlinge abgetötet werden. Dazu wird das Lebensmittel mit kochendem Wasser überbrüht, im Backofen auf 80 Grad erwärmt oder eingefroren. Auch der Kleidermotte kann man mit Hitze oder Kälte zu Leibe rücken: Bei Löchern im Pulli oder Kleid sollte man die befallenen Textilien bei 60 Grad waschen, in die Sonne hängen oder ins Gefrierfach legen. Klebefallen zeigen den Befall an und vermindern die Population, indem zumindest die männlichen Motten aus dem Verkehr gezogen werden. Ganz ohne Chemie kann man sie mit Patschuliöl, Lavendel, Zedernholz oder Zitronenöl loswerden. Auch gegen Ameisen helfen natürliche Stoffe wie Zimt, Lavendel, Wermut, Pfefferminze und Thymian oder Backpulver, mit Honig, Lavendel oder Zitronensaft vermischt.

Falls diese Maßnahmen nicht helfen, können sogenannte Schlupfwespen, die man auf Kärtchen im Fachhandel bekommt, eingesetzt werden: Sie stürzen sich auf Motten oder Käferlarven und füttern sie einfach auf. Die Wespen sind harmlos und sterben ab, wenn sie kein Futter mehr haben. Weil Bettwanzen und Kakerlaken schwer zu bekämpfen sind und Kakerlaken sogar Krankheitserreger übertragen können, muss bei diesem Ungeziefer der Kammerjäger gerufen werden. Eine geeignete Firma lässt sich zum Beispiel über den Deutschen Schädlingsbekämpfer-Verband oder auch über das örtliche Gewerbeaufsichts- oder Gesundheitsamt, über eine Umweltberatung oder Verbraucherzentrale finden.



BEFALL VERHINDERN

- **Ware im Supermarkt genau ansehen: Ist die Verpackung dicht und unbeschädigt?**
- **Vorräte regelmäßig kontrollieren**
- **Lebensmittel in dicht verschließbare Gefäße umfüllen**
- **Vorratsräume regelmäßig reinigen und lüften**
- **Abfälle regelmäßig entsorgen, Abfallbehälter regelmäßig putzen**
- **Im Kleiderschrank Duftsäckchen deponieren, die zum Beispiel Lavendel oder Kampfer enthalten. Auch stark duftendes Zedernholz ist geeignet**
- **Am Fenster ein Fliegengitter anbringen, sodass die Motten gar nicht erst ins Haus kommen**



Kunden können darauf bestehen, dass möglichst unbedenkliche Mittel eingesetzt werden. Der Verband der Schädlingsbekämpfer weist darauf hin, dass inzwischen Wirkstoffe und Bekämpfungsmittel entwickelt wurden, die ohne kritische Belastung für Umwelt, Mensch und Haustier angewendet werden können.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Bundeszentrum für Ernährung: www.bzfe.de
> Lebensmittel > Zubereitung und Lagerung > Lagern > Vorratsschädlinge im Haushalt
Deutscher Schädlingsbekämpfer-Verband: www.dsvonline.de



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „UNGE BETENE GÄSTE“ MIT KRISTIN PELZ, GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERIN IM AOK-BUNDESVERBAND

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





Wenn die Augen erröten

Bindeghautentzündung: Hygiene vermeidet Ansteckung

26.06.18 (ams). Verklebte Lider am Morgen, gerötete, brennende und geschwollene Augen – das sind typische Anzeichen einer Bindeghautentzündung (Konjunktivitis). Auslöser können Bakterien oder Viren sein, eine Allergie, aber auch Staub oder Zugluft, beispielsweise durch das Gebläse im Auto. Eine unkomplizierte Bindeghautentzündung klingt bei knapp der Hälfte der Betroffenen auch ohne Behandlung innerhalb von sechs bis zehn Tagen ab. „Verschlechtert sich die Sehkraft, wird das Auge lichtempfindlich oder haben Betroffene das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben, dann sollten sie das ärztlich abklären lassen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Die Bindeghaut ist eine Schleimhautschicht, die Augenweiß und Innenlider schützt. Entzündet sie sich, schwellen die Blutgefäße an und die Augen röten sich. Die Konjunktivitis ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Augen. Unterschieden wird in ansteckende (ausgelöst durch Viren oder Bakterien) und nichtansteckende (allergisch bedingt oder durch äußere Reize verursachte) Entzündungen. Bei einer bakteriellen Bindeghautentzündung sind die Augen rot und tränen. Die Bindeghaut sondert eine weißlich-gelbe Flüssigkeit ab, die vor allem morgens die Lider verklebt. Ist ein Virus der Auslöser, sind die Beschwerden ähnlich, die abgesonderte Flüssigkeit ist aber eher wässrig. Zu den häufigsten Erregern zählen die hochansteckenden Adenoviren (Keratokonjunktivitis epidemica). Diese sind übrigens meldepflichtig: 2016 gab es nach Angaben des Robert Koch-Instituts bundesweit 731 Fälle von Adenovirus-Konjunktivitis, besonders gehäuft bei Kindern unter fünf Jahren.

Hygiene ist das A und O

Um eine Ansteckung zu vermeiden, ist Hygiene das A und O: „Die Augen auf keinen Fall reiben, auch wenn sie brennen und jucken. Falls man sich doch mal an das Auge fasst, sofort die Hände waschen, um den Erreger nicht weiter zu tragen. Handtücher, Waschlappen oder andere Gebrauchsgegenstände sollten nicht mit anderen geteilt werden“, rät Ärztin Debrodt. Bei Bindeghautentzündungen, die durch allergische Reaktionen (Pollen, Staub oder Kosmetik) oder äußere Einflüsse (Zugluft, stark gechlortes Wasser im Schwimmbad oder sehr intensives UV-Licht) ausgelöst werden, besteht dagegen keine Ansteckungsgefahr. Handelt es sich um eine allergische Entzündung, sind immer beide Augen gerötet, tränen und brennen. Meist kommen noch andere allergische Beschwerden wie Schnupfen oder Juckreiz dazu. Während bakterielle Bindeghautentzündungen sich oft auch ohne Behandlung innerhalb von zehn Tagen bessern, können virale Entzündungen bis zu vier Wochen anhalten.



Augentropfen bei Bindeghautentzündung

Dieses Foto aus der Rubrik „Arzneimittel“

können Sie bei Quellenangabe

„AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



„Eine Bindehautentzündung durch Bakterien kann gut durch eine Therapie mit antibiotischen Augentropfen oder -salben behandelt werden. Diese können den Heilungsprozess etwas beschleunigen. Ist die Entzündung allergiebedingt, können Antihistaminika eingesetzt werden“, so Debrodt weiter. Bei Viren helfen Antibiotika nicht.

Um die Ursache für eine Bindehautentzündung festzustellen, fragt der Arzt nach typischen Beschwerden wie Jucken oder verklebten Lidern und danach, wann die Beschwerden begonnen haben. Im Anschluss werden die Augen untersucht. Doch die Ursache der Entzündung lässt sich aufgrund der Beschwerden oft nur schwer bestimmen. Gegebenenfalls wird daher zur weiteren Abklärung ein Abstrich des Augensekrets genommen, um den Erreger zu bestimmen. Von Eigenbehandlungen wie Kamillenbädern oder Teebeuteln auf den Augen rät Debrodt ab. Heilkräuter können Allergien auslösen. Ärztin Debrodt empfiehlt, die Augen nur mit einer sterilen Kochsalzlösung aus der Apotheke zu reinigen und dasselbe Medikament, etwa Augentropfen, nicht gemeinsam mit mehreren Personen zu benutzen, auch wenn es eventuell um die gleichen Symptome geht. Außerdem sollten Tropfen oder Salben nicht über die vorgeschriebene Behandlungsdauer hinaus aufgehoben werden.



EMPFINDLICHE AUGEN SCHÜTZEN

Wer empfindliche Augen hat, sollte folgende Maßnahmen beachten:

- bei Staub oder großer Helligkeit Schutzbrille tragen
- bei Seife und Kosmetika auf Verträglichkeit achten
- direkte Zugluft, zum Beispiel durch Gebläse im Auto, meiden und bei längerer Bildschirmarbeit zwischendurch immer mal blinzeln und ab und zu eine Pause machen, statt sich die Augen zu reiben

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de

> Themen von A bis Z > Bindehautentzündung

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands:

www.augeninfo.de > Suche „Bindehautentzündung“

Erregersteckbrief Adenoviren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.infektionsschutz.de > Erregersteckbriefe > Adenoviren

Hygienetipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.infektionsschutz.de > Hygienetipps > Händewaschen



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

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





Digitale Unterstützung für die Gesundheit



Gesundheits-Apps sind für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, gesund zu leben oder helfen Patienten, ihre Krankheit besser zu verstehen und mit ihr umzugehen. Laut einer vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Studie werden mehr als 100.000 Gesundheits-Apps für Tablets und Smartphones angeboten. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten.

Foto: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie „Patientenwissen“ (6)

Nutzen und Grenzen von Gesundheits-Apps

26.06.18 (ams). Sie zählen Schritte, erinnern an die Einnahme von Medikamenten, messen den Blutdruck und vereinbaren sogar Arzttermine. Gesundheits-Apps sind für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung, um gesund zu leben oder helfen Patienten, ihre Krankheit besser zu verstehen und mit ihr umzugehen. Laut einer vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Studie werden mehr als 100.000 Gesundheits-Apps für Tablets und Smartphones angeboten. Da fällt es schwer, den Überblick zu behalten. Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, erklärt, worauf es ankommt.

„Gesundheits-Apps dienen der Erhaltung der Fitness und unterstützen einen gesundheitsförderlichen Lebensstil, doch sie ersetzen nicht den Arztbesuch“, sagt Ärztin Dr. Eymers. Einen ersten Hinweis, ob eine App qualitativ gut ist, können die Bewertungen anderer Nutzer in den App-Stores geben. Doch nicht immer ist ersichtlich, wer hinter den Bewertungen steht und mit welcher Absicht bewertet wurde. Neue Apps haben zudem oft noch nicht viele Bewertungen. Die gute Qualität einer App können auch eine Zertifizierung und ein Siegel einer anerkannten Verbraucherschutzorganisation oder einer medizinischen Fachgesellschaft belegen. Da Anforderungen an die Siegel-Vergaben sehr unterschiedlich sind, sollten die mit dem Siegel verbundenen Bewertungskriterien verständlich und nachvollziehbar sein. Ob die Informationen, die eine App bietet, veraltet oder falsch sind, können Nutzer in den meisten Fällen ebenfalls nur schwer beurteilen. Seriöse Apps klären daher über die eigenen Grenzen auf und werden zudem in regelmäßigen Abständen aktualisiert. Als Richtwert gelten dabei sechs Monate.

Wer eine App nutzt, sollte immer auch seine persönlichen Daten vor Missbrauch schützen. So besitzt eine gute App eine Datenschutzerklärung, die schnell auffindbar ist. Sie informiert über Art, Zweck und Umfang der erhobenen Daten und gibt an, wo und wie die Daten gespeichert werden. Ebenso geht klar hervor, wie der Datenspeicherung widersprochen werden kann. Die App fordert zudem nur die persönlichen Daten an, die für die Funktionalität wichtig erscheinen und bietet die Möglichkeit, erhobene und gespeicherte Daten wieder zu löschen. Dr. Eymers rät zudem allen Nutzern von Gesundheits-Apps, sich über den Herausgeber zu informieren. Diese Informationen mit der Möglichkeit zur Kontaktaufnahme etwa per Telefon, E-Mail oder Fax sollten im Impressum zu finden sein. Darin lässt



Gesundheits-Apps sind eine wertvolle Unterstützung. 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



sich oft auch schon erkennen, ob kommerzielle Interessen dahinterstehen. So bewerben einige Apps beispielsweise eine bestimmte Leistung oder ein spezielles Medikament. Ob und wie sich eine App finanziert, ist oft jedoch nicht einfach zu erkennen. Der finanzielle Hintergrund wird zum Beispiel dann ersichtlich, wenn die App kostenpflichtig ist und sich dadurch finanziert oder wenn Sponsoren aufgeführt sind.



MEDIZIN-, GESUNDHEITS-, VERSORGUNGS-APPS

Unterschieden wird grundsätzlich zwischen Medizin-, Gesundheits-, und Versorgungs-Apps:

- **Medizin-Apps** werden beispielsweise zum Blutzucker- oder Blutdruckmessen eingesetzt. Der Arzt nutzt diese Daten, um Krankheiten zu erkennen oder zu behandeln. Medizin-Apps unterliegen dem Medizinproduktegesetz und sind nach EU-Normen geprüft.
- **Gesundheits-Apps**, die keiner Regulierung unterliegen, geben zum Beispiel Tipps zu Bewegung oder messen die Schrittzahl. Eine Orientierung zur Qualität können Siegel oder Selbstauskünfte von Initiativen oder Verbänden geben.
- **Versorgungs-Apps** sind Gesundheits- oder Medizin-Apps, mit denen Nutzer auf Daten aus dem Versorgungssystem zurückgreifen können, beispielsweise aus ihrer elektronischen Gesundheits-Akte, oder selbst erzeugte Daten in das Versorgungssystem einspeisen, etwa Diabetiker ihre Blutzuckerwerte, um diese dann mit Therapeuten zu teilen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Die Gesundheits-Apps der AOK unter:
www.aok.de > Leistungen & Service > Services > AOK-Apps



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Auf der Website des Aktionsbündnisses Patientensicherheit gibt es eine detaillierte Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps zum Download:
www.aps-ev.de > Patienten > Informationsmaterialien für Patienten
> Checkliste für die Nutzung von Gesundheits-Apps

Gesundheits-Apps aus Sicht des Datenschutzes beleuchtet ein Faltblatt der Bundesbeauftragten für den Datenschutz und die Informationsfreiheit unter:
www.bfdi.bund.de > Infothek > Informationsmaterial > Faltblätter > Gesundheits-Apps





Kurzmeldungen

WIdO-Analyse zeigt: Große Qualitätsunterschiede in Pflegeheimen

26.06.18 (ams). Bei der Gesundheitsversorgung in Pflegeheimen bestehen erhebliche Qualitätsunterschiede. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Pflege-Report 2018. Danach ist die Zahl der Antipsychotika-Verordnungen, Dekubitus-Fälle und Krankenhaus-Einweisungen in vielen Pflegeheimen zu hoch. Bei Druckgeschwüren (Dekubitus) gab es laut WIdO-Analyse im auffälligsten Viertel der Heime jährlich zwölf neue Fälle pro 100 Bewohner, beim besten Viertel waren es nur bis zu vier Fälle. Ein weiteres auffälliges Ergebnis: 41 Prozent der Demenzkranken in Pflegeheimen erhalten mindestens einmal pro Quartal ein Antipsychotikum. Dabei verstößt die dauerhafte Gabe von Antipsychotika an Demenzkranke gegen medizinische Leitlinien. Genauso wie die Häufigkeit von Dekubitus-Fällen ist auch die Zahl der Antipsychotika-Verordnungen ein wichtiger Indikator, um die Qualität der Versorgung in einem Heim zu bewerten. Dazu zeigt sich, dass jeder fünfte Pflegeheimbewohner innerhalb eines Quartals ins Krankenhaus eingewiesen wird. Bei einer besseren ambulant-ärztlichen Versorgung wären die meisten Einweisungen gar nicht notwendig, heißt es weiter. Durch mehr Transparenz könnten Versorgungslücken aufgedeckt und die Qualität der Versorgung könnte so verbessert werden. Grundlage für die Analyse waren AOK-Abrechnungsdaten aus rund 5.600 Pflegeheimen.

Wer ein passendes Pflegeheim oder einen Pflegedienst für sich oder seine Angehörigen sucht, dem bietet die AOK entsprechende Online-Suchen (Pflegenavigatoren) an.

WEITERE INFORMATIONEN

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen
> Große Qualitätsunterschiede in Pflegeheimen (4. Juni 2018)
www.aok.de/pflegenavigator



AOK startet Online-Programm „Gesund führen“

26.06.18 (ams). Die AOK bietet ein neues Online-Programm für gesunde Führung im Betrieb an. Damit werden Führungskräfte auf ihrem Weg zu einer gesundheitsgerechten Führung unterstützt. Inhalte des Programms sind Informationen zu Arbeitsbedingungen, Stressmanagement und der Work-Life-Balance. Diese werden durch kurze Videos und Selbsttests vermittelt. Das Programm ist wissenschaftlich geprüft und erprobt. Die Anmeldung erfolgt über ein Online-Formular. Die Teilnahme ist kostenfrei.

WEITERE INFORMATIONEN

www.aok-gesundfuehren.de





Behandlungsfehler: Jeder vierte Vorwurf bestätigt sich

26.06.18 (ams). 2017 bestätigte sich jeder vierte Verdacht (24,7 Prozent) auf einen Behandlungsfehler, wie jetzt die Medizinischen Dienste der Krankenversicherung (MDK) mitteilen. Insgesamt 13.519 Sachverständigengutachten zu vermuteten Behandlungsfehlern haben die MDK im vergangenen Jahr bundesweit erstellt. In der aktuellen Begutachtungsstatistik der MDK-Gemeinschaft betrafen zwei Drittel der Vorwürfe Behandlungen im Krankenhaus. Häufig waren es Fehler, die gut zu vermeiden gewesen wären – vom im Körper vergessenen Tupfer bis hin zur Verwechslung von Patienten und falschen Eingriffen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

AOK-Faktenbox „Behandlungs- und Pflegefehler“: www.aok.de/faktenboxen
> Behandlungs- und Pflegefehler



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.mds-ev.de > Presse > Pressemitteilungen (5.Juni 2018)





Gesundheitstage 2018

8. September: Welt-Erste-Hilfe-Tag

Erste Hilfe ist in vielen Situationen lebenswichtig. Sei es bei Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall oder bei Unfällen. Laut dem Deutschen Roten Kreuz (www.drk.de) verunglückt mehr als eine Million Menschen jährlich in Deutschland in ihrem häuslichen Umfeld. Insgesamt gab es im Jahr 2015 laut Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes über 24.578 tödliche Unfälle, davon 9.816 im häuslichen Umfeld und 3.573 im Straßenverkehr. Der Welt-Erste-Hilfe-Tag macht darauf aufmerksam, wie wichtig Kenntnisse in der ersten Hilfe sind, um schnell reagieren und helfen zu können. Die Initiatoren rufen jährlich am zweiten Samstag im September zu dem Aktionstag auf. Im Jahr 2018 lautet das Motto des Aktionstages: „Erste Hilfe im Straßenverkehr“. Weltweiter Initiator ist die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung. In Deutschland initiiert das Deutsche Rote Kreuz den Aktionstag.

12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden – nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG, www.dmkg.de) treten in Deutschland täglich etwa 350.000 Migräneanfälle auf. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance, www.europeanheadachealliance.org), eine Vereinigung von Patientenorganisationen.

Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland (www.migraeneliaga.de).

13. September: Welt-Sepsis-Tag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung Blutvergiftung. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. Weltweit erkranken laut Schätzungen jährlich 20 bis 30 Millionen Menschen daran. In Deutschland erkranken nach Angaben des „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena jährlich etwa 280.000 Menschen neu an Sepsis. Fast ein Viertel der Patienten stirbt daran. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden. Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Or-



gane und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend. Zu den Zielen des Welt-Sepsis-Tages (www.world-sepsis-day.org) gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen sie vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis Gesellschaft (www.sepsis-gesellschaft.de).

17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (www.aps-ev.de) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit (www.tag-der-patientensicherheit.de) gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ (www.aok.de/familie) Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehört die „AOK-Familienstudie 2014“. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

21. September: Welt-Alzheimerstag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de) sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2016). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International (www.alz.co.uk) unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer



Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutschland hinweisen. Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, können medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen helfen. Weitere Informationen zum Alzheimertag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft.

22. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO www.who.int) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut der WHO sterben jährlich mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind 68.300 Menschen im Jahr 2015 an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist auch hier das Rauchen. Die AOK beteiligt sich deshalb an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion *Be smart, don't start* (www.besmart.info) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. 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. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK ein solches Programm an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. 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. Der Deutsche Lungentag (www.lungentag.de) soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und ihre Ursachen aufmerksam machen. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

22. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge. Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages gehören die



Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV www.dguv.de) und die Deutsche Rentenversicherung Bund (www.deutsche-rentenversicherung.de).

25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit (www.tagderzahngesundheit.de) wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang. Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen ins Leben gerufen haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen verhindert werden.

29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation (www.world-heart-federation.org) im Jahr 2000 den Welt-Herztag (www.worldheartday.org) ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung (www.herzstiftung.de). Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken.

Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie Raucherentwöhnungs-, Ernährungs- Sport- und Bewegungsprogramme. Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten, an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln. Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.



30. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund (www.gehoerlosen-bund.de) zufolge rund 80.000 Menschen mit einer Hörbehinderung. Laut den „HNO-Ärzten im Netz“ ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder zweite Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.infodienst.bzga.de) immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen, www.wfdeaf.org) ins Leben gerufen. Der internationale Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam machen und für die Gebärdensprache werben. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund.

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:
