

# AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES [WWW.AOK-PRESSE.DE](http://WWW.AOK-PRESSE.DE)

## 10/21 RATGEBER

Ernährung

**Der Säure-Basen-Haushalt:**

**Wie sauer darf es sein? ..... 2**

ams-Foto

**Ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ..... 5**

Arbeiten trotz Krankheit

**Präsentismus ist in der Pflege weit verbreitet ..... 6**

#aokmovember – Schnurrbart-Aktion im November

**Bärtiges Statement für den gesunden Mann ..... 8**

Gesundheitskompetenz braucht Lesekompetenz

**Freundschaft und Zusammenhalt:**

**AOK unterstützt Vorlesetag 2021 ..... 10**

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (10)

**Gripeschutzimpfung: Für Risikogruppen  
in Corona-Zeiten besonders wichtig ..... 12**

**Kurzmeldungen ..... 14**

**Gesundheitstage ..... 15**

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 03. November 2021, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Gripeschutzimpfung: Für Risikogruppen besonders wichtig“.

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Presse > AOK-Radioservice



Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin, Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin Claudia Schmid (verantwortlich), Telefon: 030/220 11-202, Telefax: 030/220 11-105, E-Mail: [aok-mediendienst@bv.aok.de](mailto:aok-mediendienst@bv.aok.de), Internet: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

Ernährung

## Der Säure-Basen-Haushalt: Wie sauer darf es sein?

27.10.21 (ams). Müde und erschöpft? Konzentrationsprobleme? Die Gelenke tun weh? Könnte das etwa an einer versteckten Übersäuerung des Körpers liegen. Das legen zumindest manche Ernährungsratgeber nahe. Was ist dran an der Theorie der Übersäuerung und was hat es mit dem Säure-Basen-Haushalt auf sich? Macht eine basische Ernährung Sinn? Karolin Wagner, Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin bei der AOK, hat Antworten.

Hunderte von Ernährungsbüchern, spezielle Kostformen und jede Menge Produkte wie Basentees oder basische Tabletten: Sie sollen helfen, eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden oder ihr entgegenzuwirken. „Das Konzept ist etwa 100 Jahre alt und geht auf alternative Ernährungslehren zurück“, sagt Wagner. „Diese Theorie der Übersäuerung entspricht allerdings nicht ganz dem aktuellen Stand der Wissenschaft.“

### Zitronen sind basisch

Fakt ist aber, so die AOK-Ernährungsexpertin weiter: „Es gibt säurebildende und basisch wirkende Lebensmittel.“ Getreide oder tierische Produkte etwa gehören zu den Lebensmitteln, bei deren Verdauung im Körper saure chemische Verbindungen entstehen. Obst und Gemüse dagegen sorgen für basische Verbindungen im Körper. (siehe Kasten: „Saure und basische Lebensmittel“). „Dabei hat die Bezeichnung ‚sauer‘ nichts mit dem Geschmack zu tun“, betont Wagner. „Eine Zitrone etwa schmeckt sauer und enthält viel Säure, ist aber basenbildend, wenn sie vom Organismus verdaut wird.“

Das Konzept der Übersäuerung meint, dass die Balance des Säure-Basen-Haushalts aus dem Gleichgewicht gerät, wenn ein Mensch zu viele säurebildende Lebensmittel konsumiert, etwa viel Fleisch, Wurst und Fertiggerichte, Reis oder Vollkorngetreide. Eine Basenkur oder ein Basenfasten, in der nur basische Lebensmittel wie etwa Obst und Gemüse verzehrt werden, soll den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance bringen und überflüssige Säuren und Säureüberschüsse, auch als „Schlacken“ bezeichnet, abbauen. Soweit die Theorie.



Mehrmals am Tag Gemüse zu essen – das entspricht auch den modernen Konzepten einer vollwertigen Ernährung.

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

### Puffersysteme des Körpers

Dass ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts für den Stoffwechsel des Körpers von zentraler Bedeutung ist, steht außer Frage, so die AOK-Expertin. Die Organe im Körper brauchen unterschiedliche pH-Werte, damit sie richtig funktionieren können. So sollten das Blut und auch die Flüssigkeiten des Nervensystems zum Beispiel im leicht basischen Bereich bei einem pH-Wert von 7,4 liegen. Doch Ernährungsberaterin Wagner stellt klar: „Der Organismus ist über verschiedene Puffersysteme, an denen auch Organe wie Lunge, Niere und Leber beteiligt sind, in der Lage, den Säure-Basen-Haushalt selbst zu regulieren.“ Bei gesunden Menschen schaffen es die Puffersysteme des Körpers, auch sehr große Mengen von Säuren auszugleichen oder auszuscheiden. Der Körper könne mit säurebildenden Lebensmitteln gut umgehen, deshalb seien spezielle Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel, die auf den Säure-Basenhaushalt abzielen, unnötig.

#### Saure und basische Lebensmittel

- Basische Lebensmittel: Gemüse, Salate, Obst, Kartoffeln, Süßkartoffeln, frische Kräuter
- Neutral: Kaltgepresste Pflanzenöle, zum Beispiel Olivenöl
- Etwas saure Lebensmittel: Vollkorngetreide (Reis, Nudeln, Brot), Vollmilch, Butter
- Sehr saure Lebensmittel: Käse, Eier, Fleisch, Wurst, Fisch, Weißmehlprodukte, Süßwaren

### Wenn der pH-Wert richtig sinkt

Eine echte Übersäuerung, medizinisch Azidose genannt, droht in der Regel nur bei Menschen, die aufgrund einer Erkrankung Probleme mit dem Stoffwechsel haben, etwa an einer chronischen Niereninsuffizienz oder an Diabetes leiden. Auch wenn die Atmung durch eine Lungenerkrankung wie etwa Asthma oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung eingeschränkt ist, kann es zu einer Azidose, also krankhaft niedrigen pH-Werten des Blutes kommen. Der pH-Wert liegt dabei unter 7,35. Nur im Fall solch schwerer Erkrankungen könnten spezielle Basenpulver oder -tabletten in Frage kommen, das aber nur unter ärztlicher Aufsicht. Ansonsten gilt es, die Grunderkrankung in den Griff zu bekommen.

### Das A und O: Viel Gemüse und Obst essen

Mehrmals am Tag Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen, „das entspricht auch den modernen Konzepten einer vollwertigen Ernährung“, so AOK-Ernährungsberaterin Wagner. Beim Obst rät sie zu zuckerarmen Sorten wie Beeren. „Ab und an dürfen auch hochwertige naturbelassene tierische Produkte, also nicht als Wurst, auf den Speiseplan.“ Naturbelassene Milchprodukte, etwa Joghurt oder Quark, sind ebenfalls empfehlenswert. „Auf säurebildende Lebensmittel, wie

#### Säuren und Basen im Körper

In der Chemie ist Säure eine Substanz, die in Wasser gelöst positive Teilchen abgibt, Basen bilden hingegen negativ geladene Teilchen. Der pH-Wert gibt auf einer Skala zwischen 0 bis 14 an, wie sauer oder basisch eine Körperflüssigkeit ist. Der Wert von 7 gilt als neutral, darunter beginnt der saure, darüber der basische Bereich. Das Blut im Körper ist leicht basisch, Haut und Urin dagegen sind meist leicht sauer.

Vollkorngetreide gänzlich zu verzichten, ist für gesunde Menschen nicht notwendig“, sagt Wagner. „Auch diese Produkte liefern wichtige Nährstoffe. Eine ausgewogene Kombination von säure- und basenbildenden Lebensmitteln ist daher sinnvoll.“

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheitsmagazin > Ernährung



Weitere Informationen im Web:  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung:  
[www.dge.de](http://www.dge.de) > Ernährungspraxis > Vollwertige Ernährung > 10 Regeln der DGE



[www.test.de](http://www.test.de) > Suche Übersäuerung

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Säure-Basen-Haushalt“  
mit Karolin Wagner, Ernährungswissenschaftlerin bei der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > ams-Ratgeber > Oktoberausgabe 2021



ams-Foto

## Ernährung: Ausgewogener Säure-Basen-Haushalt



Bei einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt geht es darum, eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden oder entgegenzuwirken. Das Konzept ist etwa 100 Jahre alt und geht auf alternative Ernährungslehren zurück. Allerdings entspricht diese Theorie nicht mehr dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Eine echte Übersäuerung droht in der Regel nur bei Menschen, die aufgrund einer Erkrankung Probleme mit dem Stoffwechsel haben. Dann gilt es zunächst die Grunderkrankung in den Griff zu bekommen. Bei gesunden Menschen kann der Körper den Ausgleich aber herstellen. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Kombination von säure- und basenbildenden Lebensmitteln ist die Voraussetzung dafür. Spezielle Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel sind dann aber nicht nötig.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice: Ernährung

Arbeiten trotz Krankheit

## Präsentismus: In der Pflege weit verbreitet

27.10.21 (ams). Viele Menschen in Deutschland tun das: Sie gehen arbeiten, obwohl sie sich krank fühlen. Dieses Phänomen nennt sich Präsentismus. In der Pflegebranche ist es besonders verbreitet, wie eine aktuelle bundesweite Befragung des AOK-Bundesverbandes unter 500 Führungskräften aus Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern zeigt. Danach gaben mehr als ein Drittel der befragten Führungskräfte (36 Prozent) an, in den vergangenen zwölf Monaten trotz Erkrankung arbeiten gegangen zu sein. Knapp ein Viertel der befragten Personen mit Personalverantwortung (23 Prozent) erklärten zudem, sie seien sogar entgegen dem ausdrücklichen ärztlichen Rat zur Arbeit gegangen.

„Viele Beschäftigte tendieren im Arbeitsalltag häufig dazu, eigene Belastungsgrenzen aus Loyalität zum Team zu überschreiten. Sie sind der Überzeugung, dass sie ihrem Unternehmen und den Kolleginnen und Kollegen etwas Gutes tun, wenn sie krank zur Arbeit erscheinen. Ein weiterer Grund für Präsentismus: Pflege ist ein besonderer Beruf. Pflegenden bauen eine persönliche Beziehung zu den Menschen auf, um die sie sich kümmern und fühlen sich für sie verantwortlich“, sagt Werner Winter, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im AOK-Bundesverband. Das spiegelt sich auch in den Antworten der befragten Führungskräfte wider: So gaben 44 Prozent der Befragten Pflichtbewusstsein, Verantwortungsgefühl oder die eigene Vorbildfunktion als Gründe für ihr Verhalten an. Knapp ein Viertel (23 Prozent) begründete es mit Personalmangel, jede sechste Person (16 Prozent) mit hoher Arbeitsbelastung.



Arbeiten gehen, obwohl man sich krank fühlt. Dieses Phänomen nennt sich Präsentismus. In der Pflegebranche ist es besonders verbreitet.

Quelle: iStock: sdominick

## Risiko für Belegschaft und Unternehmen

„Dabei birgt Präsentismus viele Risiken für Belegschaft und Unternehmen“, sagt AOK-Experte Winter. „Die Betroffenen erholen sich nicht angemessen, Krankheiten können chronisch werden und Beschäftigte fallen womöglich noch länger aus.“ Im Falle von Infektionskrankheiten können andere, etwa Teammitglieder angesteckt werden. Auch das Fehler- und Unfallrisiko steigt nachweislich. Gerade in der medizinischen und pflegerischen Versorgung können Fehler schwere Konsequenzen nach sich ziehen und kranke und pflegebedürftige Menschen in Gefahr bringen.

### Wertschätzende Unternehmenskultur

„Die beste Vorbeugung gegen Präsentismus besteht nach derzeitigem Forschungsstand in einer wertschätzenden Unternehmenskultur, in der die Gesundheit der Beschäftigten einen hohen Stellenwert hat, aber auch Arbeitsunfähigkeiten als etwas Normales im Berufsalltag betrachtet werden. In einem Unternehmen, das verständnisvoll mit Fehlzeiten und krankgemeldeten Teammitgliedern umgeht, fällt es Beschäftigten leichter, zu Hause zu bleiben, wenn sie sich krank fühlen“, erklärt Winter. Auch Fort- und Weiterbildungsangebote, die das Gesundheitswissen und damit die Ressourcen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken, wirkten sich positiv aus.

### AOK-Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken.“

Mit einer bundesweiten Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken.“ zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Pflege will die AOK diesem Problem begegnen und dazu beitragen, die Arbeitsbedingungen für Beschäftigte in der Pflege zu verbessern.

Dazu stellt die Gesundheitskasse zahlreiche Angebote bereit, die sie gemeinsam mit der Pflegebranche für deren Beschäftigte entwickelt hat.

Eines davon ist Pflege-Mediathek der AOK. „Die digitale Lernplattform bietet multimediale Schulungen rund um Pflege, Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung an, die Unternehmen der Pflegebranche kostenfrei einsetzen können“, so Winter. Bisher haben schon mehr als 3.200 Pflegeeinrichtungen die professionell aufbereiteten Inhalte für interne Fortbildungen und E-Learnings genutzt.

Das AOK-Online-Programm „Gesund führen“ hilft Verantwortlichen in Pflegeeinrichtungen und Krankenhäusern dabei, eine mitarbeiterorientierte und gesunde Führungskultur aufzubauen. „Hilfreich ist zum Beispiel, offen über das Thema Präsentismus zu sprechen, sodass das gesamte Team dafür sensibilisiert wird. Klare Stellvertreter-Regelungen helfen außerdem, festzulegen, wer welche Aufgaben im Krankheitsfall übernimmt“, erläutert der BGF-Experte.

### Neue Online-Trainings

In neuen Online-Trainings zur gesunden Arbeitsgestaltung und Organisationskultur in der Pflege können sich professionell Pflegenden zudem aktiv mit diesen Themen auseinandersetzen und konkrete Ideen für ein gesundes Arbeitsklima in ihrem Team sammeln. Der Fokus liegt unter anderem auf Kommunikation, Wertschätzung sowie dem Umgang mit Konflikten und Fehlern. Die Trainings sind Teile des Forschungsprojekts „CARE4CARE“, das die AOK zusammen mit der Beuth Hochschule für Technik Berlin, der Leuphana Universität Lüneburg, der Technischen Hochschule Lübeck und der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg durchführt.

**Weitere Informationen der AOK: Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken“:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken.



#aokmovember – Schnurrbart-Aktion im November

## Bärtiges Statement für den gesunden Mann

27.10.21 (ams). Wenn im November hierzulande zunehmend Männer mit Schnurrbart gesichtet werden, hat das seinen Grund: Die Bartträger unterstützen damit die weltweite Initiative Movember, die Männer stärker für die eigene Gesundheit sensibilisieren und zu mehr Vorsorge ermutigen will. Der Begriff Movember ist eine Kombination aus Moustache (engl.: Schnurrbart) und dem Monatsnamen. Das haarige Statement soll Neugier wecken und dazu anregen, über Gesundheit von Männern zu sprechen. Die 2003 in Australien gegründete Initiative sammelt Spenden, um die Forschung zur Männergesundheit voranzubringen. Im Fokus stehen psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen sowie Hoden- und Prostatakrebs. Die AOK beteiligt sich wieder an der Kampagne und zwar unter #aokmovember mit dem Motto: „Männer, wir müssen über Gesundheit reden.“



Wer bei der Movember-Aktion mitmachen will, lässt sich zum November einen Schnurrbart „wachsen“.

Quelle: iStock: stock-eye

## Männer gehen seltener zur Krebsfrüherkennung

Prostatakrebs ist in Deutschland mit rund 26 Prozent die häufigste Krebserkrankung bei Männern: Nach Angaben des Robert Koch-Instituts erkranken jedes Jahr rund 63.400 Männer neu daran. „Je früher der Krebs erkannt wird, desto eher ist er heilbar. So können sich Männer ab 45 Jahren im Rahmen der Früherkennung der gesetzlichen Krankenkassen einmal pro Jahr untersuchen lassen. Dazu gehört eine gezielte Anamnese, die Tastuntersuchung der Prostata, der regionären Lymphknoten und der äußeren Genitale“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Männer nehmen jedoch deutlich seltener an Krebsfrüherkennungsuntersuchungen teil als Frauen: Zwar kennen zwei Drittel – laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – die Vorsorge-Angebote der Krankenkassen, aber nur 40 Prozent nehmen sie auch regelmäßig in Anspruch, bei Frauen sind es rund 67 Prozent.

## Gute Heilungschancen durch Früherkennung

An einem bösartigen Hodentumor erkranken pro Jahr rund 4.000 Männer bundesweit – vor allem in der Altersstufe von 25 bis 45 Jahren, so das ONKO-Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft e. V.. Wird der Krebs früh erkannt, sind die Heilungschancen sehr groß: 96 Prozent der erkrankten Männer werden wieder gesund – bekanntes Beispiel ist der Radprofi Lance Armstrong. Da es keine Früherkennungsuntersuchung für junge Männer gibt, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für



Urologie e.V. allen Jungen und Männern zwischen 14 und 45 Jahren, regelmäßig selbst die Hoden zu untersuchen und gibt auf der Webseite [www.hodencheck.de](http://www.hodencheck.de) Tipps, wie man(n) das macht.

### Ältere Männer besonders suizidgefährdet

Unterschätzt wird oft auch das Krankheitsbild der Depression: Dabei ist etwa jeder achte Mann in Deutschland einmal im Leben davon betroffen, so die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. „Das reicht von leichten, saisonal auftretenden Depressionen bis hin zu schweren Erkrankungen, die bis zum Suizid führen können“, erklärt Mediziner Ebel. Hierzulande sterben rund 9.000 Menschen pro Jahr durch Suizid. Zwei von drei Suiziden werden von Männern verübt, vor allem ältere Männer sind gefährdet. Bei leichten depressiven Verstimmungen oder als Vorbeugung einer Depression bietet die AOK mit dem Onlineprogrammen „Familiencoach Depression“ oder „moodgym“ Unterstützung.

### Für Frauen:

### Papp-Schnurrbart für mehr Männergesundheit

Mit der Movember-Aktion soll das Bewusstsein der Männer für ihre eigene Gesundheit gestärkt werden. Wer mitmachen will, lässt sich zum November einen Schnurrbart wachsen und kann das Beweisfoto in den sozialen Medien unter dem Hashtag #aokmovember einstellen. Auch Frauen können teilnehmen: Über die Filter-Funktion auf Instagram, Facebook oder Snapchat lässt sich das Gesicht mit einem Schnauzer verzieren oder man kann einen Papp-Schnurrbart über den Mund halten.

Weitere Informationen der AOK: #aokmovember  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Medizin & Versorgung  
> Krebs: Früherkennung und Behandlung > Prostatakrebs



Weitere Informationen in Web: #movember  
<https://de.movember.com/>



Gesundheitskompetenz braucht Lesekompetenz

## Freundschaft und Zusammenhalt: AOK unterstützt Vorlesetag 2021

27.10.21 (ams). „Freundschaft und Zusammenhalt“ – unter diesem Motto steht der bundesweite Vorlesetag 2021 der Stiftung Lesen. Am 19. November wollen Erwachsene durch Vorleseaktionen Kinder zum Selbstlesen motivieren – auch bei der Gesundheitskasse. Die AOK ist seit 2013 Mitglied im Stifterrat der Stiftung Lesen und hat die Initiative bereits bei mehreren Programmen zur Leseförderung unterstützt. Auch diesmal wieder mittendrin: Das AOK-Drachenkind Jolinchen mit einer eigenen Geschichte zum Thema Freundschaft, die auf dem Erlebnis einer Neunjährigen basiert. Denn im Frühjahr hatte Jolinchen im Zuge der Corona-Pandemie dazu aufgerufen, Geschichten zum Motto „Freunde machen stark“ einzusenden.

Rund 3.000 Einsendungen gingen in der Jolinchen-Redaktion ein. Der Aufruf wurde auch von Elke Büdenbender, Ehefrau des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, von der Stiftung Lesen und LegaKids-Stiftung unterstützt. Aus einer der vielen Einsendungen, einer Idee von Lia aus Zeitz in Sachsen-Anhalt, entwickelte der Kinderbuchautor Stefan Gemmel extra für den bundesweiten Vorlesetag eine Geschichte, die er dann am Tag selbst auch Lia und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern vorträgt. Diese ganz besondere Story wird am Vorlesetag zudem von vielen AOK-Vorlesenden bundesweit eingesetzt und unter [aok.de/freunde-machen-stark](http://aok.de/freunde-machen-stark) ab dem 10. November zum Download angeboten.



Unterwegs ins Sachen Lesen: der Kinderbuchautor Stefan Gemmel und das AOK-Drachenkind Jolinchen.

Foto: Jürgen Schulzki/KomPart

### Lesen und Gesundheit gehören zusammen

„Mit unserem Aufruf eigene Freundschaftsgeschichten zu schreiben, wollten wir auch einen Beitrag zur Lese- und Rechtschreibförderung leisten“, sagt Rolf Geifes, der bei der AOK die Kampagne „Freunde machen stark“ verantwortet. „Da Lesen auch für die Gesundheitskompetenz wichtig ist, kooperieren wir als AOK bereits seit einigen Jahren mit der LegaKids-Stiftung, die besonders Kindern mit Lese- und Rechtschreibschwäche Hilfe und Motivation bietet.“ Dass Lesen und Gesundheit zusammengehören, betont auch Michael Kortländer. Der Psychotherapeut ist Gründer und Geschäftsführer der LegaKids-Stiftung: „Es hängt in hohem Maß von der Lesefähigkeit ab, ob man das eigene und das gesellschaftliche Leben mitbestimmen kann. Unter anderem bei Fragen der Ernährung, Gesundheitsvorsorge oder der Hygiene ist es wichtig, Kochrezepte, Gesundheitstipps oder Beipackzettel lesen zu können.“

### Jolinchen trifft Lurs

Um Kindern Gesundheitswissen spielerisch zu vermitteln, trifft Jolinchen in einem Film auch das listig-lustige Lesemonster Lurs von der LegaKids-Stiftung.

Darüber hinaus gibt es auf [jolinchen.de](http://jolinchen.de) weitere Geschichten mit dem Drachenkind zum Lesen und Vorlesen sowie Tipps, wie Eltern Kinderfreundschaften fördern können.

### Das AOK-Drachenkind Jolinchen

Seit mehr als 35 Jahren macht das AOK-Drachenkind Jolinchen Gesundheitswissen für Kinder erlebbar. Unterhaltsam und spielerisch, zum Beispiel im gleichnamigen Kindermagazin - empfohlen von der Stiftung Lesen - sowie dem Kindergarten-Präventionsprogramm JolinchenKids. Und bei vielen Veranstaltungen bundesweit. Malvorlagen, Videos, Geschichten, Kinder-Rezepte und mehr gibt es zudem online.

Weitere Informationen der AOK:  
Jolinchen-Geschichten zum Download und Anhören  
sowie zehn Elterntipps zum Thema Freundschaft:  
[www.aok.de/freunde-machen-stark](http://www.aok.de/freunde-machen-stark)



Weitere Informationen im Web:  
[www.vorlesetag.de](http://www.vorlesetag.de)

[www.legakids.net](http://www.legakids.net)



ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (10)

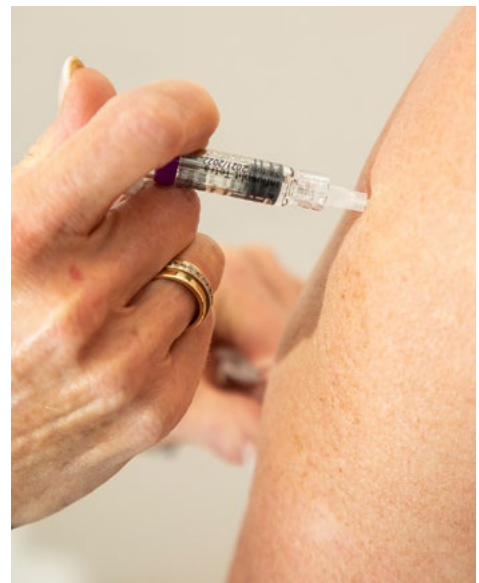
## Gripeschutzimpfung: Für Risikogruppen in Corona-Zeiten besonders wichtig

27.10.21 (ams). Von einer Grippewelle konnte in der Saison 2020/2021 keine Rede sein: Gerade mal 611 Fälle von Influenza wurden dem Robert Koch-Institut zwischen Oktober 2020 und Juli 2021 gemeldet, in 2019/2020 waren es rund 188 000 Infektionsfälle. Das Ausbleiben führen Fachleute vor allem auf die strikten Corona-Maßnahmen mit Mindestabständen, Hygiene, Masken, Home-Office und -Schooling zurück. Doch die Corona-Maßnahmen wurden mittlerweile gelockert – und die nächste Grippezeit steht vor der Tür. Die Ständige Impfkommission (STIKO) rät daher vor allem Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranken und Schwangeren sich vorsorglich gegen Influenza impfen zu lassen, denn bei ihnen besteht ein erhöhtes Risiko, dass die Erkrankung schwerwiegende Folgen hat.

Eine hohe Grippe-Impfquote bei diesen Risikogruppen würde nicht nur das individuelle Risiko eines schweren Verlaufs senken, sondern auch Krankenhausaufnahmen und somit Engpässe in der stationären Versorgung vermeiden – dies ist gerade vor dem Hintergrund der noch andauernden Corona-Pandemie wichtig. Laut STIKO kann die Grippe-Impfung auch zeitgleich mit einer Corona-Schutzimpfung erfolgen.

### Am besten zwischen Oktober und Dezember impfen

Meist beginnt die jährliche Influenza-Welle zum Jahreswechsel und erreicht ihren Höhepunkt zwischen Januar und März. Um rechtzeitig geschützt zu sein, sollte man sich daher ab Oktober bis Mitte Dezember impfen lassen, da es rund zwei Wochen dauert, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. „Die Grippe ist keine einfache Erkältung, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung und wird ausgelöst durch Influenzaviren“, so Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Übertragen werden diese durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion: Beim Husten, Niesen oder Naseputzen gelangen kleinste Tropfen in die Luft und Umgebung, die dann von anderen eingeatmet werden oder sich über gemeinsam genutzte Oberflächen, beispielsweise Türklinken, Haltegriffe, Toiletten etc. schnell weiterverbreiten. Die Inkubationszeit beträgt ein bis zwei Tage.



Die Gripeschutzimpfung reduziert das Risiko einer Ansteckung sowie von schweren Krankheitsverläufen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

„Grippeviren sind sehr ansteckend. Typische Krankheitszeichen sind plötzliches hohes Fieber über 38,5 Grad Celsius, trockener Reizhusten, Kopf- und Gliederschmerzen. Die Betroffenen fühlen sich sehr schwach“, erklärt Medizinerin Eymers. In unkomplizierten Fällen dauert eine Grippe etwa fünf bis sieben Tage. Kommt es zu Komplikationen – beispielsweise einer Lungenentzündung, in selteneren Fällen auch einer Herzmuskel- oder Gehirnentzündung – kann die Erkrankung deutlich länger dauern.

Eine Grippeerkrankung ist auch ein möglicher Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle. „Durch eine Impfung kann dieses Risiko aber deutlich gesenkt werden“, sagt Dr. Eymers.

Dabei ist Grippevirus nicht gleich Grippevirus: Während einer Grippezeit zirkulieren meist mehrere Varianten. Da sich diese ständig verändern, wird die Zusammensetzung der Impfstoffe jedes Jahr neu festgelegt. Die Impfstoffe bieten nur für die jeweils aktuelle Saison den bestmöglichen Schutz.

### Impfung ist in der Regel gut verträglich

Eine Grippe-Impfung ist in der Regel gut verträglich. Gelegentlich kann es danach zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle oder zu Allgemeinsymptomen wie Frösteln, Müdigkeit oder Muskelschmerzen kommen. Schwere Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen sind bei allen Impfstoffen sehr selten.

### Regelmäßiges Händewaschen schützt vor Ansteckung

Keine Impfung bietet einen hundertprozentigen Schutz, deshalb kann man auch nach einer Grippe-Impfung an Influenza erkranken. Hygienemaßnahmen können aber das Ansteckungsrisiko weiter minimieren – wie regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten sowie Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch.

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services > Leistungen von A - Z  
> Impfen - alle Leistungen



Weitere Informationen im Web:  
[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) > Impfempfehlungen für Erwachsene > Grippe

Robert Koch-Institut:  
[www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz > Impfen > Impfungen A - Z > Influenza



## Kurzmeldungen

### AOK startet Kampagne zur Krebsvorsorge

27.10.21 (ams). Infolge der Pandemie sind die Teilnahmequoten bei Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs in den vergangenen Monaten stark zurückgegangen. Auch davor haben viele Menschen den Gang zum Arzt gescheut. Das zeigen Datenauswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) und die Ergebnisse einer aktuellen Versichertenbefragung, die WiDO und AOK-Bundesverband aktuell präsentiert haben. Die AOK reagiert mit der Kampagne „Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“. Ziel ist es, die Menschen zur Teilnahme an den gesetzlich vorgesehenen Untersuchungen zu motivieren.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (20.10.21)



### Menschen sehen großen Handlungsbedarf bei Gesundheit

27.10.21 (ams). Für die Bürgerinnen und Bürger in Deutschland haben Versorgungsqualität, schneller Zugang und stabile Beiträge im Gesundheitswesen höchste Priorität. Das zeigt eine aktuelle Online-Befragung des Meinungsforschungsinstituts Civey im Auftrag der AOK. Danach fordern knapp 57 Prozent eine bessere personelle Ausstattung, 37,5 Prozent eine gerechte Finanzierung und stabile Beiträge. Etwa ein Drittel der Teilnehmer wünscht sich Verbesserungen bei der Versorgung durch Praxen und Krankenhäuser. Für knapp 30 Prozent besteht deutlicher Handlungsbedarf bei der Digitalisierung und 25,5 Prozent erhoffen sich eine generell bessere finanzielle Ausstattung des Gesundheitswesens.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (18.10.21)



### Deutscher Pflegerat mahnt mehr Mut zu Reformen an

27.10.21 (ams). Der Deutsche Pflegerat (DPR) hat vor dramatischen Versorgungsengpässen in der Pflege gewarnt und von der Politik mehr Mut zu Reformen gefordert. Die neue Bundesregierung müsse die Pflege und ihre Finanzierung zu einem Kernthema machen, sagte DPR-Präsidentin Christine Vogler beim Deutschen Pflorgetag in Berlin. Vogler nannte vier Kernpunkte, um den Pflegeberuf attraktiver zu machen: höhere Löhne, mehr Personal, mehr Befugnisse für Pflegenden und eine starke berufspolitische Vertretung. Die AOK als Gründungspartnerin der Veranstaltung präsentierte unter anderem ihre bundesweite Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken“.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken



## Gesundheitstage

### 1. bis 30. November: Herzwochen

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 im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung.

In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich mehr als 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. 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 das Programm zur gesunden Ernährung.

Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder 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.

### 3. November: Tag der Hernie

Bei einer Hernie (auch Eingeweidebruch genannt) werden Bauchorgane durch eine Lücke in der Bauchwand gedrückt. Bemerkbar macht sich das beispielsweise durch eine Vorwölbung am Bauch. Unterschieden wird zwischen:

- einer Leistenhernie (Leistenbruch),
- einer Schenkelhernie (Schenkelbruch),
- einer Narbenhernie (Narbenbruch),
- einer Nabelhernie (Bauchnabelbruch),
- einer sogenannten epigastrischen Hernie (Oberbauchbruch),
- und als Sonderform der Zwerchfellbruch.

Leistenbrüche sind die häufigsten Hernien. Da es sich bei den Operationen oft um geplante Eingriffe handelt, können Patienten vorab eine Klinik aussuchen. Hilfestellung bei der Klinikauswahl bietet der AOK-Gesundheitsnavigator. Dieser liefert beispielsweise Informationen dazu, ob nach einer Operation im Krankenhaus Komplikationen aufgetreten sind. Grundlage hierfür ist das sogenannte QSR-Verfahren (Qualitätssicherung mit Routinedaten). Informationen zum Aktionstag gibt es beim Hernien-Selbsthilfe Deutschland e.V..

### 14. November: Welt-Diabetestag

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Damit ist die Zahl der Erkrankten enorm gestiegen - 1980 waren es noch 108 Millionen Menschen. Die Zahl der Todesfälle lag 2019 bei 1,5 Millionen.

In Deutschland zählt Diabetes mellitus zu den großen Volkskrankheiten. Von den insgesamt 82,7 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern in Deutschland sind 7,1 Millionen Menschen an Typ-2-Diabetes erkrankt (Stand November 2019). Das entspricht einem Anteil von 8,6 Prozent Typ-2-Diabetikern in der Bevölkerung. Damit ist von dieser Volkskrankheit nahezu jeder Zwölfte betroffen. So die Ergebnisse des „Gesundheitsatlas Diabetes“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK.

Unzureichend betreuter Diabetes zieht häufig weitere Krankheiten nach sich. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder Fußamputationen können die Folge sein. Um die medizinische Versorgung von Diabetikern zu verbessern, gibt es seit 2003 strukturierte Behandlungsprogramme. In diesen sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP) arbeiten Hausärzte, Fachärzte und Krankenhäuser Hand in Hand. Genauso wichtig: das aktive Einbeziehen des Patienten in den Behandlungsverlauf, zum Beispiel durch Schulungen. Die AOK bietet Programme für Patienten mit Diabetes Typ-1 und Typ-2 bundesweit an.

Der Welt-Diabetes-Tag wurde 1991 von der International Diabetes Federation gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

### 17. November: Welt-Frühgeborenen-Tag

In Deutschland wird jedes zehnte Baby zu früh geboren - also vor Ablauf der 37. Schwangerschaftswoche. Normalerweise dauert eine Schwangerschaft etwa 40 Wochen.

Um ihnen das Überleben zu ermöglichen, aber auch Spätfolgen und Entwicklungsstörungen zu reduzieren, müssen Frühchen umfassend versorgt werden. Für die medizinische Betreuung ist das eine große Herausforderung. Deshalb ist die medizinische Versorgung von zu früh geborenen Babys eine von sieben Behandlungen, zu denen es eine gesetzlich vorgegebene Mindestmenge gibt.



Die AOK gehört zu den Unterstützern des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“. Die AOK Bayern unterstützt die Versorgung frühgeborener Kinder unter anderem mit dem Projekt „Paula“. Mit „AOK-Priomed“ bietet auch die AOK Hessen eine besondere Versorgung zur Prävention von Frühgeburten. Mit gleichem Ziel gibt es bei der AOK Nordost das Programm „Baby on time“.

Weitere Informationen zum Welt-Frühgeborenen-Tag gibt es bei dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind e.V.“.

### 17. November: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind im Jahr 2019 3,23 Millionen Menschen an der Erkrankung gestorben. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Etwa 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Nichtrauchen ist damit der wichtigste Schutz vor der Erkrankung.

Um die medizinische Versorgung von COPD-Patienten zu verbessern, gibt es strukturierte Behandlungsprogramme, die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP). Mit AOK-Curaplan bietet die Gesundheitskasse diese DMP für COPD-Patienten an.

Der erste Welttag COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD) ins Leben gerufen.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert.  
Mehr zu den Terminen 2021, Links zu Texten  
sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:  
[www.aok-bv.de](http://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: \_\_\_\_\_

Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

[www.aok-bv.de/presse/medienservice](http://www.aok-bv.de/presse/medienservice)

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 streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

---

---

---

---

Weitere Informationen zu Ihren Datenschutzrechten: [www.aok-bv.de/datenschutzrechte](http://www.aok-bv.de/datenschutzrechte)