



## WEGE ZU MEHR GESUNDHEITSKOMPETENZ

AOK-FAKTENBOXEN UND ADHS-ELTERNTRAINER	
■ KOMPASS IM MEER DER INTERNET-INFORMATIONEN	2
AMS-FOTO	
■ KOMPETENZ IM NETZ – DER ADHS-ELTERNTRAINER	5
AMS-STICHWORT 1: GESUNDHEITSKOMPETENZ IN DEUTSCHLAND	
■ VERGLEICHSWEISE EHER UNTERDURCHSCHNITTLICH	6
AMS-GRAFIK 1	
■ GESUNDHEITSKOMPETENZ IN DEUTSCHLAND	8
AMS-STICHWORT 2: AKTIONSPLAN GESUNDHEITSKOMPETENZ	
■ BASIS FÜR POLITIK, FORSCHUNG UND ENTWICKLUNG	9
AMS-GRAFIK 2:	
■ GESUNDHEITSKOMPETENZ IM EUROPÄISCHEN VERGLEICH	11
AMS-INTERVIEW: DREI FRAGEN AN PROF. DR. DORIS SCHAEFFER	
■ „OFT WISSEN SIE GAR NICHT, WOHIN MIT DEN PROBLEMEN“	12
AMS-SERVICE 1	
■ VON A WIE ABNEHMEN BIS R WIE RÜCKEN	14
AMS-SERVICE 2	
■ ZAHLEN UND FAKTEN ZUR GESUNDHEITSKOMPETENZ	20

AOK-Faktenboxen und ADHS-Elterntainer

## Kompass im unendlichen Meer der Internet-Informationen

07.09.16 (ams). Die AOK-Faktenboxen haben sich im vergangenen Jahr als feste Größe im Informationsangebot der AOK etabliert. Seit Ende Mai 2015 verzeichnet der Online-Service knapp 179.000 Klicks und über 57.000 Downloads. Seit Mitte August 2016 ist der „ADHS-Elterntainer“ online, ein Angebot für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen. Mit den beiden neuesten Formaten will die AOK die Gesundheitskompetenz der Menschen stärken. „Solche Angebote können bei medizinischen Fragen eine Kompassfunktion übernehmen“, begründet der Abteilungsleiter Prävention, Dr. Kai Kolpatzik, das Engagement des AOK-Bundesverbandes.

Verständliche Antworten auf oft komplexe Fragen zu Nutzen und Risiken von medizinischen Behandlungen, Früherkennungen oder Nahrungsergänzungsmitteln sollen auf schnelle und kompakte Weise die Faktenboxen geben. Ziel ist eine verständliche und einprägsame Wissensvermittlung via Internet, die den aktuellen Stand der medizinischen Forschung berücksichtigt. Entwickelt wurde das Format in einer Kooperation des AOK-Bundesverbandes mit dem Harding-Zentrum für Risikokompetenz des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung, Herrn Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. „Wir leben heute in einem Zeitalter der Informationsexplosion. Aber oft fehlt es an Durchblick, an einer ordnenden Struktur“, erläutert Gigerenzer. „Leicht lesbar und in knapper Darstellung nehmen die Faktenboxen die Angst davor, sich mit komplexen gesundheitlichen Zusammenhängen, internationalen Studienergebnissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen zu beschäftigen.“

### Von Nahrungsergänzungsmitteln bis Krankengeld

Die aktuell 16 Faktenboxen widmen sich einer breiten Themenpalette. Zum Beispiel kann Frauen in wenigen Augenblicken verdeutlicht werden, dass ein jährlicher Ultraschall zur Früherkennung von Eierstockkrebs keinen nachweisbaren Nutzen für sie bringt, aber erhebliche Schäden verursachen kann. Senioren können erkennen, dass die Impfung gegen Grippe – entgegen oft öffentlich vorgebrachter Skepsis – sehr wohl einem schweren Verlauf der Grippe vorbeugen kann. Und über die stark beworbenen Nahrungsergänzungsmittel kann man nachlesen, dass zusätzlich eingenommenes Vitamin D weder Krebs noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert – aber in Kombination mit Kalzium zu mehr Magen-Darm-Erkrankungen führen kann.

Aber genauso erfahren Nutzer, was insbesondere für Kinder in die Reiseapotheke gehört, was pflegende Angehörige unbedingt beachten sollten, wann die AOK die Zahnklammer fürs Kind bezahlt und dass gesetzlich versicherte

Eltern Krankengeld von ihrer Kasse bekommen, wenn der Arbeitgeber sie wegen Krankheit des Kindes unbezahlt von der Arbeit freistellt.

Erste Evaluationsergebnisse zeigen: Die Faktenboxen wirken. So konnte bei Testpersonen nach der Lektüre ein signifikanter Wissenszuwachs festgestellt werden. Bei der Risikoeinschätzung zeigte sich, dass sie seltener gewillt waren, Früherkennungsuntersuchungen durchführen zu lassen, wenn der Schaden der Behandlung für sie größer gewesen wäre als der Nutzen.

## **ADHS-Elterntainer: Wissenschaftlich fundierte Online-Hilfe**

Während die Faktenboxen einen breiten Kreis von Gesundheitsthemen abdeckt, ist der ADHS-Elterntainer speziell auf eine Zielgruppe zugeschnitten. Das wissenschaftlich fundierte Online-Programm ist frei zugänglich und bietet umfassende Unterstützung für Mütter und Väter von besonders unruhigen, unaufmerksamen oder trotzigen Kindern. Anhand von 44 Filmsequenzen werden typische problematische Situationen aus dem Familienalltag und geeignete einfach anwendbare Lösungsansätze vermittelt. Die Eltern werden hierdurch unterstützt, diese Situationen zu meistern. Die AOK hat das neue Online-Angebot in Kooperation mit dem ADHS-Experten Professor Manfred Döpfner vom Universitätsklinikum Köln entwickelt.

„Mütter und Väter von Kindern mit der Diagnose ADHS sind oft erschöpft und nicht selten der Verzweiflung nah“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Wenn es durch den Elterntainer gelingt, die Eltern und die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken, dann wird dies auch die Behandlung der Kinder effektiv unterstützen.“ Ein wichtiges Ziel des Programms ist daher auch, dass Eltern in schwierigen Phasen auch ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und für sich „Kraft tanken“ können. Der Elterntainer vermittelt darüber hinaus Wissen zum Krankheitsbild „Aufmerksamkeits-Defizits-Syndrom“ (ADHS) und seine Behandlung. In 12 kurzen Videoclips geben die Fachexperten Tips im Umgang mit ADHS.

## **Kostenfrei und ohne Registrierung**

Das Programm kann von Eltern selbstständig genutzt, aber auch als Ergänzung zu ärztlicher oder therapeutischer Behandlung eingesetzt werden. „Das Besondere am Elterntainer ist, dass wir ein umfassendes, verhaltenstherapeutisch basiertes und methodisch fundiertes Trainingskonzept entwickelt haben“, beschreibt Professor Döpfner seine Entwicklung. Durch die filmische Darstellung könnten gestresste Mütter und Väter die Informationen besonders gut aufnehmen und für sich umsetzen, so Döpfner. Ein weiterer Vorteil des ADHS Elterntainers: Das Angebot kann nicht nur Müttern und Vätern von Kindern mit ADHS helfen, sondern auch anderen Familien in ähnlich schweren Erziehungssituationen.

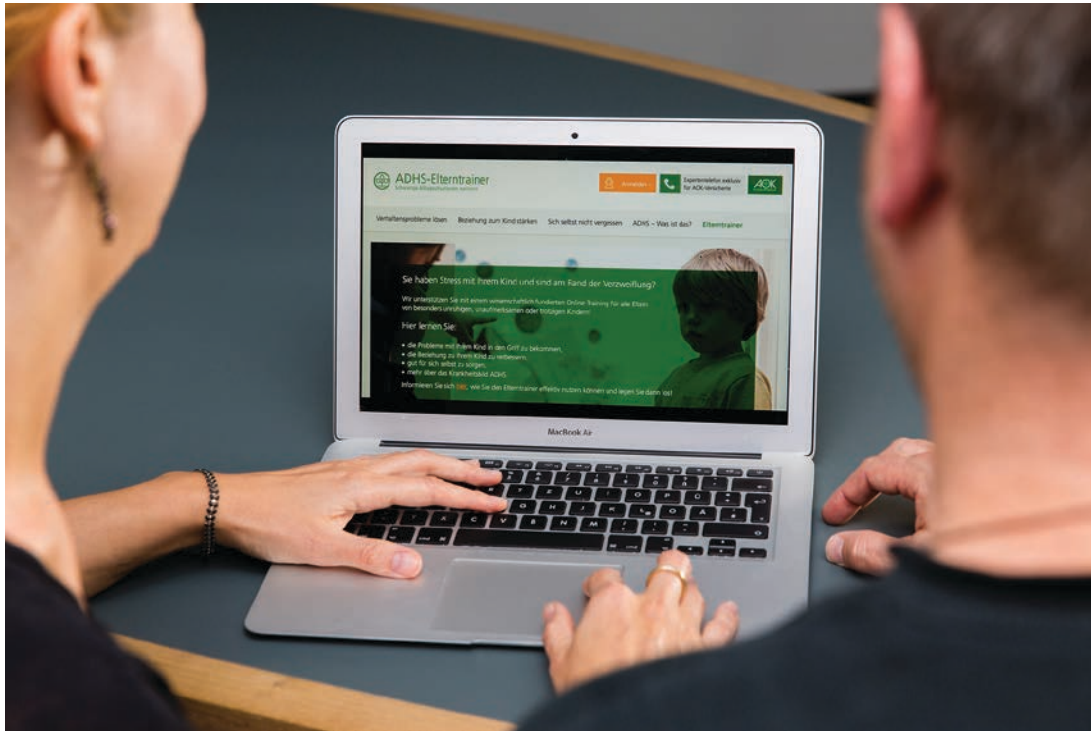
Das Programm ist kostenfrei und bedarf keiner Registrierung. Auf Wunsch können sich die Nutzer zusätzlich mit einer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort beim „ADHS-Elterntainer“ anmelden. Dann werden deren Eingaben gespeichert, sodass sie beim nächsten Einloggen kontinuierlich im Programm weiterarbeiten und individuell erarbeitete Maßnahmen und Materialien jederzeit einsehen, überarbeiten und ausdrucken können. Für AOK-Versicherte gibt es ein exklusives Zusatzangebot: Sie können sich von Experten aus dem Team von Prof. Döpfner beraten lassen, wenn sie Fragen zur Anwendung der Methoden haben, die im Elterntainer vermittelt werden.

(rbr)

**Zum ADHS-Elterntainer und den Faktenboxen:**  
[www.adhs-elterntainer.de](http://www.adhs-elterntainer.de)  
[www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)



## Kompetenz im Netz – der ADHS-Elterntainer



Über vier Prozent der AOK-versicherten Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren haben 2014 die Diagnose ADHS erhalten. Damit ist die „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“ die häufigste psychische Diagnose im Kindesalter. Das zeigt eine aktuelle Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Mit dem „ADHS-Elterntainer“ hat die AOK ein wissenschaftlich fundierte Online-Angebot gestartet. Das Programm bietet umfassende und kostenlose Unterstützung für Mütter und Väter, die durch Verhaltensprobleme ihrer Kinder besonders belastet sind.

Foto: AOK-Mediendienst

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

ams-Stichwort 1: Gesundheitskompetenz in Deutschland

## Vergleichsweise eher unterdurchschnittlich

**07.09.16 (ams).** Im europäischen Vergleich tun sich die Menschen in Deutschland deutlich schwerer, Gesundheitsinformationen zu verstehen und für ihre eigenes Leben einzuschätzen. Wissenschaftler bezeichnen das Finden, Verstehen und Umsetzen als „Gesundheitskompetenz“. Für die erste repräsentative Studie zur Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland hat die Universität Bielefeld 2.000 Menschen über 15 Jahren vom Forschungsinstitut Ipsos befragen lassen.

Basis war der international erprobte Fragebogen „Health Literacy Questionnaire Europe“. „Health Literacy“ ist der englische Fachbegriff. Die wörtliche deutsche Übersetzung „gesundheitliche Literalität“ kommt ein wenig sperrig daher, weswegen sich mittlerweile auch der Begriff „Gesundheitskompetenz“ etabliert hat.

Zwei Ergebnisse der Studie stechen besonders hervor: Zum einen hat offenbar mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung Schwierigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen und zu verarbeiten. Das gilt vor allem für sogenannte vulnerable Gruppen, also etwa Menschen mit Migrationshintergrund, geringem Bildungsgrad oder hohem Lebensalter. Hier sind die Einschränkungen und Unsicherheiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen besonders ausgeprägt. Auffällig ist zum anderen das schlechte Abschneiden Deutschlands im Vergleich zu anderen europäischen Staaten. In den Niederlanden, Dänemark, Irland oder Polen hat die gleiche Befragung deutlich höhere Kompetenzwerte ergeben. Deutschland schneidet also im europäischen Vergleich unterdurchschnittlich ab.

Jeder zehnte Deutsche besitzt eine unzureichende Gesundheitskompetenz. Weitere 44 Prozent verfügen über deutliche Einschränkungen. Somit haben 54 Prozent der Deutschen eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz. Zum Vergleich: Im europäischen Schnitt sind es laut European Health Literacy Survey 2012 nur knapp 48 Prozent, in den Niederlanden nicht einmal 29 Prozent, in Irland rund 40 Prozent und in Polen mit knapp 45 Prozent auch deutlich unter 50 Prozent.

### Handfeste Auswirkungen auf den Alltag

Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz haben ungleich mehr Schwierigkeiten, eine Krankheit zu bewältigen, als ein Mensch mit hoher Gesundheitskompetenz. Sie haben beispielsweise große Probleme, unterschiedliche Behandlungsoptionen zu beurteilen sowie Packungsbeilagen für Arzneimittel zu

verstehen und zu bewerten. Ebenso wenig können sie problemlos entscheiden, wann eine ärztliche Zweitmeinung sinnvoll ist und wann nicht.

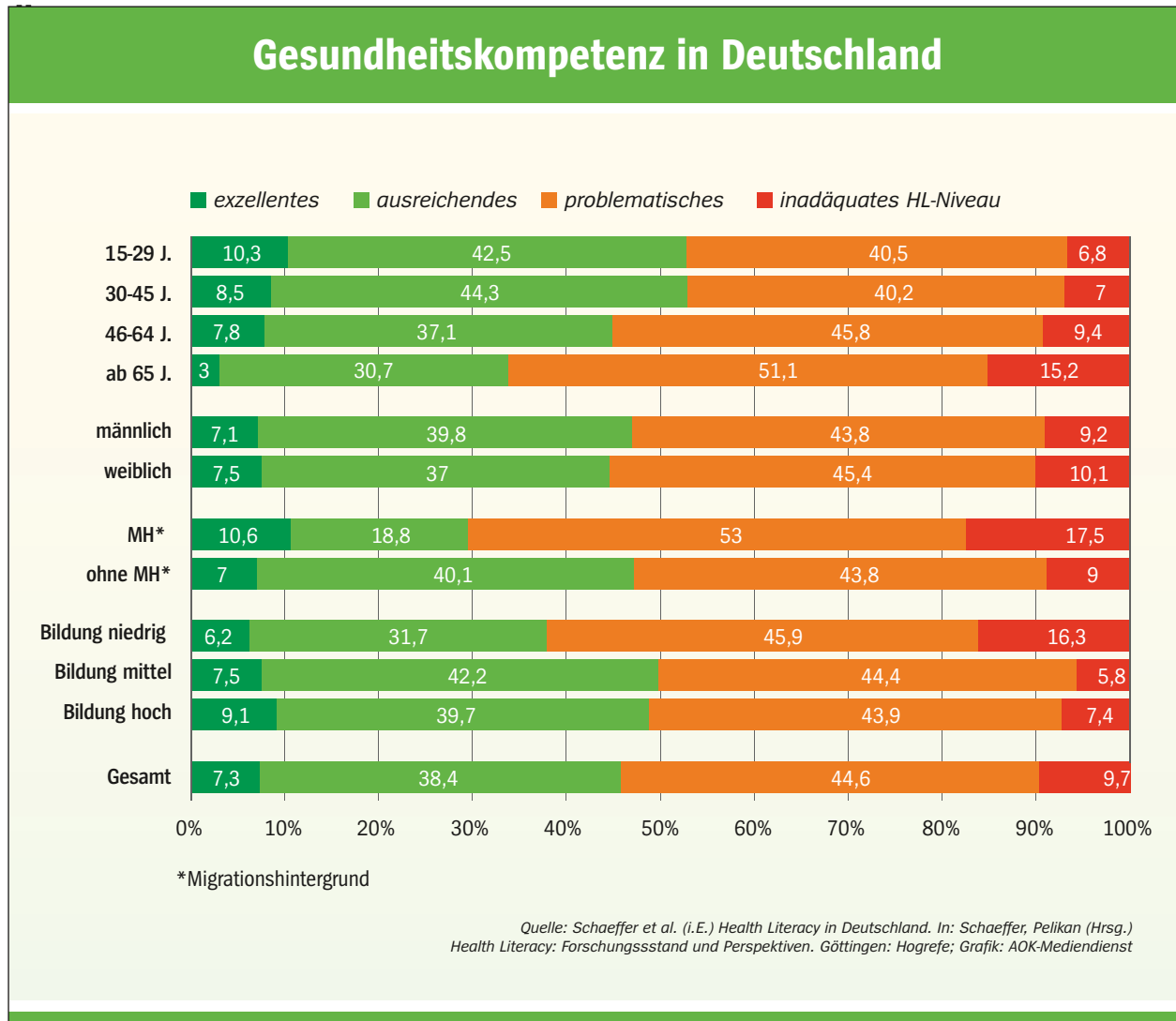
Menschen mit eingeschränkter oder unzureichender Gesundheitskompetenz wissen zudem häufig nicht, wohin sie sich mit gesundheitlichen Problemen wenden sollen. Sie werden häufiger im Krankenhaus behandelt und nehmen häufiger den ärztlichen Notdienst in Anspruch. Schließlich fühlen sie sich subjektiv nicht nur häufiger krank, sondern leiden tatsächlich häufiger unter chronischen Krankheiten oder Gesundheitsstörungen.

## Engagement auf europäischer Ebene

Das Thema Health Literacy beschäftigt den AOK-Bundesverband schon seit mehreren Jahren. So war die Abteilung Prävention Teil des EU-Projekts IROHLA – „Intervention Research On Health Literacy among Ageing population“. Von Dezember 2012 bis Ende 2015 arbeiteten in dem Projekt 22 Partner aus neun verschiedenen EU-Mitgliedstaaten – darunter Belgien, Deutschland, Griechenland, Niederlande und Ungarn – mit dem Ziel zusammen, einen umfassenden Ansatz zur Steigerung der Gesundheitskompetenz in der Generation „50 plus“ zu entwickeln. Auf Basis von Best-Practice-Beispielen sollten sektorenübergreifende Interventionen zur Steigerung der Gesundheitskompetenz bei älteren Menschen ausgewählt und formuliert werden. Daraus wurde ein Leitfaden für Politik und Praxis entwickelt, in dem 20 effektive und innovative Interventionen bestimmt werden, die die Gesundheitskompetenz älterer Menschen verbessern. Darauf aufbauend werden evidenzbasierte Empfehlungen für Politik und Praxis auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene für die EU-Mitgliedstaaten erstellt.

**Weitere Informationen zu den Forschungsergebnissen und Health Literacy:**  
[www.uni-bielefeld.de](http://www.uni-bielefeld.de) > Fakultät für Gesundheitswissenschaften  
> Arbeitsgruppe 6 > Projekte





Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat Schwierigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen und zu verarbeiten – insbesondere Menschen mit Migrationshintergrund, geringem Bildungsgrad und betagte Menschen.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Gesundheitswesen)



ams-Stichwort 2: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz

## Basis für Politik, Forschung und Interventionsentwicklung

**07.09.16 (ams).** Deutschland liegt in Sachen Gesundheitskompetenz nicht nur unter dem europäischen Durchschnitt, es fällt auch deutlich gegenüber vergleichbaren Ländern wie den Niederlanden ab. Dem wollen die Universität Bielefeld, der AOK-Bundesverband und die Hertie-School of Governance mit einem „Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz“ entgegenwirken. Der Plan startete im Mai. Schirmherr ist Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe.

Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland hat erhebliche Mühe, sich in der ständig anwachsenden Fülle an Gesundheitsinformationen zurechtzufinden und Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen. Gröhe formulierte vor der Bundespressekonferenz angesichts der Zahlen deutlich den Handlungsbedarf: „Das muss alle Verantwortlichen im Gesundheitswesen aufrütteln. Der schnelle Zugang zu immer mehr Informationen im Internet ist dabei Chance und Herausforderung zugleich.“

Prof. Dr. Doris Schaeffer, Gesundheitswissenschaftlerin der Universität Bielefeld, kündigte an, gemeinsam mit einer Gruppe von anerkannten Experten in den nächsten zwei Jahren eine umfassende und koordinierte Strategie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz auszuarbeiten. „Wir brauchen ein abgestimmtes Maßnahmenkonzept, einen Nationalen Aktionsplan, der konkrete Handlungsimpulse setzt und nicht nur das Gesundheitswesen, sondern auch den Bildungssektor und die Forschung erreicht. Wenn Patienten gut informiert sind, können sie bessere Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen.“

### Aktionsplan soll 2017 stehen

Die Initiative der Universität Bielefeld gemeinsam mit der Hertie School of Governance Berlin und dem AOK-Bundesverband folgt internationalen Vorbildern. Der Aktionsplan soll als Basis für die Politik, die Forschung und die Interventionsentwicklung dienen und in den nächsten beiden Jahren gemeinsam mit einer Gruppe anerkannter Expertinnen und Experten erarbeitet werden. Die Robert-Bosch-Stiftung fördert das Projekt. Eine Expertengruppe wird Ende 2017 ein systematisches Maßnahmenkonzept vorlegen, das sich nicht nur auf das Gesundheitswesen konzentriert, sondern beispielsweise auch den Bildungs-, Ausbildungs- und Forschungssektor berührt.

Bis zur Vorlage dieses Aktionsplans wird also etwas Zeit vergehen. Angesichts der Befundlage sieht der AOK-Bundesverband keinen Grund, bis dahin damit zu warten, die Gesundheitsinformation zu verbessern und das Gesundheits-

system verständlicher zu machen. „Wir brauchen im Gesundheitswesen mehr zielgruppengerechte Angebote für bildungsferne Schichten, aber auch für Senioren, Migranten und chronisch kranke Patienten“, beschreibt der Vorstandsvorsitzende Martin Litsch den Anspruch der AOK. „Deshalb ist es richtig, dass die Politik in dieser Legislaturperiode etwa die Pflegeversicherung und ihre Beratungsangebote gestärkt hat und die Verhältnisprävention in Kindergärten, Schulen oder Betrieben großschreibt.“

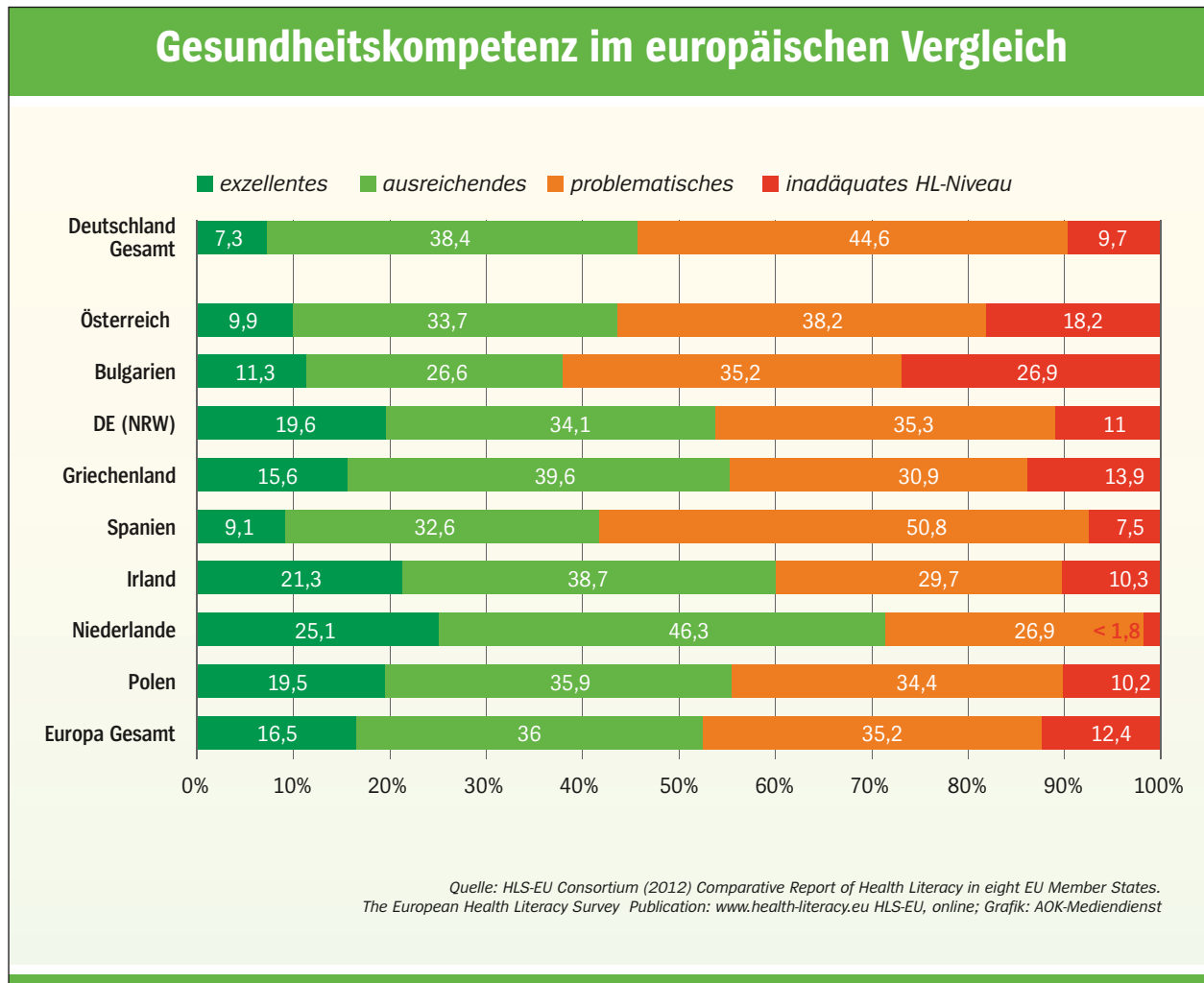
Gerade weil es sich hier um zielgruppengerechte, nachhaltige Angebote handelt, investiert die AOK schon seit Jahren in diesen Bereichen. 2014 hat die AOK laut Präventionsbericht vom April 2016 erstmals über drei Millionen Menschen erreicht. Das sind etwa 60 Prozent aller Menschen, die das Präventionsangebot einer gesetzlichen Krankenkasse genutzt haben. Auch finanziell engagiert sich die AOK laut Bericht stärker als andere Krankenkassen. Mit fünf Euro pro Versicherten investierte die Gesundheitskasse rund 25 Prozent mehr als der Durchschnitt der Krankenkassen in die Gesundheitsförderung. Über 85 Prozent aller sogenannten Settingmaßnahmen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), beispielsweise in Schulen und Kindergärten, hat eine AOK durchgeführt. „Wir wollen mit unserem Engagement in der Pflegeberatung oder in Kindergärten die Zugangsbarrieren abbauen, denn gesundheitliche Chancengleichheit ist uns ein echtes Anliegen“, so Litsch.

## Gröhe: „Alle an einen Tisch!“

Eine der größten Chancen, aber auch Herausforderungen sieht Hermann Gröhe im Internet. „Im Internet lassen sich neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse nicht immer leicht von werblichen Angeboten und interessengeleiteten Empfehlungen unterscheiden.“ Der Bundesgesundheitsminister fordert „unabhängige, wissenschaftlich belegte und leicht verständliche Gesundheitsinformationen“. Entscheidend sei insbesondere das Arzt-Patienten-Gespräch, um Patienten die Diagnose und Behandlung verständlich zu erklären. „Denn je mehr Patientinnen und Patienten über Vorsorge, Krankheitsbilder und Behandlungsmöglichkeiten wissen, desto besser können sie Krankheiten vorbeugen und informierte Entscheidungen treffen, die Therapie und Heilung unterstützen.“ Dazu will Gröhe alle Verantwortlichen im Gesundheitswesen an einen Tisch holen. „Wir brauchen jetzt eine gemeinsame Kraftanstrengung von Ärzten, Krankenkassen, Apotheken, Pflege-, Verbraucher- und Selbsthilfeverbänden und Behörden, um das Gesundheitswissen in ganz Deutschland zu verbessern.“

**Weitere Informationen beim Bundesgesundheitsministerium**  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de) > **Ministerium** > **Meldungen 2016**  
> **PK Gesundheitskompetenz in Deutschland**





54 Prozent der Deutschen haben eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz. Im europäischen Schnitt sind es nur knapp 48 Prozent, in den Niederlanden nicht einmal 29 Prozent, in Irland rund 40 Prozent und in Polen mit knapp 45 Prozent auch deutlich unter 50 Prozent.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) (AOK-Bilderservice: Gesundheitswesen)

ams-Interview: Drei Fragen an Professor Doris Schaeffer, Bielefeld

## „Oft wissen sie gar nicht, wohin mit gesundheitlichen Problemen“

07.09.16 (ams). Über die Hälfte der Menschen in Deutschland hat Probleme mit dem Verständnis oder der Verarbeitung gesundheitsrelevanter Informationen. Prof. Dr. Doris Schaeffer nennt im Interview mit dem AOK-Medienservice (ams) den Befund „besorgniserregend“. „Wer nicht über diese Fähigkeiten verfügt, hat es äußerst schwer, sich in unserem komplexen Gesundheitssystem zurechtzufinden“, sagt die Gesundheitswissenschaftlerin der UniBielefeld. „Das hat Folgen, die sich letztlich in einem höheren Krankheitsrisiko niederschlagen.“ Schaeffer und ihr Team haben mit einem international erprobten Fragebogen über 2.000 Menschen persönlich befragt.



**Prof. Dr. Doris Schaeffer ist Gesundheitswissenschaftlerin an der Universität Bielefeld und hat die Studie zur Gesundheitskompetenz in Deutschland geleitet.**

Frau Professor Schaeffer, die Studie zeigt, dass 54 Prozent der Deutschen, also mehr als jeder zweite Deutsche, wenn nicht über eine unzureichende, so doch zumindest über eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz verfügt. Was heißt das konkret?

**Schaeffer:** Diesen Menschen fällt es schwer, mit Gesundheitsinformationen umzugehen und sie im Alltag nutzen, um die an sie gestellten Anforderungen bei der Krankheitsbewältigung und der Inanspruchnahme des Gesundheitssystems, aber auch bei der Prävention und der Gesundheitserhaltung zu erfüllen. Sie haben beispielsweise große Schwierigkeiten dabei, unterschiedliche Behandlungsoptionen zu beurteilen, Packungsbeilagen für Arzneimittel zu verstehen und zu bewerten oder zu entscheiden, wann eine ärztliche Zweitmeinung sinnvoll ist. Aber auch die Einschätzung von Gesundheitsinformationen in den Medien stellt sie vor Probleme. Oft wissen sie gar nicht, wohin sie sich mit gesundheitlichen Problemen wenden sollen.

Mit welchen Folgen?

**Schaeffer:** Menschen mit eingeschränkter Gesundheitskompetenz werden häufiger im Krankenhaus behandelt und nehmen häufiger den ärztlichen Notdienst in Anspruch. Sie selbst nehmen ihren Gesundheitszustand als schlechter wahr und leiden häufiger unter chronischen Krankheiten oder Gesundheitsstörungen. Dabei zeigen sich große soziale Unterschiede. Bestimmte Bevölkerungsgruppen sind besonders oft betroffen, etwa Menschen mit niedrigem Bildungsgrad, insbesondere Jugendliche aus bildungsfernen Familien mit niedrigem sozialen Status. Ähnliches gilt für Menschen mit Migrationshintergrund und auch für ältere Menschen.

**Obwohl wir in Deutschland über ein im internationalen Vergleich sehr leistungsfähiges Gesundheitssystem verfügen, hat ein großer Teil der Bevölkerung Schwierigkeiten, dieses System effektiv zu nutzen und sich darin zu bewegen. Wie nachdenklich macht Sie das?**

**Schaeffer:** Das stimmt mich wirklich sehr nachdenklich, zumal in den vergangenen Jahren viel unternommen wurde, um die Gesundheitsinformation der Bevölkerung zu verbessern. Die Studienergebnisse sind Anlass genug darüber nach zu denken, ob wir dabei immer den richtigen Weg beschritten haben. Denn offenbar erreicht die bereitgestellte Information die Bevölkerung nicht so wie geplant. Also müssen wir neu über die Art, Aufbereitung und Vermittlung von Gesundheitsinformationen nachdenken. Und nicht nur das: Gleichzeitig gilt es, über eine Intensivierung der Gesundheitsbildung nachdenken, über seriöse Informationsquellen im Internet, mit zielgruppenspezifischen Vermittlungskonzepten, Sensibilisierungs- und Schulungsprogrammen für alle Gesundheitsberufe. Wir brauchen aber auch eine nutzerfreundliche Ausgestaltung unseres Gesundheitssystems und müssen entsprechende Schritte in diese Richtung einleiten. Kurz und gut: Wir benötigen ein ganzes Bündel an Maßnahmen, um Menschen mit eingeschränkter Gesundheitskompetenz besser erreichen und unterstützen zu können. Aber Einzelmaßnahmen reichen nicht aus; erforderlich ist eine umfassende Strategie, ein Nationaler Aktionsplan zur Förderung der Gesundheitskompetenz.

(Interview: rbr)

ams-Service 1: Angebote für mehr Gesundheitskompetenz

## Von A wie „Abnehmen mit Genuss“ bis R wie „Rücken aktiv“

### Abnehmen mit Genuss

„Abnehmen mit Genuss“ ist ein ausgewogenes und effektives Gesamtpaket zum Schlankwerden und Schlankbleiben – perfekt angepasst an persönliche Ziele und Bedürfnisse. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper besser zu verstehen, sich richtig zu ernähren, sich ausreichend zu bewegen und das Gewicht langfristig zu halten. Fachleute aus Ernährung, Medizin, Sport und Psychologie begleiten die Teilnehmer bis zu zwölf Monate lang und stehen auch für persönliche Fragen zur Verfügung.

[www.abnehmen-mit-genuss.de](http://www.abnehmen-mit-genuss.de)



### ADHS-Elterntainer

Das wissenschaftlich fundierte Online-Programm ist frei zugänglich und bietet umfassende Unterstützung für Mütter und Väter, die durch Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ihres ihrer Kinder besonders belastet sind. Das Angebot hilft aber auch Familien in ähnlich schweren Erziehungssituationen. Anhand von 44 Filmsequenzen zu typischen Situationen aus dem Familienalltag vermittelt das Trainingsprogramm einfache verhaltenstherapeutische Methoden.

[www.adhs-elentertrainer.de](http://www.adhs-elentertrainer.de)



### AOK-Checkliste: Arztbesuch

Eine wichtige Grundlage für einen erfolgreichen Arztbesuch ist ein gelungener Informationsaustausch. Der Informationsaustausch vom Arzt zu Patient und umgekehrt muss stimmen. Im Arztgespräch sollten Sie dem Arzt über Ihren Krankheitsverlauf detailliert berichten. Im Gegenzug sollten Sie von ihm erfahren, wie Sie mit Ihrer chronischen Erkrankung oder einer akuten Krankheit richtig umgehen. Die AOK-Checkliste erklärt, wie man sich richtig auf das Arztgespräch vorbereitet.

[portale.bw.aok.de/curaplan-aktiv](http://portale.bw.aok.de/curaplan-aktiv) > Erfolgreicher Arztbesuch  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Medizin & Versorgung > Ihre Rechte als Patient



## AOK-Arztnavigator

Statt sich auf Mundpropaganda zu verlassen, können Patienten das unabhängige und kostenfreie Arztvergleichsportal auf Basis der „Weissen Liste“ nutzen. Die Nutzer können die wichtigsten Informationen zu einzelnen Ärzten auf einen Blick erfassen und haben die Möglichkeit, die Auswahl nach persönlichen Kriterien zu gestalten. Bisher haben etwa 300.000 Patienten eine Bewertung für knapp 79.000 Haus-, Fach- und Zahnärzte abgegeben. Alle niedergelassenen Ärzte sind in dem Portal gelistet.

[www.aok.de/arztnavigator](http://www.aok.de/arztnavigator)



## AOK-Checkliste: Krankenhausaufenthalt

Worauf muss ich achten, wenn ein Klinikaufenthalt bevorsteht? Welche Unterlagen und Dokumente muss ich mitnehmen? Was sollte ich vor einer Operation klären? Antworten auf diese und andere Fragen gibt die „Checkliste Krankenhausaufenthalt“. Die Checkliste vermittelt konkrete Hinweise für die Zeit vor und während des Krankenhausaufenthalts und hilft, sich gezielt vorzubereiten.

[www.aok.de/krankenhausnavigator.de](http://www.aok.de/krankenhausnavigator.de) > Krankenhaus-Checkliste



## AOK-Faktenboxen

Orientierung für die Gesundheit: Nahrungsergänzungsmittel, Impfungen, zusätzliche Untersuchungen oder besondere Behandlungsmethoden – was macht Sinn, was nicht? Fakten zu Nutzen und Risiken übersichtlich zusammengestellt, erleichtern Ihre Entscheidung in Gesundheitsfragen. Aktuell umfasst das Angebot 16 Faktenboxen.

[www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)



## AOK-Krankenhausnavigator

Wer sich operieren lassen muss, steht vor wichtigen Fragen: Welche Klinik hat mit dem geplanten Eingriff die größte Erfahrung? Wo gibt es die wenigsten Komplikationen? Der AOK-Krankenhausnavigator enthält inzwischen Qualitätsinformationen zu acht ausgewählten und häufig durchgeführten Behandlungen auf Basis der Qualitätssicherung mit Routinedaten (QSR).

[www.aok.de/krankenhausnavigator](http://www.aok.de/krankenhausnavigator)



## AOK-Pflegedienstnavigator

Der AOK-Pflegedienstnavigator ist sozusagen der ambulante Bruder des Pflegeheimnavigators. Er bündelt die Informationen und Daten von mehr als 14.000 Pflegediensten.

[www.aok.de/pflegedienstnavigator](http://www.aok.de/pflegedienstnavigator)



## AOK-Pflegeheimnavigator

Der Pflegeheimnavigator der AOK informiert bequem, schnell und anonym über mehr als 13.000 Pflegeheime. Nutzer können ihre Region festlegen und die Suchkriterien bestimmen, die ihnen besonders wichtig sind, zum Beispiel die Art des Pflegeplatzes oder besondere Schwerpunkte in der Pflege. Viele Pflegeheime stellen darüber hinaus weiterführende Informationen bereit.

[www.aok.de/pflegeheimnavigator](http://www.aok.de/pflegeheimnavigator)



## Diäten im Check

Blitzdiäten helfen nicht. Der Jo-Jo-Effekt bringt die verlorenen Kilos wieder zurück. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Verhaltensänderung und mehr körperlicher Aktivität. „Diäten im Check“ sagt, welche Diäten es gibt und welche wirklich helfen.

[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundes Leben](#) > [Gesund im Alltag](#) > [Diäten im Check](#)



## Entscheidungshilfe Brusterhalt oder Brustentfernung

Etwa die Hälfte der neu erkrankten Patientinnen mit Brustkrebs haben einen kleinen Tumor von maximal zwei Zentimetern Größe. In diesem Fall können die Patientinnen zwischen zwei Operationsmethoden wählen, nämlich der brusterhaltenden Therapie und der Brustentfernung. Die Entscheidungshilfe der AOK soll betroffenen Frauen dabei unterstützen, gemeinsam mit dem Arzt den Behandlungsweg zu wählen, der für sie persönlich der geeignetste ist

[aok.de](http://aok.de) > [Medizin & Versorgung](#) > [Behandlungsprogramme](#)  
> [AOK-Curaplan Brustkrebs](#) > [Brustkrebs mit kleinem Tumor](#)





## Entscheidungshilfe Brustentfernung

Eine Brustoperation ist ein notwendiger Teil der Brustkrebsbehandlung, damit der Tumor vollständig entfernt werden kann. Für einige Frauen bedeutet dies die Entfernung der ganzen Brust. Ein Brustwiederaufbau kann die eigene Brust nicht ersetzen, kann aber den betroffenen Frauen helfen, den Verlust der Brust besser zu akzeptieren. Einige Frauen entscheiden sich dagegen für eine äußere Brustprothese. Die Entscheidungshilfe der AOK hilft, diese sehr persönliche Entscheidung zu klären.

[aok.de](http://aok.de) > **Medizin & Versorgung** > **Behandlungsprogramme** > **AOK-Curaplan Brustkrebs**  
> **Brustkrebs mit kleinem Tumor** > **Brustentfernung bei Krebs**



## Entscheidungshilfe „Künstliche Ernährung im Alter“

Angehörige untergewichtiger Pflegebedürftiger und die Pflegebedürftigen müssen sich unter Umständen für oder gegen eine PEG-Sonde zur künstlichen Ernährung entscheiden. PEG steht für „perkutane endoskopische Gastrostomie“. Dabei wird ein dünner, flexibler Schlauch durch die Haut der Bauchdecke in den Magen eingesetzt. Der Pflegebedürftige muss hierzu selbst die Einwilligung erteilen. Schwierig wird es, wenn der Betroffene nicht mehr ausreichend entscheidungsfähig ist und bevollmächtigte Angehörige die Entscheidung treffen sollen.

[aok.de](http://aok.de) > **Medizin & Versorgung** > **Künstliche Ernährung im Alter**



## Entscheidungshilfe Organspende

Vielen Menschen fällt es schwer, sich für oder gegen eine Organspende zu entscheiden. Dabei ist es wichtig, eine eigene Entscheidung zu treffen. Sonst müssten unter Umständen die Angehörigen darüber entscheiden. In der Entscheidungshilfe HPV-Impfung

Zwölf von 100.000 Frauen in Deutschland, rund 4.700 jährlich, erkranken an Gebärmutterhalskrebs. Infektionen mit manchen dieser Humanen Papillomaviren (HPV) gelten heute als Ursache für Gebärmutterhalskrebs. Die Informationen sollen bei der persönlichen Entscheidung zur Impfung helfen, die Patientinnen gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin treffen müssen.

[portale.aok.de/hpv-impfung](http://portale.aok.de/hpv-impfung)

scheidungshilfe Organspende hat die AOK umfangreiche Informationen zusammengetragen, um die persönliche Entscheidungsfindung zu unterstützen.

[aok.de](http://aok.de) > **Medizin & Versorgung** > **Organspende**



## Entscheidungshilfe PSA-Test

Der PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs ohne entsprechenden Verdacht ist umstritten. Kristisiert werden die mangelhafte Treffsicherheit des Tests, die Möglichkeit der Überdiagnose von ungefährlichen Krebsgeschwülsten, die dann unnötigerweise behandelt werden und die Unsicherheit hinsichtlich des Nutzens des Tests. Bisherige Studien-Daten belegen nicht eindeutig, dass durch die Früherkennung weniger Männer an Prostatakrebs sterben als ohne Früherkennungsuntersuchung.

[portale.aok.de/psa-vorsorge](http://portale.aok.de/psa-vorsorge)



## Erholung und Entspannung

Ob Yoga, Tai Chi, Qigong, Meditation und Gesundheitskurse: Hier findet sich alles über die besten Techniken für einen entspannten Alltag

[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundes Leben](#) > [Gesund im Alltag](#) > [Erholung und Entspannung](#)



## Fit durch den Tag

Jeder einzelne Schritt im Alltag mehr verspricht gesundheitliche Vorteile: Mit nur 5.000 bis 8.000 Schritten täglich sinken Blutdruck und Cholesterinwerte. Ein bewegter Alltag und Sport beugen zudem Übergewicht und Diabetes vor. Mehr Bewegung jeden Tag lohnt sich also, auch ohne ausgefeiltes Sportprogramm. Kleine Bewegungseinheiten im Tagesablauf sind effektiv und funktionieren zu Hause und im Job.

[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundes Leben](#) > [Gesund im Alltag](#) > [Aktiv und fit](#) > [Fit durch den Tag](#)



## Gesunde Zähne

Nützliche Tipps zu insgesamt 13 Themen von der Zahnreinigung und -pflege, insbesondere während der Schwangerschaft, über die kieferorthopädische Behandlung bis zu Zahnersatz und Wahlтарifen.

[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundes Leben](#) > [Vorsorge](#) > [Gesunde Zähne](#)



## Gesundheits-Apps der AOK

Das Angebot der AOK umfasst aktuell 14 dieser hilfreichen digitalen Begleiter für den Alltag. „Bewusst einkaufen“ – im Supermarkt den Barcode des Lebensmittels einscannen und sich die Nährwerte des Produkts anzeigen lassen. Oder mit dem „Fettfallenfinder“ die Ernährung Stück für Stück umstellen.

Oder für die „Schwangerschaft“ viele (Gesundheits-)Tipps: Welche Untersuchungen sind notwendig? Wie kann ich mich jetzt fit halten? Wann und wo muss ich Mutterschaftsgeld beantragen?

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gut versorgt > Services > AOK-Apps



## Impfen

Die AOK übernimmt die Kosten für eine Vielzahl von Impfungen. Dabei richtet sich die AOK nach der Schutzimpfungsrichtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (GBA) auf Basis der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) und erklärt, warum Impfungen unbedingt notwendig sind.

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gut versorgt > Services > Leistungen von A-Z > Impfen



## Laufend in Form

Laufen und Walking sind die ideale Fitnessgrundlage für fast alle Sportarten, unabhängig vom Alter. Herbert Steffny, mehrfacher deutscher Meister in verschiedenen Laufdisziplinen, hat zusammen mit der AOK und der Gesellschaft für Gesundheit & Prävention das Programm entwickelt. Er berät das Expertenteam und unterstützt es bei der Betreuung der Teilnehmer.

[www.laufend-in-form.de](http://www.laufend-in-form.de)



## Nichtraucher werden

Mit individueller Begleitung in zirka zwei Monaten den Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit schaffen, exklusiv für AOK-Versicherte. Wichtig ist die richtige Vorbereitung. Denn bei spontanen, unvorbereiteten Aufhörversuchen ohne Unterstützung kommt es besonders schnell zu Rückfällen.

[www.ich-werde-nichtraucher.de](http://www.ich-werde-nichtraucher.de)



## Rücken aktiv

Das Programm für mehr Bewegung und Rückengesundheit mit umfassenden Informationen zum aktuellen Stand der Wissenschaft rund um die Rückengesundheit: woher Rückenschmerzen kommen und wie sie einfach zu bewältigen sind. Dazu der Rückenaktiv-Check zur eigenen Rückengesundheit.

[www.aok-rueckenaktiv.de](http://www.aok-rueckenaktiv.de)



ams-Service 2

## Zahlen und Fakten zur Gesundheitskompetenz

07.09.16 (ams). **54,3 Prozent der Deutschen** haben Schwierigkeiten im Umgang mit Gesundheitsinformationen. **Zehn Prozent** haben gar ein inadäquates Health-Literacy-Niveau, nur **sieben Prozent** ein exzellentes Niveau.

An der ersten **repräsentativen Studie** zur Gesundheitskompetenz in Deutschland haben **2.000 Menschen älter als 15 Jahre** teilgenommen.

Deutschland (45,7 Prozent) liegt bei der Gesundheitskompetenz **unter dem europäischen Durchschnitt** (52,5 Prozent). In den **Niederlanden** (71,4 Prozent), **Irland** (60 Prozent) **Polen** (55,4 Prozent) oder **Griechenland** (55,2 Prozent) hat der **European Health Literacy Survey** höhere Kompetenzwerte ergeben.

**44,5 Prozent** der Deutschen finden es **schwierig**, die Vor- und Nachteile von verschiedenen **Behandlungsmöglichkeiten zu beurteilen**. Wann sie eine **zweite Meinung** von einem anderen Arzt **einholen** sollten, finden **49,3 Prozent** der Deutschen **schwierig zu beurteilen**.

In **bestimmten Bevölkerungsgruppen** ist der Anteil der Menschen mit geringer Gesundheitskompetenz besonders hoch. Das sind Menschen mit **niedrigem Bildungsstatus** (62 Prozent), Menschen im **höheren Lebensalter** (66 Prozent) und Menschen mit **Migrationshintergrund** (71 Prozent).

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



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**

**Telefon: 030/220 11-200**

**AOK-Medienservice**

Informationen des AOK-Bundesverbandes [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**Redaktion  
AOK-Mediendienst  
Rosenthaler Straße 31  
10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Politik 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 Politik künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_