



Das gehört in den Arzneischränk

- **Frühjahrsputz für die Hausapotheke** 2

AOK startet Initiative „Stadt. Land. Gesund.“

- **Wege zu einer besseren ländlichen Gesundheitsversorgung** 4

Rheumatoide Arthritis

- **Mit Bewegung und Ernährung die Entzündung eindämmen** 5

Kleinkinder, chronisch Kranke und Ältere besonders anfällig

- **Lungenentzündung: Ernste Erkrankung, gut behandelbar** 8

ams-Foto

- **Wenn's oben kahl wird** 10

ams-Serie „Männergesundheit“ (2)

- **Haarausfall: Was Männern hilft** 11

- **Kurzmeldungen** 13

- **Gesundheitstage** 15



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 27. Februar 2019, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Rheuma: Mit sanfter Bewegung gegen den Schmerz“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Das gehört in den Arzneischränk

Frühjahrsputz für die Hausapotheke

25.02.19 (ams). Nach den kalten Wintertagen nutzen viele Menschen den Frühling, um endlich mal wieder aufzuräumen. Das Frühjahr ist auch die richtige Zeit für einen Check des heimischen Medikamentenschanks. „Die Hausapotheke sollte mindestens einmal im Jahr überprüft werden“, erklärt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband. Außerdem gibt er Tipps, was noch zu beachten ist.

Wer seine Hausapotheke kontrolliert, sollte auf die richtige Auswahl der Medikamente, deren Haltbarkeit und die entsprechende Lagerung achten. Was in jeder Hausapotheke vorhanden sein sollte, lässt sich in drei Kategorien einteilen:

1. Materialien zur Ersten Hilfe

Für die Erste Hilfe braucht man Kompressen, Mullbinden und Pflaster, um Wunden zu versorgen. Für kleine Schrammen ist eine Wund- und Heilsalbe sinnvoll. Offene Wunden werden zunächst mit einem Desinfektionsmittel behandelt und dann mit einem Pflaster abgedeckt. Außerdem sind Kühlkompressen, eine Schere, eine Pinzette und ein Dreieckstuch zur Stabilisierung von gebrochenen Gliedmaßen wichtig.

2. Salben und Medikamente

Um bei leichten Erkältungsanzeichen und Magenproblemen gewappnet zu sein, sollten Schmerz- und Fiebermittel, Hustenstiller, Halsschmerztabletten und ein Mittel gegen Verdauungsbeschwerden im Arzneischränk liegen. Bei kleineren Beschwerden helfen oft auch Tees aus Heilkräutern. So lindert Kamillentee Magenschmerzen und bei grippalen Infekten hilft Salbeitee. Darüber hinaus sollten Salben gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, Juckreiz und Sportverletzungen vorrätig sein.

3. Zusatzmaterial

In den hauseigenen Arzneischränk gehören außerdem ein Fieberthermometer, Einmalhandschuhe und eine Liste mit Nummern für den Notfall. „Alle Materialien und Medikamente, die abgelaufen sind, müssen entsorgt werden. Denn Medikamente mit einem überfälligen Verfallsdatum verlieren ihre Wirkung. Im schlimmsten Fall setzen sie sogar Gifte frei“, sagt Apotheker Lindner. Abgelaufene Arzneimittel können in den meisten Fällen in die Restmülltonne oder zurück in die Apotheke. Diese Entsorgungswege sind mit wenig Aufwand verbunden, gleichzeitig aber umweltbewusst und sicher. Über die Toilette oder Spüle dürfen Medikamente niemals entsorgt werden, denn so gelangen sie in das Abwassersystem und schaden der Umwelt. In Deutschland ist die Entsorgung von Medikamenten jedoch nicht



Hausapotheke regelmäßig kontrollieren.

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



einheitlich geregelt. Wie es vor Ort aussieht, kann man unter www.arzneimittelentsorgung.de nachschauen. „Ideal für die Hausapotheke ist zudem ein trockener, kühler Ort. Beispielsweise im Flur oder im Schlafzimmer“, rät der AOK-Experte. In der Küche und im Bad ist es meist zu warm und zu feucht. Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte das Arzneischränkchen gut abgeschlossen sein. „Außerdem gehören Medikamente immer mit der Originalverpackung und dem Beipackzettel in den Schrank. Auf einer geöffneten Tube Salbe oder einer Flasche Tropfen am besten sofort das Öffnungsdatum notieren, denn manche Medikamente sind geöffnet nur begrenzt haltbar.“ Generell gilt: Die Medikamente in der Hausapotheke sind für kleinere Notfälle oder mildere Krankheitsfälle gedacht. Halten die Schmerzen an oder verschlechtern sich die Symptome, sollte eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Eine Checkliste der AOK zur Hausapotheke:
www.aok.de

> [Gesundes Leben](#) > [Gesund im Alltag](#) > [Medikamente](#) > [Das gehört in die Hausapotheke](#)



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Richtige Entsorgung von Medikamenten:
<http://www.arzneimittelentsorgung.de>

Kinder-Hausapotheke:
<https://www.kindergesundheit-info.de>

> [Suche: Kinder-Hausapotheke](#) > [Umgang mit Medikamenten](#) > [Die Kinder-Hausapotheke](#)





AOK startet Initiative „Stadt. Land. Gesund.“

Wege zu einer besseren ländlichen Gesundheitsversorgung

25.02.19 (ams). Die Gesundheitsversorgung gehört zu den wichtigsten Infrastruktureinrichtungen – egal, ob in der Stadt oder auf dem Land. Das zeigt eine von der AOK in Auftrag gegebene aktuelle forsa-Umfrage mit rund 2.000 Befragten. Deutliche Unterschiede gibt es jedoch bei der Zufriedenheit damit. So sind Einwohner ländlicher Regionen deutlich unzufriedener mit dem Angebot an Krankenhäusern und Fachärzten. Eine Verschlechterung nehmen vor allem Befragte kleinerer und mittlerer Städte häufiger wahr. „Die AOK nimmt die Umfrageergebnisse ernst. Eine gleichermaßen gute medizinische Versorgung in Stadt und Land sicherzustellen, ist uns wichtig. Deswegen werden wir unser Engagement auf dem Land verstärken“, sagte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, anlässlich des Starts der AOK-Initiative „Stadt. Land. Gesund.“ am 20. Februar 2019.



„Viele unserer Versicherten leben in ländlichen Regionen. Wir wollen, dass auch künftig auf dem Land eine qualitativ hochwertige Versorgung gut erreichbar bleibt“, erklärte Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern, bei der Eröffnungsveranstaltung. Aus diesem Grund hat die AOK bereits über 100 Projekte in ganz Deutschland erfasst, die zur Sicherung der ländlichen Versorgung beitragen. „Im Kern geht es um vier verschiedene Ansätze. Das sind die sektorenübergreifende Versorgung, Versorgungsassistenzen, Digitalisierung und Arztnetze“, so die Chefin der AOK Bayern. Außerdem werden die AOKs im laufenden und kommenden Jahr über 100 Millionen Euro zusätzlich in den Ausbau bestehender Projekte und in die Entwicklung neuer Konzepte investieren. Damit knüpft die AOK direkt an die Ergebnisse der forsa-Studie an. So erreichen Angebote wie die mit Ärzten abgestimmte Betreuung durch speziell geschulte Fachkräfte oder mobile Arztpraxen eine hohe Akzeptanz bei den Befragten. Auch die Nutzung von Videosprechstunden kann sich jeder Zweite vorstellen. Dr. Irmgard Stippler sieht sich durch die Ergebnisse bestätigt. Digitale Lösungen und Delegationsansätze würden dafür sorgen, dass bei der Behandlung räumliche Distanz überwunden wird und Patienten einen schnelleren Zugang zur Versorgung bekommen. Wichtig sei die Erkenntnis, dass die Sicherstellung der ländlichen Versorgung nur zu bewältigen sei, wenn alle maßgeblichen Gesundheitsberufe und -bereiche mit ihren Einrichtungen und Institutionen kooperieren und eng zusammenarbeiten. „Weder eine Berufsgruppe allein noch ein Gesundheitssektor allein, auch keine Krankenkasse allein, kann die Versorgung der Zukunft gestalten“, so Stippler.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de

> Engagement > Stadt. Land. Gesund.





Rheumatoide Arthritis

Mit Bewegung und Ernährung die Entzündung eindämmen

25.02.19 (ams). Für Rheumapatienten gibt es neben der medikamentösen Behandlung weitere wichtige Möglichkeiten, ihre Lebensqualität zu beeinflussen. Bewegung ist die zweite Säule in der Therapie der rheumatoiden Arthritis, der häufigsten entzündlichen Rheumaform. In den Phasen zwischen Schüben und bei Rheuma im Frühstadium gilt es, sich aufzuraffen, selbst wenn man erschöpft ist oder nicht schmerzfrei. Auch mit einer vollwertigen Ernährung können Patienten die Erkrankung positiv beeinflussen. Worauf sie bei Sport und Speisen achten sollten, erklärt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Viele Menschen mit entzündlichem Rheuma neigen dazu, sich so wenig wie möglich zu bewegen: weil die Gelenke schmerzen, weil sie Angst haben, die Gelenke noch mehr zu schädigen oder weil sie befürchten, einen Krankheitsschub auszulösen oder auch, weil sie durch die Erkrankung sehr erschöpft sind. Tatsächlich galt früher eher der Rat, sich zu schonen. Heute ist das anders. „Wenn Rheumapatienten sich zu wenig bewegen, bleibt die Behandlung unter ihrem Potenzial“, sagt Ärztin Dr. Maroß. „Körperliche Aktivität verbessert auch bei Rheumapatientinnen und -patienten die Gesundheit und hilft, die kranken Gelenke beweglich zu halten.“

Ausdauertraining steigert die Lebensqualität

So hat sich in Studien gezeigt, dass die Lebensqualität durch zwei- bis dreimal die Woche Ausdauertraining steigt. Die Patientinnen und Patienten sind in ihrem Alltag weniger eingeschränkt und die Schmerzen gehen zurück. Andere Studien haben Kräftigungsübungen mit leichten Gewichten oder Geräten untersucht: Auch dadurch haben sich die Beeinträchtigungen durch die Erkrankung verringert. „Das legt nahe, dass Sport entzündungsfördernde Botenstoffe im Körper hemmen kann“, so Dr. Maroß. Allgemein zeigen die Forschungsergebnisse, dass körperliche Aktivität die Fitness, Kraft und Beweglichkeit bei Rheumapatienten verbessern und die rheumabedingte Erschöpfung lindern kann. Als zusätzlicher Effekt wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf Herz und Kreislauf aus, was für Rheumapatienten besonders wichtig ist, weil sie ein höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall haben. Zudem beugt Bewegung einer Osteoporose vor, im Volksmund Knochenschwund genannt – ebenfalls ein Risiko bei rheumatischen Erkrankungen. Geeignet für Rheumapatienten sind Sportarten, die die Gelenke schonen und nicht zu mehr Beschwerden führen. Empfohlen werden Schwimmen und Wassergymnastik – vor allem in lauwarmem Wasser –, Radfahren,



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



(Nordic) Walking, Tai-Chi, Yoga oder Training an Geräten. Sportarten dagegen, bei denen starke Erschütterungen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen auftreten, kommen nicht infrage. Tennis, Fußball, Handball, Basketball zum Beispiel scheiden also eher aus. Was immer gilt: In Zeiten einer akuten Entzündung sollte das Training ruhen.

Speziell für Rheumakranke hat die Deutsche Rheuma-Liga zusammen mit Physiotherapeuten das sogenannte Funktionstraining entwickelt. Die speziellen Übungen dienen dazu, die kranken Gelenke in ihren Funktionen beweglich zu halten. Bewegung ohne Belastung lautet dabei das Prinzip.

Auf Ernährung achten

Auch eine ausgewogene Ernährung, die Entzündungsschüben vorbeugt, kann die Behandlung von Rheuma gut ergänzen. Wer seine Ernährung umstellt und damit langfristig sein Gewicht reduziert, entlastet seine Gelenke zusätzlich. Rheumapatienten sollten Lebensmittel mit viel Arachidonsäure vermeiden, denn größere Mengen davon fördern Entzündungen. Arachidonsäure ist in den meisten tierischen Nahrungsmitteln enthalten, wie Fleisch, Wurst, Milch, Käse, Sahne oder Eier. Diese Lebensmittel gilt es also möglichst vom Speiseplan zu streichen. Mit maximal zwei kleinen Fleischportionen in der Woche ist die empfohlene Höchstmenge von 350 Milligramm Arachidonsäure pro Woche bereits erreicht.

Lebensmittel können entzündungshemmend wirken

Entzündungshemmend dagegen wirken zum einen Lebensmittel mit der Fettsäure des Fischöls – also fetter Seefisch wie Hering, Lachs und Makrele. Zum anderen haben Lebensmittel mit Linolsäure einen anti entzündlichen Effekt. Linolsäure ist vor allem in pflanzlichen Ölen wie Lein-, Raps-, Weizenkeim-, Soja- und Walnussöl zu finden. Pflanzliche Lebensmittel – Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Kräuter und Gewürze – enthalten keine Arachidonsäure, dafür aber viele antioxidative Substanzen, die ebenfalls Entzündungen eindämmen können. Rheumapatienten müssen sich also nicht quälen. Sie können es sich mit einer vollwertigen Ernährung, die viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, pflanzliche Öle



WAS IST EINE RHEUMATOIDE ARTHRITIS?

Rheuma ist ein Sammelbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheitsformen. Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste entzündliche Rheumaform. Etwa ein Prozent der Bevölkerung sind betroffen, darunter doppelt so viele Frauen wie Männer. Bei der rheumatoiden Arthritis (früher auch chronische Polyarthritits genannt) entzündet sich die Gelenkinnenhaut – vermutlich aufgrund einer Fehlsteuerung des Immunsystems. Die Erkrankung beginnt meist nach dem 50. Lebensjahr. Zunächst sind oft die Gelenke an Fingern und Zehen betroffen, sie schmerzen und schwellen an. Charakteristisch ist die sogenannte Morgensteife: Beim Aufwachen sind die Gelenke besonders unbeweglich. Im Laufe von Wochen und Monaten können mehr und mehr Gelenke erkranken. Neben Medikamenten, die Schmerzen lindern und das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten sollen, besteht die Behandlung je nach Krankheitsstadium und -schwere auch aus nicht medikamentösen Verfahren. Kurse zur Schmerzbewältigung, sozialrechtliche Beratung und Selbsthilfegruppen können weitere Bausteine sein.



und möglichst zweimal die Woche Seefisch enthält, gut gehen lassen. Auch bei ihrem Bewegungsprogramm muss nicht nur die Bekämpfung des Schmerzes im Vordergrund stehen. Dr. Maroß: „Die Patienten sollten sich nach ihren Vorlieben richten und sich eine Sportart oder Bewegungsform suchen, die ihnen gut tut und Spaß macht.“

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de
> Themen von A bis Z > Rheumatoide Arthritis
www.rheuma-liga.de



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „RHEUMA UND BEWEGUNG“ MIT DR. ASTRID MAROSS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2019





Kleinkinder, chronisch Kranke und Ältere besonders anfällig

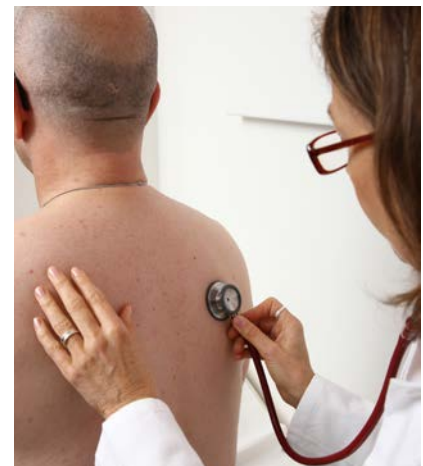
Lungenentzündung: Ernste Erkrankung, gut behandelbar

25.02.19 (ams). Husten, erhöhte Temperatur, allgemeines Krankheitsgefühl, Erschöpfung – sind das „nur“ Anzeichen einer schweren Erkältung oder handelt es sich vielleicht schon um eine Lungenentzündung? Die Symptome können sich ähneln, für den Laien ist daher kaum einzuschätzen, um welches Krankheitsbild es sich handelt. Geht es dem Betroffenen jedoch binnen weniger Stunden sehr schlecht, hat er Atemnot, hohes Fieber oder Husten mit eitrigem Auswurf, sollte möglichst schnell ein Arzt aufgesucht werden. Denn das sind typische Anzeichen für eine Lungenentzündung.

In Deutschland erkranken laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen pro Jahr rund eine halbe Million Menschen an einer Lungenentzündung (Pneumonie). Säuglinge und Kleinkinder haben ein höheres Risiko als Erwachsene, da bei ihnen das Abwehrsystem noch nicht ganz ausgereift ist. Auch ältere Menschen sind anfälliger für eine Lungenentzündung, denn im Alter sind chronische Erkrankungen – etwa der Lunge oder des Herzens – häufiger und das Immunsystem funktioniert nicht mehr so gut. Bei ihnen kann eine Pneumonie auch lebensgefährlich werden. „Typisch für eine Lungenentzündung sind plötzlich einsetzendes hohes Fieber, Schüttelfrost und ein schweres Krankheitsgefühl“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. „Begleitend kommen Symptome wie Husten, Atemnot und Auswurf hinzu.“ Vor allem bei Kindern und älteren Menschen ist eine Lungenentzündung manchmal schwer zu erkennen, da diese Symptome auch fehlen können. Bei älteren Menschen kann die Erkrankung zum Beispiel schleichend und mit wenigen oder nur leichten Beschwerden beginnen. Viele Kinder klagen vor allem über Bauchschmerzen. Säuglinge fallen eventuell zu Beginn nur dadurch auf, dass sie nicht trinken wollen, apathisch wirken und erbrechen.

Meist sind Bakterien der Auslöser

Ob es sich tatsächlich um eine Lungenentzündung handelt und welche Therapie die beste ist, kann letztlich nur ein Arzt oder eine Ärztin klären. Dabei wird er oder sie die Lunge gründlich abhören und gegebenenfalls eine Röntgenaufnahme der Lunge machen. Außerdem können die Entzündungswerte gemessen und der Sauerstoffgehalt im Blut bestimmt werden. Um den genauen Krankheitserreger festzustellen, werden gegebenenfalls Blut, Urin sowie abgehusteter Schleim im Labor untersucht. Da in den meisten Fällen Bakterien die Auslöser einer Lungenentzündung sind, verschreibt der Arzt oder die Ärztin in der Regel Antibiotika. Welches Antibiotikum sinnvoll ist, hängt von der Art der Bakterien ab. Häufig verursachen sogenannte Pneumokokken die Pneumonie. Sie gelangen beim Einatmen mit winzigen Speichel- oder Wassertröpfchen bis in die Lunge (Tröpfcheninfektion). Bei Kindern sind Infektionen mit dem Bakterium *Haemophilus influenzae* typisch, manchmal sind auch



Gründliches Abhören der Lunge.

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



Erkältungs- oder Grippeviren im Spiel. Etwa jede fünfte Lungenentzündung ist laut Lungeninformationsdienst am Helmholtz Zentrum München jedoch eine sogenannte atypische Pneumonie. Sie wird durch Erreger wie Mykoplasmen, Chlamydien oder Legionellen ausgelöst. Oftmals schwerer zu behandeln sind Lungenentzündungen, wenn sich Patienten im Krankenhaus angesteckt haben. Solche sogenannten Krankenhauskeime können nämlich gegen einige Antibiotika resistent sein.

Nicht zu früh körperlich belasten

In vielen Fällen kann eine Lungenentzündung jedoch zu Hause auskuriert werden. Bei einer leichten bis mittelschweren Lungenentzündung genügt eine Antibiotika-Therapie von etwa fünf bis sieben Tagen. Durch die Einnahme des Antibiotikums sinkt das Fieber nämlich meist nach wenigen Tagen und die Betroffenen fühlen sich rasch besser. Je nach Schwere der Erkrankung und Komplikationsrisiko kann es manchmal dennoch nötig sein, dass ein Patient ins Krankenhaus muss. Das betrifft vor allem ältere Menschen mit schwächerem Immunsystem. „In jedem Fall ist es ratsam, sich bei einer Lungenentzündung nicht zu früh körperlich zu belasten, da es sonst zu einem Rückfall kommen kann“, sagt Arzt Bleek.

Um sich generell vor Infektionen der Atemwege zu schützen, sollte man sich regelmäßig die Hände mit Seife waschen und möglichst nicht mit den Fingern ins Gesicht fassen. Besteht ein erhöhtes Risiko für Lungenentzündungen oder deren Komplikationen, werden außerdem Schutzimpfungen empfohlen. Kinder können zum Beispiel gegen das Bakterium *Haemophilus influenzae* (HiB) und gegen Pneumokokken geimpft werden. Diese werden in drei Teilimpfungen als Spritze im Alter von zwei, vier und etwa zwölf Monaten verabreicht. Die Impftermine lassen sich gut mit den Früherkennungsuntersuchungen für Kinder verbinden. Für Menschen ab 60 Jahren wird eine Grippe- und ebenfalls die Pneumokokken-Schutzimpfung empfohlen. Die Grippe-Schutzimpfung wird jährlich erneuert, da sich die Grippeviren von Jahr zu Jahr unterscheiden. Die Pneumokokken-Impfung ist mehrere Jahre wirksam, eine Auffrischung ist nach sechs Jahren angeraten.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Gesundes Leben > Vorsorge > Impfen > Impfen – alle Leistungen



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de

> Themengebiete > Atemwege > Lungenentzündung

www.lungeninformationsdienst.de

> Krankheiten > Lungenentzündung

Eine Übersicht über alle empfohlenen Impfungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bietet die Website www.impfen-info.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „LUNGENENTZÜNDUNG“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2019





Wenn's oben kahl wird



Entwicklung und Wachstum der Haare sind genetisch und hormonell bedingt. Ein einzelnes Haar „lebt“ etwa sieben Jahre. Das führt dazu, dass auch bei gesunden Menschen jeden Tag etwa 60 bis 100 Haare ausfallen. Dann wächst ein neues Haar aus demselben Haarfollikel nach.

Foto: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie „Männergesundheit“ (2)

Wenn die Haare ausfallen: Was Männern hilft

25.02.19 (ams). Lichtes Haar sorgt bei vielen Männern für Frust. Und die Wahrscheinlichkeit, dass sie in ihrem Leben mindestens eine Halbglatze bekommen, ist hoch: Mit 50 Jahren ist etwa jeder zweite von Haarausfall betroffen, so Zahlen des US-amerikanischen Nationalen Zentrums für Biotechnologieinformation (NCBI). Ursache ist in den meisten Fällen der erbliche Haarschwund, es kann sich aber auch um kreisrunden oder diffusen Haarausfall handeln. Ganz machtlos ist man(n) angesichts des schwindenden Schopfs aber nicht: Medikamente können den Haarausfall aufhalten. Wenn das nicht hilft, gibt es noch die Möglichkeit der Haartransplantation.

Entwicklung und Wachstum der Haare sind genetisch und hormonell bedingt. Ein einzelnes Haar „lebt“ etwa sieben Jahre. „Das führt dazu, dass auch bei gesunden Menschen jeden Tag etwa 60 bis 100 Haare ausfallen. Dann wächst ein neues Haar aus demselben Haarfollikel nach“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Dies kann pro Haarfollikel bis zu zwölf Mal geschehen. Normal ist, wenn im Frühjahr und Herbst mehr Haare ausfallen (sogenannte saisonale Mauser). Dauert der Haarausfall jedoch mehrere Wochen und gehen täglich mehr als 100 Haare aus, sollte das durch Ärztin oder Arzt abgeklärt werden. Eine Möglichkeit, den Zustand des Haares zu untersuchen, ist die Haarwurzelstatusanalyse (Trichogramm), bei der 50 Haare aus der Kopfhaut gezogen werden. Mit dieser Methode kann der aktuelle Anteil wachsender und nichtwachsender Haare bestimmt werden.



Haarausfall ist oft erblich bedingt. 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

Geheimratsecken oft zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr

Bei dem häufig vorkommenden erblich bedingten Haarausfall reagieren die Haarwurzeln besonders empfindlich gegenüber dem Hormon DHT (Dihydrotestosteron), das aus dem körpereigenen Testosteron gebildet wird. Das DHT verkleinert die Haarfollikel, die dadurch nur noch eingeschränkt produzieren und am Ende wächst gar nichts mehr. „Diese Veränderung beginnt meistens zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr. Dann bilden sich die bekannten ‚Geheimratsecken‘, später lichtet sich das Haar am Hinterkopf. An den Schläfen und am unteren Hinterkopf bleiben die Haare dagegen meist erhalten“, so Ärztin Debrodt.

Bei erblich bedingtem Haarausfall gibt es zwei Wirkstoffe, die dem entgegensteuern können. Der Wirkstoff Minoxidil, eigentlich als Blutdrucksenker entwickelt, sorgt in einigen Fällen dafür, dass neue, kräftige Haare nachwachsen. Das Medikament Finasterid hemmt die DHT-Produktion. Ob eine medikamentöse Behandlung infrage kommt, muss immer ärztlich abgeklärt werden. Da erblich bedingter Haarausfall beim Mann als ein kosmetisches



Problem bewertet wird und nicht als medizinisch notwendige Behandlung, erstatten die Krankenkassen die Leistungen in der Regel nicht. Andere Formen des Haarausfalls erfordern andere Maßnahmen: So weist kreisrunder Haarausfall, bei dem Haare plötzlich büschelweise ausgehen, häufig auf eine Autoimmunerkrankung hin. Die Haare fallen meist in scharf umgrenzten Flecken aus. Hier kann der Arzt gegebenenfalls Entzündungshemmer wie Kortison verordnen.

Auch einseitige Ernährung kann zu Haarverlust führen

Bei diffusem Haarausfall werden die Haare allgemein dünner, die Kopfhaut schimmert stärker durch. Diffuser Haarausfall kann unterschiedliche Gründe haben: Oft wird er durch Medikamente oder medizinische Behandlungen wie zum Beispiel eine Chemotherapie ausgelöst. Wird die Therapie beendet, wachsen in der Regel auch die Haare wieder. Weitere mögliche Auslöser sind Eisenmangel, Schilddrüsenerkrankungen, chronische Erkrankungen oder schwere Infekte. Daneben können auch psychische Belastungen oder einseitige Ernährung zu Haarverlust führen. Hilft keine der vorgestellten Maßnahmen, so bleibt bei hohem Leidensdruck noch die Möglichkeit der Haartransplantation: Dafür werden unter lokaler Betäubung Haare am Hinterkopf entnommen und an den kahl gewordenen Stellen implantiert. Dieser Eingriff kann mehrere Stunden dauern und kostet je nach Zahl der übertragenen Haarwurzeln mehrere Tausend Euro, die die Betroffenen in der Regel selbst tragen müssen. Oftmals wächst der größte Teil der transplantierten Haare an und sorgt für ein volleres Erscheinungsbild des Haares. Um dem weiteren Haarausfall entgegenzuwirken, müssen allerdings weiterhin Medikamente angewendet werden.



Kurzmeldungen

AOK-Engagement auf Deutschem Pflergetag 2019

25.02.19 (ams). Unter dem Motto „Gepflegt in die Zukunft – Jetzt“ steht der deutsche Pflergetag 2019. Der Kongress findet vom 14. bis 16. März in der STATION-Berlin statt. Dort diskutieren mehr als 8.000 Experten aus Politik, Wirtschaft, Pflege und Gesellschaft über Versorgungsformen, Auswege aus der demografischen Falle und die Umsetzung der Pflegeberufereform. Auf dem Podium der Eröffnungspressekonferenz am ersten Tag sprechen unter anderem Franz Wagner, Präsident des Deutschen Pflergerates e. V., und Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Außerdem beteiligt sich der AOK-Bundesverband als Gründungspartner des deutschen Pflergetages mit sechs Veranstaltungen an dem Kongress. Darunter „Pflege trifft Medizin – Der Nachwuchs gibt den Ton an!“ und „Gewaltprävention in der Pflege“. Darüber hinaus gibt es am zweiten Tag den „Jungen Pflege Kongress“, der vor allem Auszubildende und Studierende in der Gesundheitsbranche ansprechen soll.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de

> Engagement > Deutscher Pflergetag 2019



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.deutscher-pflergetag.de



AOK legt Grundstein für digitales Gesundheitsnetzwerk

25.02.19 (ams). Die AOK hat drei IT-Unternehmen beauftragt, ein bundesweites digitales Gesundheitsnetzwerk zu entwickeln. „Mit dem Digitalen Gesundheitsnetzwerk wird die AOK ihren Versicherten eine digitale Anlaufstelle für ihre Gesundheit zur Verfügung stellen“, sagte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Basierend auf der Softwarelösung „Orchestra eHealth Suite“ entwickeln die IT-Firmen in den nächsten Monaten die Plattform, die im Kern auch eine elektronische Patientenakte für alle AOK-Versicherten umfasst. Ab 2020 sollen alle AOK-Versicherten, Ärzte, Kliniken und weitere Akteure das Netzwerk und die digitale Akte bundesweit nutzen können.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de

> Presse > Pressemitteilungen > Pressemitteilung (29.01.19)





Prävention: Mehr Leistungen im Kinderarztvertrag

25.02.19 (ams). Die AOK Bayern erweitert ihren Kinder- und Jugendarztvertrag. Künftig erhalten Eltern umfassende Beratung zum Thema Antibiotika sowie zu Prävention durch Bewegung. Eine entsprechende Neufassung des Vertrags haben die AOK Bayern und der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) beschlossen. Die AOK Bayern bietet ihren Versicherten damit einen eigenen Qualitätsvertrag mit zahlreichen Vorteilen für Kinder und Jugendliche von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr. Der Schwerpunkt liegt auf kinder- und jugendärztlicher Vorsorge und Früherkennung. Derzeit sind über 300.000 AOK-Versicherte freiwillig im Kinder- und Jugendarztvertrag eingeschrieben.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

[> AOK Bayern > Presse > aktuelle Pressemitteilungen > Pressemitteilung \(07.02.19\)](#)





Gesundheitstage 2019

3. März: Welttag des Hörens

Das Gehör ist 24 Stunden am Tag auf Empfang – im Gegensatz zu den Augen können wir die Ohren nicht schließen. Umso wichtiger ist es, sie zu schützen. Trotzdem kann es aus ganz unterschiedlichen Gründen zu einer Hörminderung kommen. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen – etwa 25 bis 40 von 100 Menschen über 65 Jahren (www.gesundheitsinformation.de) leiden unter einer Schwerhörigkeit, man spricht auch von Altersschwerhörigkeit. Weltweit sind etwa 466 Millionen Menschen (www.who.int) schwerhörig oder haben einen Hörverlust. Lässt das Hörvermögen nach, ist es wichtig, die Ohren frühzeitig zu unterstützen, denn sie erfüllen viele wichtige Aufgaben – sei es im sozialen Miteinander, bei der Orientierung im Straßenverkehr oder auch beim Erhalt der mentalen Fähigkeiten. Mit dem Welttag des Hörens (www.welttag-des-hoerens.de) soll über die Risiken von unbehandelten Hörminderungen aufgeklärt und es sollen Wege zum Schutz des Gehörs aufgezeigt werden. Initiator des Aktionstages ist die Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int). Weitere Infos zum Welttag des Hörens und zum Thema Hören und Hörminderung gibt es bei der Stiftung Zuhören (www.zuhoeren.de), bei den HNO-Ärzten im Netz (www.hno-aerzte-im-netz.de) oder beim Bundesverband der Hörgeräteindustrie (www.bvhi.org).

6. März: Tag der gesunden Ernährung

Wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten reduzieren, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Diabetes. Dabei geht es nicht nur darum, viel Gemüse zu essen und wenig Alkohol zu trinken – gesunde Ernährung hat viele Facetten. Ein wichtiger Baustein ist der bewusste Umgang mit Zucker. Vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln tappen Verbraucher häufig in versteckte Zuckerfallen. Darauf macht der AOK-Bundesverband mit seiner Kampagne #weniger Zucker (www.aok-bv.de) und Veranstaltungen wie dem Zuckerreduktionsgipfel (www.aok-bv.de) aufmerksam. Ziel des Tages der gesunden Ernährung (www.vfed.de) ist, Menschen darüber aufzuklären, wie wichtig es ist, gesund zu essen und bewusst zu genießen. Initiator des Aktionstages ist der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED, www.vfed.de).

8. März: Internationaler Frauentag

In Europa hat die zweite Internationale Sozialistische Frauenkonferenz auf Initiative der deutschen Sozialistin Clara Zetkin 1910 die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentages beschlossen. Beim ersten weltweiten Frauentag (www.frauen.verdi.de) am 19. März 1911 stand der Kampf für das Wahlrecht im Vordergrund. Rund ein Jahrhundert später geht es um Themen wie gleicher Lohn für gleiche Arbeit, Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt oder Diskriminierung und Gewalt. Ansprechpartner für den deutschen Aktionstag sind die Gewerkschaft ver.di und der Deutsche Gewerkschaftsbund (www.dgb.de).



15. März: Tag der Rückengesundheit

Rückenschmerzen sind oft nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben, Tragen oder Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie das Vermeiden von Übergewicht. Neben der Überanstrengung durch körperliche Arbeit belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht das Kreuz. Bei Bürotätigkeiten kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um den Rücken weniger zu belasten. Infos für einen „rückengerechten Arbeitsplatz“ gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK (www.aok.de). Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ (www.rueckenaktivimjob.aok-bgf.de) bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, das die Rückengesundheit von Arbeitnehmern fördern soll. Mit dem Tag der Rückengesundheit soll auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenbeschwerden aufmerksam gemacht werden. Weitere Infos gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR, www.agr-ev.de) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, www.bdr-ev.de).

15. März: Welt-Verbrauchertag

Am 15. März ist Welt-Verbrauchertag (World Consumer Rights Day, WCRD). Seit 1983 erinnern an diesem Tag weltweit Verbraucherorganisationen an grundlegende Verbraucherrechte. Initiator ist der internationale Dachverband der Verbraucherorganisationen Consumers International (www.consumersinternational.org). Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv, www.vzbv.de) Ansprechpartner. 1962 formulierte der US-amerikanische Präsident John F. Kennedy in einer Rede erstmals eine Reihe von Verbraucherrechten wie das Recht auf Sicherheit und sichere Produkte, auf umfassende Information, freie Wahl und das Recht, gehört zu werden. Diese Grundrechte wurden von der Generalversammlung der Vereinten Nationen erweitert um das Recht zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, das Recht auf Entschädigung, auf Verbraucherbildung und auf eine intakte Umwelt. Mit Fokus auf das Gesundheitswesen sind Patientenrechte (www.aok-bv.de > Hintergrund > Dossiers > Patientenrechte) ein wichtiges Verbraucherrecht, das immer stärker in den Vordergrund drängt.

24. März: Welt-Tuberkulosestag

Die Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) geht für das Jahr 2017 davon aus, dass zehn Millionen Menschen an Tuberkulose erkrankt und 1,6 Millionen dran gestorben sind. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI, www.rki.de) lag die Anzahl der Tuberkuloseerkrankungen 2017 bei 5.486 Erkrankungen, 2016 waren es 5.949.



102 Menschen sind im Jahr 2017 an Tuberkulose gestorben. Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an den Arzt Robert Koch zu erinnern, der an diesem Tag 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete. 100 Jahre später, am 24. März 1982, wurde der erste Welt-Tuberkulosestag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

7. April: Welt-Gesundheitstag

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

11. April: Welt-Parkinsontag

Der Welt-Parkinsontag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association (www.epda.eu.com) 1997 mit dem Parkinsontag. In Deutschland sind laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (www.dgn.org) rund 220.000 Menschen von Parkinson betroffen. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten werden als „früh beginnend“ bezeichnet. Prominente Betroffene sind unter anderem der Boxsportler Muhammad Ali oder der amerikanische Schauspieler Michael J. Fox. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.

24. April: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. Am jährlichen Tag gegen Lärm (www.tag-gegen-laerm.de) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mithilfe eines DJ-Führerscheins.

Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, www.dega-akustik.de).



24. bis 30. April: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müsste die Immunisierung weltweit besser werden. So könnten weitere 1,5 Millionen Todesfälle vermieden werden. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW, www.euro.who.int) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden – in Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren (www.rki.de). Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Die WHO hat sieben Gründe zusammengefasst, weshalb Impfungen in Europa weiterhin hohe Priorität haben. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut. Darüber, welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Bei Fragen rund ums Impfen helfen auch die Entscheidungshilfen der AOK weiter. Sei es zur Frage „Impfen oder nicht?“ (www.aok.de) gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) oder etwa zum Thema Impfung gegen die Erreger von Gebärmutterhalskrebs, die sogenannten humanen Papillomviren. Weitere Infos rund um das Thema Impfen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, www.impfen-info.de).

25. April: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“

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

27. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann (www.venenliga.de) leidet an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darum darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermie-



den werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen wie Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutsche Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga initiiert.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2019, 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: _____

- 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

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:
