

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

03/17

 @AOK\_Gesundheit



NEUE UNTERSUCHUNG BEI NEUGEBORENEN	
■ SCHWERE HERZFEHLER FRÜHZEITIG ERKENNEN	2
REISEKRANKHEIT	
■ WENN DER KÖRPER SEIN GLEICHGEWICHT VERLIERT	4
KRANKENHAUS-REPORT 2017	
■ GUT UND SICHER OPERIERT: DIE ERFAHRUNG MACHT'S	6
AMS-FOTO	
■ ÜBUNG MACHT DEN GUTEN OPERATEUR	8
INFEKTIONSKRANKHEIT TUBERKULOSE	
■ NICHT NUR DIE LUNGE IST BETROFFEN	9
AMS-SERIE „PFLEGE“ (3)	
■ GEWALT IN DER PFLEGE: WENN SICH KONFLIKTE ENTLADEN	12
INTERVIEW MIT GABRIELE TAMMEN-PARR	
■ „PFLEGENDE TUT ES GUT, OFFEN ZU SPRECHEN“	15
■ KURZMELDUNGEN	18
■ GESUNDHEITSTAGE 2017	20

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 22. März 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Gewalt in der Pflege: Wenn sich Frust und Konflikte entladen“.



Der direkte Klick:

**[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) → Presse → AOK-Radioservice**

Neue Untersuchung

## Schwere Herzfehler bei Neugeborenen frühzeitig erkennen

22.03.17 (ams). Die Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern sind um das sogenannte Pulsoxymetrie-Screening ergänzt worden. „Damit können Ärzte schwere Herzfehler bei Neugeborenen frühzeitig entdecken und behandeln“, erläutert Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.



### Die Untersuchung sollte 24 bis 48 Stunden nach der Geburt stattfinden.

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

In Deutschland wird laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) etwa eins von hundert Kindern mit einem Herzfehler geboren, davon hat ungefähr jedes zehnte einen sogenannten kritischen angeborenen Herzfehler. Dabei können Fehlbildungen am Herzen und seinen Gefäßen den Blutkreislauf so stark behindern, dass die Kinder ohne Behandlung kaum eine Überlebenschance haben.

Den betroffenen Neugeborenen kann nun besser geholfen werden. Denn je früher schwere Herzfehler behandelt werden, desto höher sind die Chancen für das Kind, sich normal zu entwickeln. Mit dem Pulsoxymetrie-Screening werden IQWiG-Analysen zufolge bei drei von 10.000 untersuchten Neugeborenen kritische angeborene Herzfehler erkannt, die vorher bei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft oder bei klinischen Untersuchungen im Rahmen der U1 und U2 nicht aufgefallen sind.

Für die Untersuchung muss kein Blut abgenommen werden. Sie ist schmerzfrei und dauert nur wenige Sekunden.

### Sauerstoffgehalt im Blut wird gemessen

Bei der Pulsoxymetrie wird ein Lichtsensor am Fuß des Neugeborenen angelegt und damit gemessen, wie viel Sauerstoff das Blut enthält. Zu wenig Sauerstoff im Blut kann auf einen schweren Herzfehler hinweisen. In diesem Fall wird der Sauerstoffgehalt erneut gemessen.

Bestätigt sich das Ergebnis, veranlasst der behandelnde Arzt weitere Untersuchungen und leitet bei Bedarf eine Therapie ein. Ein niedriger Sauerstoffgehalt im Blut eines Säuglings kann allerdings auch andere Ursachen haben, zum Beispiel eine Infektion oder eine Lungenerkrankung.

### Untersuchung ist freiwillig

Die Eltern entscheiden, ob sie ihr Kind untersuchen lassen. Zuvor klären die verantwortlichen Ärzte über das kostenfreie Screening auf. Das Baby sollte möglichst 24 bis 48 Stunden nach der Geburt in der Klinik untersucht werden. In Ausnahmefällen kann die Pulsoxymetrie vorgezogen und frühestens vier Stunden nach der Geburt vorgenommen werden. Kommt das Kind zu Hause zur Welt, können Eltern die Pulsoxymetrie-Untersuchung spätestens während der U2, also zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag des Kindes, machen lassen. Die Ergebnisse der Untersuchung werden im sogenannten Gelben Heft festgehalten.

**Mehr Infos dazu im Internet:**

**Gemeinsamer Bundesausschuss:**  
[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Richtlinien > Kinder-Richtlinie > Anlage 6 – Elterninformation zum Pulsoxymetrie-Screening



**Übersicht über Früherkennungsuntersuchungen für Kinder:**  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen und Services  
> Gesundheitsförderung/Vorsorgeleistungen  
> Vorsorgeuntersuchungen bei Babys und Kindern



**Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema „Pulsoxymetrie-Screening“ mit Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber > Märzausgabe 2017



Reisekrankheit

## Wenn der Körper sein Gleichgewicht verliert

22.03.17 (ams). Die Vorfreude auf den Urlaub ist groß, doch die Reise zum Ferienort wird für manche Menschen zur Qual. Denn bald, nachdem das Auto losfährt, das Schiff in See sticht oder das Flugzeug abhebt, wird ihnen schwindelig, übel und sie bekommen Schweißausbrüche. „Das sind typische Anzeichen einer Reisekrankheit“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Doch auch weniger anfällige Menschen können auf hoher See, auf kurvenreichen Straßen oder bei Turbulenzen in der Luft Schwierigkeiten bekommen.

Grundsätzlich kann eine Reisekrankheit jeden Menschen in jeder Phase seines Lebens treffen, wenn die Bewegungsreize stark sind – sogar erfahrene Seeleute bei hohem Wellengang auf dem Meer. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung ein erhöhtes Risiko haben. „Die Anfälligkeit ist altersabhängig“, sagt Bleek. „Kinder unter zwei Jahren sind kaum betroffen, weil der Gleichgewichtssinn noch nicht so weit entwickelt ist. Besonders anfällig sind dagegen Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren. Danach sinkt die Neigung zur Reisekrankheit wieder.“ Die Reisekrankheit wird auch Bewegungskrankheit oder Kinetose genannt, vom Griechischen *kinein*: bewegen. Die Ursache für ihre Entstehung liegt im Zusammenspiel von Gehirn und den Sinnesorganen, vor allem den Augen und dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Mediziner Bleek: „Wenn wir zum Beispiel bei einer Auto- oder Busfahrt auf einer kurvigen Straße in einem Buch lesen, melden unsere Augen an das Gehirn, dass wir ruhig dasitzen, während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr die Bewegung unseres Körpers registriert und als Signal an das Gehirn weiterleitet. Unser Gehirn erhält dann von unseren Sinnesorganen widersprüchliche Informationen zur Bewegung unseres Körpers im Raum. Durch diese Verwirrung unseres Gehirns können die Symptome der Reisekrankheit ausgelöst werden.“

Schon vor dem Start kann man jedoch einiges tun, um die Reise besser zu überstehen: zum Beispiel ausreichend schlafen, vor der Abreise keinen Alkohol mehr trinken sowie auf fettes, schwer verdauliches Essen verzichten.



### **Achtung: Medikamente gegen Reiseübelkeit machen müde.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ 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

Auch die Wahl des richtigen Platzes ist wichtig: Bei Busreisen ist es besser, vorn als hinten zu sitzen, weil sich vorn die Straße besser beobachten lässt und die Fahrzeugauslenkung geringer ist als auf den hinteren Sitzplätzen. Im Flugzeug ist es sinnvoll, einen Platz am Fenster über den Tragflächen zu reservieren, da dort Erschütterungen am wenigsten zu spüren sind.

### **Darüber hinaus gilt fürs Autofahren:**

- Es hilft, selbst zu fahren,
- wer nicht selbst fährt, sollte vorn sitzen und aufmerksam die Straße beobachten,
- für ausreichend frische Luft sorgen,
- nichts nebenbei machen, wie lesen oder in Fächern kramen, sondern sich darauf konzentrieren, gerade hinauszuschauen.

### **Speziell auf See sollte man:**

- sich in der Mitte des Schiffes aufhalten, denn dort sind die Bewegungen am geringsten,
- an Deck gehen und einen Punkt am Horizont beobachten. Bei längeren Seereisen tritt zumeist nach drei bis vier Tagen eine Gewöhnung ein und die Beschwerden bessern sich in der Regel von selbst.

Als Hausmittel gegen Reiseübelkeit wird oftmals Ingwer empfohlen. Die Wirksubstanzen der Wurzelpflanze sollen die Beschwerden deutlich mindern. „Wenn einfache Mittel nicht wirken, können Medikamente helfen“, so Dr. Bleek. Mittel gegen Reisekrankheit gibt es in Form von Kaugummis, Tabletten oder Zäpfchen. Die Medikamente sollten vorbeugend, also vor Reiseantritt, eingenommen werden. Da die gängigen Präparate müde machen, kann die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt sein. Bestehen weitere Erkrankungen, für die regelmäßig Arzneimittel eingenommen werden, sollten sich Betroffene unbedingt von ihrem Arzt oder Apotheker zu den Nebenwirkungen und Wechselwirkungen beraten lassen.

### **Weitere Informationen:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundes Leben** > **Gesund im Ausland**



[www.gesundes-reisen.eu](http://www.gesundes-reisen.eu)

[www.test.de](http://www.test.de) > **Suchen „Reisekrankheiten“**

[www.hno-aerzte-im-netz.de](http://www.hno-aerzte-im-netz.de) > **Unsere Sinne** > **Ohren** > **Das Gleichgewichtsorgan**



**Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Reisekrankheit“ mit Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband, gibt es unter:**

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > **Presse** > **AOK-Medienservice**

> **ams-Ratgeber** > **Märzausgabe 2017**



Krankenhaus-Report 2017

## Gut und sicher operiert: Die Erfahrung macht's

**22.03.17 (ams). Diagnose: Gonarthrose, also Verschleiß des Kniegelenks. Die Schmerzen sind schlimm, jede Bewegung tut weh. Der Arzt rät zur Endoprothese – zum Einsatz eines künstlichen Kniegelenks. Doch welches Krankenhaus ist das richtige für diese Operation?**

Der AOK-Krankenhausnavigator hilft in solchen Fällen unter [www.aok-krankenhausnavigator.de](http://www.aok-krankenhausnavigator.de) weiter. Patienten können sich bundesweit über das Leistungsangebot und die Qualität von Kliniken informieren und so die für sie richtige Wahl treffen. Für ausgewählte Krankheitsbilder, unter anderem den Kniegelenkersatz (Knie-Totalendoprothese) bei Arthrose, bietet der Krankenhausnavigator zusätzlich Behandlungsergebnisse auf der Basis langfristiger Qualitätsdaten. Diese sogenannte „Qualitätssicherung mit Routinedaten“ (QSR) zeigt nicht nur Komplikationen während des Klinikaufenthaltes, sondern auch den Verlauf nach der Operation. Dafür werden anonymisierte Abrechnungsdaten der Krankenhäuser sowie Versichertendaten der AOK verwendet. Als Symbol für Qualität weist das Logo der AOK, der Lebensbaum, den Weg zum geeigneten Krankenhaus. Drei Lebensbäume bedeuten überdurchschnittliche, zwei durchschnittliche und ein Lebensbaum unterdurchschnittliche Qualität.



### **Kniegelenkersatz: Welche Klinik ist die richtige für diese OP?**

Dieses Foto aus der Rubrik „Krankenhaus“ 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

## Je häufiger der Eingriff, desto besser die Ergebnisse

Deutlich wird, dass die Behandlungsergebnisse für den Patienten besser sind, je häufiger ein Eingriff erfolgt. „Übung macht den Meister. Was für das Handwerk gilt, trifft auch für die Behandlung im Krankenhaus zu. Das zeigen wissenschaftliche Studien immer wieder aufs Neue“, sagt Jürgen Klauber, Geschäftsführer des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Er verweist dabei auf die Analysen im aktuellen Krankenhaus-Report 2017 des WIdO, die den Zusammenhang zwischen Menge und Qualität ebenfalls belegen. Für einige komplexe Eingriffe sind in Deutschland deshalb Mindestmengen vorgeschrieben. Dazu gehören Leber-, Nieren- und Stammzellen-Transplantatio-

nen, komplexe Eingriffe an Bauchspeicheldrüse und Speiseröhre, Knie-Totlendoprothesen sowie die Versorgung von Frühchen. Doch selbst eine gesetzlich festgelegte Mindestmenge bedeutet noch nicht, dass dies in der Praxis auch umgesetzt wird. Laut aktuellem Krankenhaus-Report erreichten 2014 beispielsweise bei der Operation an der Bauchspeicheldrüse nur rund die Hälfte der Kliniken die vorgeschriebene Mindestmenge von jährlich zehn Fällen. Außerdem können Kliniken mit sehr geringen Operationszahlen ihre Leistungen im Rahmen von Ausnahmeregelungen weiterhin anbieten, obwohl sie die Mindestmengen nicht einhalten. „Ob ein Krankenhaus mit Kleinstmengen im Einzelfall gute oder schlechte Arbeit geleistet hat, ist statistisch nicht bewertbar und widerspricht dem grundlegenden Prinzip von Mindestmengen. Das gefährdet die Versorgung der Patienten“, so Klauber. „Wenn eine Mindestmenge besteht, muss das die Messlatte für alle Kliniken sein, so wie auch Geschwindigkeitsbeschränkungen im Straßenverkehr keine Ausnahmen kennen.“ Neben der konsequenten Umsetzung der Mindestmengen-Regelung sei es zudem wichtig, die Vorgaben auch auf weitere stationäre Leistungen auszuweiten, etwa auf den Hüftgelenkersatz bei Arthrose, auf Schilddrüsen- und Brustkrebsoperationen.

#### Weitere Informationen:

**Zum Krankenhaus-Report 2017:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen  
[www.wido.de](http://www.wido.de) > Krankenhaus-Report 2017

**Zum AOK-Krankenhausnavigator:**  
[www.aok-krankenhausnavigator.de](http://www.aok-krankenhausnavigator.de)



## Übung macht den guten Operateur



Je häufiger ein operativer Eingriff erfolgt, desto besser sind die Behandlungsergebnisse für den Patienten. Das belegen wissenschaftliche Untersuchungen immer wieder. Neue Analysen dazu enthält auch der Krankenhaus-Report 2017 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Patienten, die für eine bevorstehende Operation das passende Krankenhaus suchen, zum Beispiel für den Einsatz eines künstlichen Hüft- oder Kniegelenks, können sich umfassend im AOK-Krankenhausnavigator unter [www.aok-krankenhausnavigator.de](http://www.aok-krankenhausnavigator.de) informieren.

**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: Krankenhaus)**



Infektionskrankheit Tuberkulose

## Nicht nur die Lunge ist betroffen

22.03.17 (ams). Starker Husten, blutiger Auswurf und eine deutliche Gewichtsabnahme – das ist die Vorstellung, die viele Menschen von Tuberkulose (TBC) haben. Die bakterielle Infektionskrankheit TBC betrifft zwar in den meisten Fällen die Lunge, aber nicht nur: „Kapseln sich die Erreger in der Lunge ab, können sich die Bakterien anschließend oder auch Jahre später noch ausbreiten und auch alle anderen Organe im Körper befallen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

TBC gehört international – neben Malaria und Aids – zu den am häufigsten vorkommenden Infektionskrankheiten. Der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge sind im Jahr 2015 weltweit 10,4 Millionen Menschen an Tuberkulose erkrankt, 1,8 Millionen daran gestorben. Das Risiko einer Tuberkuloseerkrankung steigt, je schlechter die Ernährung und die hygienischen Verhältnisse sind. Das gilt besonders für Menschen aus armen Ländern oder Gegenden in Notsituationen. Der beste Schutz vor einer TBC besteht also in ausreichender Ernährung, guten hygienischen Bedingungen und nicht beengten Wohnverhältnissen. In den Industriestaaten haben sich die Lebensumstände zumeist soweit verbessert, dass das Risiko einer Tuberkuloseerkrankung geringer ist. Dennoch sind laut Robert Koch-Institut auch in Deutschland in der jüngeren Vergangenheit die Fallzahlen gestiegen. Dies liegt unter anderem an der zunehmenden, weltweiten Mobilität der Menschen.



### „Die Motten haben“

Die Tuberkulose (kurz TBC oder TB, von lateinisch tuberculum „kleiner Knoten“, „kleiner Höcker“) ist eine meldepflichtige Infektionskrankheit, die durch die Tuberkulose-Bakterien *Mycobacterium tuberculosis* ausgelöst wird. Früher war die Erkrankung auch als Morbus Koch bekannt, benannt nach dem Entdecker des Tuberkel-Bakteriums Robert Koch. Ein anderer, kaum mehr gebräuchlicher Begriff ist „Schwindsucht“, da die Erkrankung zu starkem Gewichtsverlust führen kann. Im Volksmund wurde auch von der „weißen Pest“ gesprochen oder davon, „die Motten“ zu haben. Grund dafür war, dass die Lunge im fortgeschrittenen Stadium ein Mottenfraß ähnliches Muster aufweist.

### Offene oder geschlossene TBC

Verursacht wird TBC durch Tuberkel-Bakterien. Unterschieden wird dabei zwischen einer „offenen“ und einer „geschlossenen“ Tuberkulose. Die „geschlossene“ Erkrankungsform ist nicht ansteckend, während bei der „offenen“ die stäbchenförmigen Krankheitserreger durch eine Tröpfcheninfektion übertragen werden – also beispielsweise durch Husten oder Niesen. Die Inkubationszeit liegt bei der sogenannten Primärtuberkulose, bei der sich direkt aus der

ersten Infektion eine Tuberkulose entwickelt, in der Regel bei sechs bis acht Wochen. „Allerdings muss nicht jede Infektion auch zu einer Erkrankung führen. Nur in ungefähr fünf bis zehn Prozent der Fälle treten Symptome auf“, so Ebel. Oft schaffen es die körpereigenen Abwehrkräfte, die Bakterien unschädlich zu machen. Allerdings können sie auch noch lange im Körper überleben und zu einer sogenannten postprimären Tuberkulose führen. Dazu kapseln sich die Erreger in der Lunge ab. Von dort können sie gleich nach der Infektion oder Jahre später, wenn das Immunsystem geschwächt ist, über die Blutbahn zu allen anderen Organen im Körper gelangen und sie schädigen. Das kann beispielsweise die Verdauungsorgane, Hirnhaut, Nieren, aber auch das Skelettsystem betreffen. Bricht die Erkrankung hier aus, spricht man ebenfalls von einer offenen Tuberkulose und die Tuberkel-Bakterien können über Urin, Stuhl oder Erbrochenes ausgeschieden werden.

## Zunächst unspezifische Symptome

Da die Symptome zunächst eher unspezifisch sind, ist oft schwer einzuschätzen, ob es sich um eine Tuberkulose handelt. Anfangs ist zumeist die Lunge betroffen. Zu den Anzeichen gehören chronischer Husten, Nachtschweiß, Appetitlosigkeit mit Gewichtsverlust, leichtes Fieber und plötzlicher Leistungsabfall. Zum Arzt gehen sollte man, wenn die Symptome über einen längeren Zeitraum bestehen und mit einem produktiven Husten mit grün-gelblichem Schleimauswurf einhergehen, der schon zwei bis drei Wochen andauert. „Sind Blutbeimischungen im Auswurf zu sehen, müssen Betroffene sofort einen Arzt aufsuchen. Dabei handelt es sich um die offene Tuberkulose, die hochansteckend ist“, erklärt Arzt Ebel. Für die Patienten wird dann in dieser Zeit einer akuten Ansteckungsgefahr fast immer ein Aufenthalt im Krankenhaus nötig, um sie zu isolieren.

## Risiko für Menschen mit Abwehrschwäche höher

Besonders gefährdet, an Tuberkulose zu erkranken, sind Menschen, die direkten Kontakt mit Patienten mit einer offenen Tuberkulose haben. Außerdem ist das Risiko einer Infektion und Erkrankung für Menschen mit einer Abwehrschwäche erhöht, beispielsweise für Menschen mit einer HIV-Infektion sowie chronisch Kranke oder Alkoholranke, aber auch für Drogenabhängige und Obdachlose, die mangelernährt sind und unter schlechten hygienischen Bedingungen leben.

## Behandlung erfordert Geduld

Zur Therapie der Erkrankung wird eine Kombination unterschiedlicher Antibiotika eingesetzt. Dafür brauchen die Betroffenen viel Geduld, denn die Behandlung dauert mindestens sechs Monate, manchmal sogar bis zu zwei Jahre.

In dieser Zeit müssen die Medikamente konsequent eingenommen werden, um zu verhindern, dass die Bakterien sich auf den Wirkstoff einstellen und sich Resistenzen entwickeln. Die Tuberkel-Bakterien würden dann nämlich nicht mehr auf die Medikamente reagieren und könnten so nicht mehr wirksam bekämpft werden.

**Weitere Informationen im Internet:**

**Aktuelle Fallzahlen für Deutschland beim Robert Koch-Institut:**  
[www.rki.de/tuberkulose](http://www.rki.de/tuberkulose)

**Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):**  
[www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/tuberkulose/](http://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/tuberkulose/)

**Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema „TBC“  
mit Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, gibt es unter:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber > Märzausgabe 2017



ams-Serie „Pflege“ (3)

## Gewalt in der Pflege: Wenn sich Frust und Konflikte entladen

22.03.17 (ams). Ein Familienmitglied zu pflegen, kostet viel körperliche und noch mehr seelische Kraft. Viele pflegende Angehörige reiben sich beim Spagat zwischen Pflege, Beruf und Haushalt auf, vernachlässigen eigene Bedürfnisse und haben trotzdem das Gefühl, nicht ausreichend helfen zu können. Manche sind mit ihren Kräften und ihrer Geduld am Ende. Dann kann schon eine Kleinigkeit genügen, und der unterdrückte Frust entlädt sich gegenüber den Pflegebedürftigen. „Bevor die Situation eskaliert, sollten sich pflegende Angehörige Hilfe holen“, empfiehlt Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband.

Der demenzkranke Vater muss dringend zum Arzt. Endlich steht der Termin fest. Doch ausgerechnet an diesem Morgen weigert sich der alte Mann, aufzustehen und sich beim Anziehen helfen zu lassen. Da platzt der Tochter, die zwischen der Betreuung ihres Vaters, ihrem Teilzeitjob und der eigenen Familie rotiert, der Kragen: Sie schreit den Vater an, reißt die Bettdecke weg und versucht, ihn aus dem Bett zu zerrren. Doch der alte Mann klammert sich mit aller Kraft am Bettahmen fest. Hinterher tut der Tochter ihr Ausbruch leid und sie fühlt sich schuldig.



### Häufiger als körperliche ist psychische Gewalt in der Pflege.

Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ 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

Gewalt hat viele Gesichter. „Häufiger als körperliche ist psychische Gewalt“, sagt Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke. Das kann sich durch Anschreien, Schimpfen, Demütigungen und Beleidigungen äußern, aber auch dadurch, dass dem Pflegebedürftigen notwendige Hilfen vorenthalten werden, sein Wille ignoriert, seine Privat- und Intimsphäre missachtet und er finanziell ausgebeutet wird. Doch auch Pflegende sind nicht selten mit herausforderndem Verhalten von Pflegebedürftigen konfrontiert.

Das genaue Ausmaß von Gewalt in der Pflege ist nicht bekannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass in wirtschaftlich entwickelten Ländern mindestens vier bis sechs Prozent der alten Menschen in ihrem Zuhause vernachlässigt oder misshandelt werden. Thomas Görgen, Professor für Kriminologie an der Deutschen Hochschule der Polizei, hat zu diesem Thema im Jahr 2007 insgesamt 254 pflegende Angehörige interviewt.

Danach haben 48 Prozent der Befragten Pflegebedürftigen in den vergangenen zwölf Monaten seelisches Leid zugefügt, knapp 20 Prozent körperliche Gewalt. Viele der Befragten litten aber auch selbst unter angreifendem Verhalten durch Pflegebedürftige.

Genauso vielschichtig wie die Formen der Gewalt sind auch die Auslöser. „Oft steckt Überlastung dahinter“, sagt AOK-Expertin Lehmacher-Dubberke. Es können sich aber auch schwierige Beziehungskonstellationen zuspitzen oder lange verdrängte familiäre Konflikte aufbrechen. In den meisten Fällen hat jede Form der Gewalt eine längere Vorgeschichte. Warnsignale für Überlastung sind beispielsweise chronische Müdigkeit, innere Unruhe, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Schuldgefühle und -zuweisungen, Gedanken der Sinnlosigkeit, Schlafstörungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen.

## Entlastungsmöglichkeiten nutzen

„Um Überlastung zu vermeiden, sollten pflegende Angehörige von Anfang an Entlastungsmöglichkeiten nutzen“, rät Lehmacher-Dubberke. Entlastung können sich Angehörige zum Beispiel verschaffen, indem sie ambulante Pflegedienste beauftragen, sie etwa bei der Körperpflege und im Haushalt zu unterstützen. Es gibt auch die Möglichkeit, Pflegebedürftige in einer Tages- oder Nachtpflegeeinrichtung versorgen zu lassen. Für diese teilstationären Angebote übernimmt die Pflegekasse einen Teil der Kosten.

Wenn Pflegende eine Kur machen oder in den Urlaub fahren wollen, können sie einen Antrag auf Kurzzeitpflege stellen. Mit dieser Leistung können sie den Pflegebedürftigen bis zu acht Wochen im Jahr in einer vollstationären Einrichtung betreuen lassen. Dafür zahlt die Pflegekasse einen Zuschuss von bis zu 1.612 Euro. Soll der Pflegebedürftige weiterhin zu Hause betreut werden, bietet sich die Verhinderungspflege an. Die Pflegekasse erstattet in diesem Fall für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr bis zu 1.612 Euro. Voraussetzung ist, dass der Pflegebedürftige dort bereits seit mindestens sechs Monaten gepflegt wird.

## Anspruch auf Pflegeberatung

Gesetzlich Versicherte haben außerdem Anspruch auf Pflegeberatung. Versicherte und Angehörige von Versicherten können sich an einen der bundesweit etwa 700 Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der AOK wenden. Diese informieren über Leistungen der Pflegeversicherung, Entlastungsangebote und helfen bei der Organisation der Pflege. Grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Pflegealltag können sich Angehörige in Kursen der AOK aneignen.

„Damit Pflegenden nicht irgendwann alles über den Kopf wächst, ist es wichtig, dass sie sich auch im stressigen Pflegealltag Zeit für sich nehmen“, rät AOK-Expertin Lehmacher-Dubberke. Die einen können am besten bei einem Spa-

ziergang, beim Sport oder beim Musikhören abschalten, andere schwören eher auf Yoga oder auf Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Abstand vom Pflegealltag bekommt man auch bei Hobbys und bei Treffen mit Freunden oder Verwandten.

## Schwieriges Verhalten von Kranken belastet

Sehr belastend für Angehörige, die sich stark in der Pflege engagieren, ist es, wenn Pflegebedürftige ihnen gegenüber ungehalten werden oder sogar körperliche Gewalt anwenden. So schwer es ist: Wichtig ist es dann, dies nicht persönlich zu nehmen. Pflegende sollten sich vor Verletzungen schützen und ruhig bleiben. „Hilfreich kann es sein, sich über Erkrankungen wie Demenz zu informieren“, rät Lehmacher-Dubberke. So bietet die AOK spezielle Schulungen für pflegende Angehörige an, die ein Familienmitglied mit Demenz betreuen. Die Teilnahme an einem solchen Kurs kann helfen, Verständnis zu entwickeln, sich besser in den Kranken hineinzudenken und mit angespannten Situationen gelassener umzugehen. Eskalationen lassen sich in manchen Fällen auch verhindern, indem Pflegende versuchen, den Pflegebedürftigen abzulenken.

Trotzdem kann es passieren, dass sich Konflikte zuspitzen. Dann ist es sinnvoll, für ein paar Minuten das Zimmer zu verlassen und tief durchzuatmen. Ein Spaziergang kann ebenfalls helfen, Abstand zu gewinnen und sich zu beruhigen. Hilfreich ist es darüber hinaus, mit einer vertrauten Person zu sprechen oder bei einem Krisentelefon oder einer Beratungsstelle wie „Pflege in Not“ anzurufen und die Probleme zu schildern (siehe Interview auf Seite 15).

**Mehr Infos zum Thema gibt es im Internet:**

[www.aok.de/pflege](http://www.aok.de/pflege) > Unterstützung für pflegende Angehörige  
> AOK-Pflegeberatung, Hilfe für pflegende Angehörige



Die Broschüre „Gewalt in der Pflege älterer Menschen“ kann bestellt werden unter:  
[www.pflege-in-not.de](http://www.pflege-in-not.de)



Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema „Gewalt in der Pflege“ mit Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband, gibt es unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber > Märzausgabe 2017



Interview mit Gabriele Tammen-Parr von „Pflege in Not“

## „Vielen Pflegenden tut es gut, offen sprechen zu können“

22.03.17 (ams). Die Frau, die ihre Mutter anschreit und auf den Arm schlägt, weil die ihren mühsam zubereiteten Festtagsbraten nicht essen will; der Mann, der seine demenzkranke Ehefrau demütigt, weil die verhindert, dass endlich mal wieder jemand zu Besuch kommt. Das sind nur zwei Beispiele für Konflikte in der Pflege, mit denen sich pflegende Angehörige an die Berliner „Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen“, kurz „Pflege in Not“, gewandt haben. Wie die derzeit fünf Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle Pflegenden helfen können, erläutert Gabriele Tammen-Parr, Gründerin und Leiterin von „Pflege in Not“, im Gespräch mit dem AOK-Medienservice (ams).



Foto: Marcus Witte

Sie führen im Schnitt 150 bis 180 Gespräche im Monat. Wer ruft bei „Pflege in Not“ an?

**Gabriele Tammen-Parr:** In erster Linie suchen pflegende Angehörige das Gespräch, von denen viele verzweifelt sind. Die zweitgrößte Gruppe sind Angehörige von Heimbewohnern, die sich oft melden, weil sie mit der pflegerischen Versorgung im Heim nicht zufrieden sind. Aber auch Pflegekräfte und andere Vertreter aus Einrichtungen bitten um Beratung.

**Gabriele Tammen-Parr (63) ist Sozialpädagogin und Mediatorin. 1999 hat sie die Beratungsstelle „Pflege in Not“ gemeinsam mit Dorothee Unger gegründet und leitet sie seitdem. Für ihr Engagement erhielten die Mitarbeiterinnen von „Pflege in Not“ den Berliner Gesundheitspreis 2010.**

Mit welchen Anliegen wenden sich Pflegende an die Beratungsstelle?

**Gabriele Tammen-Parr:** Pflegende Angehörige rufen an, wenn sie dem Pflegebedürftigen gegenüber aggressiv geworden sind, wenn sie ihn oder sie beispielsweise beleidigt haben oder wenn sie handgreiflich geworden sind, wofür sich die meisten sehr schämen. Sie melden sich auch, wenn sie sich überfordert fühlen. Dazu muss man wissen, dass es wirklich beachtlich ist, was viele pflegende Angehörige über Jahre hinweg täglich leisten. Etwa 2,08 Millionen der derzeit mehr als 2,8 Millionen Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause gepflegt, fast 1,4 Millionen von ihnen ausschließlich von Angehörigen. Zu 80 Prozent leisten noch immer Frauen die belastende Pflegearbeit, also häufig die Ehefrauen, Töchter oder Schwiegertöchter. Pflege zu Hause findet hinter verschlossenen Türen statt. Dort spielen sich die großen Dramen ab.

Was sind häufige Ursachen für Konflikte in der häuslichen Pflege?

**Gabriele Tammen-Parr:** Dahinter kann eine Reihe von Ursachen stecken. Ein häufiges Problem ist die lange Pflegedauer. Im Durchschnitt pflegen Angehörige zehn Jahre lang einen nahestehenden Menschen. Das ist eine lange Zeit,

auf die man sich zu Beginn emotional gar nicht einstellen kann. Schwierig ist auch der Rollentausch, der sich im Laufe der Pflege oft vollzieht. Viele Eltern, die von früher her gewohnt sind, die Entscheidungen zu treffen, wollen sich auch im Alter nichts von ihren Kindern sagen lassen, obwohl sie längst auf deren Hilfe angewiesen sind. Dann sind Reibereien programmiert. Eine besondere Herausforderung ist es, wenn beispielsweise ein Ehepartner an Demenz erkrankt und sich im Verlauf der Erkrankung sein Wesen stark verändert. Dadurch verändert sich auch die Beziehung der Eheleute zueinander. Die Pflege bestimmt oft das ganze Leben, eine gemeinsame Zukunftsplanung ist nicht mehr möglich. Zündstoff für Aggressionen sind zudem alte Beziehungsmuster. So brechen gerade in Situationen extremer Überforderung häufig lange verdrängte Konflikte auf. Die Folge sind Kränkungen und eine vergiftete Atmosphäre.

### Wie können Sie und Ihre Kolleginnen Pflegenden helfen?

**Gabriele Tammen-Parr:** Wir beraten am Telefon und bieten bei Bedarf psychologische Beratung sowie Familiengespräche an. Generell geht es nie um Schuldzuweisungen, sondern immer um Unterstützung. Wir geben keine Ratschläge, sondern lassen die Pflegenden erst einmal schildern, was sie erleben und in welchen Situationen sie laut werden. Wir versuchen gemeinsam, die Ursachen für die Probleme herauszufinden, etwa alte Beziehungsmuster, verdrängte Konflikte oder enttäuschte Erwartungen. Anschließend unterstützen wir die Pflegenden dabei, kleine Lösungen zu finden, die zu ihrer Situation passen. Beispielsweise überlegen wir gemeinsam, welche Unterstützungsangebote sie nutzen könnten, um sich zu entlasten. Dabei kann es auch darum gehen, wie pflegende Angehörige es schaffen können zuzulassen, dass der Pflegebedürftige zeitweise von Pflegeprofis versorgt wird. Dazu sind oft mehrere Gespräche notwendig, denn manche Angehörige scheuen davor zurück, die Betreuung des Pflegebedürftigen zeitweise anderen zu überlassen. Allerdings gibt es nicht immer für alles eine Lösung. Pflegende müssen oft auch lernen, Dinge auszuhalten. Beispielsweise muss sich eine pflegende Ehefrau daran gewöhnen, dass ihr demenzkranker Mann nicht mehr der Mensch und Partner ist, den sie von früher kennt.

### Lässt sich Gewalt in der Pflege völlig vermeiden?

**Gabriele Tammen-Parr:** Nein. Aggressionen gehören zum Leben und auch zur Pflege dazu. Pflegende sollten sich negative Gedanken und Gefühle nicht verbieten, sondern sie zum Anlass nehmen zu überlegen, was los ist und was sie ändern können. Wenn sie morgens schon voller Groll aufwachen, sollten sie über ihre Probleme sprechen und sich Hilfe holen. Sie müssen sich nicht schämen und denken, sie müssten um jeden Preis durchhalten. Im Laufe der Pflege kann sich vieles ändern, viele Pflegende sind ja selbst



schon älter und stoßen irgendwann körperlich und seelisch an ihre Grenzen. Manchmal ist es am besten, den Pflegebedürftigen in einem Heim oder in einer Demenz-Wohngemeinschaft unterzubringen. Damit brechen Angehörige ja nicht den Kontakt ab, sondern können sich weiterhin um das pflegebedürftige Familienmitglied kümmern.

### Welche Rückmeldung bekommen Sie von Pflegenden?

**Gabriele Tammen-Parr:** Viele rufen regelmäßig bei uns an und lassen sich beraten. Fast alle sagen, dass es ihnen gut getan hat, dass sie zum ersten Mal offen über aggressive Gedanken und Gefühle sprechen konnten, ohne dass es bewertet wurde. Vielen hilft das, Wege aus einer zugespitzten Situation zu finden.

Mehr Informationen im Internet:  
[www.pflege-in-not.de](http://www.pflege-in-not.de)



## Kurzmeldungen

### Neues Verfahren zur Früherkennung von Darmkrebs

22.03.17 (ams). Ab 1. April 2017 steht gesetzlich Versicherten ein neues Stuhltest-Verfahren zur Früherkennung von Darmkrebs zur Verfügung. Dann löst der neue quantitative immunologische Test den derzeit verwendeten Guajak-Test ab. Hintergrund für den Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses ist, dass nicht sichtbares Blut im Stuhl mit immunologischen Tests besser nachgewiesen werden kann. Gesetzlich Versicherte im Alter zwischen 50 und 55 Jahren haben einmal jährlich Anspruch auf einen Stuhltest zur Früherkennung von Darmkrebs. Ab 55 Jahren können Versicherte zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre einen Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl wahrnehmen. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts erkranken jedes Jahr mehr als 62.000 Menschen neu an Darmkrebs. Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, lässt sie sich gut heilen.

Mehr Infos zur Krebsfrüherkennung:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Krebsvorsorge



### Teilnehmer für Studie zu Trauertherapie gesucht

22.03.17 (ams). Die Universität Leipzig ruft Menschen, die infolge einer hämatologischen Krebserkrankung einen Angehörigen verloren haben, zur Teilnahme an einer Studie auf. Damit wollen die Wissenschaftler herausfinden, wie wirksam eine internetbasierte Trauertherapie Hinterbliebenen helfen kann. Die Therapie ist kostenfrei und dauert insgesamt fünf Wochen. In dieser Zeit erhalten die Teilnehmer Schreibaufgaben, die sie dabei anleiten und unterstützen, das Erlebte zu verarbeiten. Um die Wirksamkeit der Therapie zu untersuchen, werden die Studienteilnehmer gebeten, vor und nach der Behandlung Online-Fragebögen auszufüllen. Insgesamt sollen etwa 120 Trauernde an der Studie teilnehmen. Die Studie wird in Kooperation mit der Deutschen José Carreras Leukämie-Stiftung durchgeführt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass internetbasierte Psychotherapien Menschen, die intensiv trauern, die Trauerbewältigung erleichtern können.

Mehr Infos zur Studie und zur Trauertherapie:  
[online-trauertherapie.beranet.info](http://online-trauertherapie.beranet.info)



## „JolinchenKids“ wurde ausgezeichnet

22.03.17 (ams). Das AOK-Programm „JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa“ ist von der Initiative IN FORM ausgezeichnet worden. IN FORM ist eine bundesweite Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, die sich seit 2008 für eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung in Deutschland engagiert. Das modulare AOK-Programm „JolinchenKids“ will Kinder motivieren, sich ausgewogen zu ernähren, viel und regelmäßig zu bewegen und auf ihr seelisches Wohl zu achten. Auch die Gesundheit der Erzieherinnen wird gefördert und die Eltern werden in das Programm einbezogen.

Mehr zum AOK-Programm:  
[www.jolinchenkids.de](http://www.jolinchenkids.de)



## Schülerzeitung: Sonderpreis geht nach Unterfranken

22.03.17 (ams). Der „Wallburg Express“ der Georg-Göpfert-Mittelschule im unterfränkischen Eltmann hat die Jury am meisten überzeugt: Die Redaktion erhielt den Sonderpreis der AOK im Schülerzeitungswettbewerb der Länder 2016/2017. Beim Sonderpreis ging es um das Thema „Ich komm’ nicht aus dem Katalog! – Zwischen Fitnesstrend und Körperwahn“. Die Frage nach der wahren Schönheit haben die jungen Zeitungsmacher nach Ansicht der Jury im prämierten Schwerpunktheft zum Thema Lifestyle kritisch und klar beleuchtet. Ihr Fazit: Wahre Schönheit kommt von innen. Insgesamt waren 1.900 Einsendungen eingegangen. Die Preisverleihung findet im Juni 2017 in Berlin statt.

Mehr zu allen Gewinnern:  
[www.jugendpresse.de](http://www.jugendpresse.de)



Unser Service für Sie

## Gesundheitstage 2017

### 7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag ([www.weltgesundheitsstag.de](http://www.weltgesundheitsstag.de)) ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland veranstaltet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums. Im Jahr 2017 lautet das Thema „Depression – Let’s talk“.

### 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](http://www.epda.eu.com)) 1997 mit dem Parkinsontag. In Deutschland sind laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie ([www.dgn.org](http://www.dgn.org)) rund 220.000 Menschen von Parkinson betroffen. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten, werden als „früh beginnende“ benannt. 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.

### 22. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen

Vorbeugemaßnahmen wie Venengymnastik kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutsche Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga ([www.venenliga.de](http://www.venenliga.de)) initiiert.

## 23. bis 29. April: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müssten allerdings mindestens 95 Prozent der Bevölkerung mit den empfohlenen Impfungen immunisiert sein. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden – in Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Die WHO hat sieben Gründe zusammengefasst, weshalb Impfungen in Europa weiterhin hohe Priorität haben. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)). 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?“ 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 ([www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).

## 26. 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 (Infos: [www.tag-gegen-laerm.de](http://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](http://www.dega-akustik.de)).

## 1. Mai: Tag der Arbeit

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

## 2. Mai: Welt-Asthmatag

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

## 5. Mai: Welt-Händehygienetag

Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden. Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu die Kampagne „Clean Care is Safer Care“ mit dem

Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO-Kampagne die „Aktion saubere Hände“ (ASH) gegründet worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren. Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen. Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Infos dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)).

## 10. Mai: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. In erster Linie betrifft die Erkrankung zwar ältere Menschen – rund drei Viertel aller Schlaganfälle weltweit treffen Menschen über 70 Jahre –, aber sie ist nicht altersspezifisch. Pro Jahr sind in Deutschland etwa 9.000 bis 14.000 Männer und Frauen unter 50 Jahren betroffen. Jährlich erleiden auch circa 300 Kinder einen Schlaganfall. Weltweit sterben Schätzungen zufolge weltweit jede Minute sechs Menschen an einem Schlaganfall. Im Jahr 2012 starben der Weltgesundheitsorganisation zufolge 6,7 Millionen Menschen daran. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko zusätzlich. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe ([www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)).

## 12. Mai: Internationaler CFS-Tag

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

## 13. bis 21. Mai: Aktionswoche Alkohol

Ob auf Partys, bei Geburtstagen oder in der Kneipe: Alkohol ist in Deutschland allgegenwärtig. Nach Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) sind 1,77 Millionen Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren alkoholabhängig. Jährlich sterben etwa 74.000 Menschen aufgrund eines riskanten Alkoholkonsums oder durch den kombinierten Konsum von Alkohol und Tabak. Erwachsene und Jugendliche für einen maßvollen Alkoholkonsum zu gewinnen, ist deshalb das Hauptziel der bundesweiten Aktionswoche „Alkohol? Weniger ist besser!“, die alle zwei Jahre stattfindet. Infos: [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de).

## 15. Mai: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Solidarität. Sie lernen die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen. Zu den Zielen des Aktionstages gehören unter anderem folgende Punkte: weiter gegen Armut und Hunger zu kämpfen, gesundes Leben zu fördern, und zwar für alle Altersklassen, Schulungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sicherzustellen und Gleichberechtigung zu erreichen. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages. Wie



wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigt auch die AOK-Familienstudie 2014. Ein Ergebnis der Studie: Geht es den Eltern gut, geht es auch den Kindern besser. Auch bei „AOK-Leonardo“, dem Gesundheitspreis für Digitale Prävention 2012, hat die Gesundheitskasse das Thema Familiengesundheit zum Schwerpunkt gemacht. Ausgezeichnet wurden innovative Projekte, die Familien auf digitalem Weg unterstützen, gesunde Ernährung, mehr Familienzeit und Bewegung nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Darüber hinaus setzt sich die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)) für Familien ein. Damit will die Gesundheitskasse Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen.

## 31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut dem Welt-Tabakbericht 2015 der WHO sterben pro Jahr fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum.

Dem Drogen- und Suchtbericht 2016 zufolge sterben jährlich in Deutschland zwischen 100.000 und 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Durchschnittlich verkürzt Tabakkonsum das Leben um etwa zehn Jahre. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung. Der Welt-Nichtraucher-Tag wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe ([www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)) und das Aktionsbündnis Nichtraucher der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung ([www.abnr.de](http://www.abnr.de)). Die AOK engagiert sich besonders stark gegen das Rauchen – sowohl bei Jugendlichen als auch bei Erwachsenen. Sie bietet deshalb Kurse zur Raucherentwöhnung an – vor Ort sowie „online“ –, wie das Programm „Ich werde Nichtraucher“ ([www.ich-werde-nichtraucher.de](http://www.ich-werde-nichtraucher.de)). Zudem beteiligt sie sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ für Schulen ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)). Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen ([www.aok-business.de](http://www.aok-business.de)) Tipps und Infos.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2017, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:**  
**[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**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 Ratgeber künftig an folgende Adresse:

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Ich will den **Informationsvorsprung von drei Tagen** nutzen. Bitte senden Sie mir den AOK-Medienservice Ratgeber künftig nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail**:

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

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