

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes www.aok-presse.de

Ratgeber

06/16

 @AOK_Gesundheit



FÜR DEN NOTFALL GERÜSTET SEIN	
■ SOMMER, SONNE, WESPENSTICH	2
TIPPS	
■ SO MACHEN INSEKTEN KEINEN STICH	4
NEUE AOK-FAKTENBOX	
■ WAS IN DIE REISEAPOTHEKE FÜR KINDER GEHÖRT	5
ALKOHOL AM ARBEITSPLATZ	
■ OFFENHEIT UND KONSEQUENZ HILFT BETROFFENEN	6
BANDSCHEIBENVORFALL	
■ DIE MENSCHLICHEN STOSSDÄMPFER VERSCHLEISSEN	9
AMS-GRAFIK	
■ WENN ELASTISCHE VERBINDUNGEN VERRUTSCHEN	11
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (6)	
■ IMPFEN: VON KLEIN AUF GUT GESCHÜTZT	12
■ KURZMELDUNGEN	15
■ GESUNDHEITSTAGE	16

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 29. Juni 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Bandscheibenvorfall: Wenn die menschlichen Stoßdämpfer verschleißen“.



Der direkte Klick:

www.aok-presse.de → AOK-Radioservice

Für den Notfall gerüstet sein

Sommer, Sonne, Wespenstich: Tipps für Insektengift-Allergiker

22.06.16 (ams). Meistens harmlos, für manche lebensbedrohlich: ein Insektenstich. Schätzungsweise 2,5 Millionen Menschen in Deutschland reagieren allergisch auf Insektengifte, die meisten auf den Stoff, der im Stachel einer Biene oder Wespe steckt. In Minutenschnelle können dann Atemnot oder ein Herz-Kreislauf-Kollaps auftreten. Wer betroffen ist, sollte für den Notfall gerüstet sein und sich entsprechend schützen.

Die lästigen Wespen stören bei der Kaffeetafel. Ein Gast schlägt wild um sich – und wird gestochen. Zunächst kein Grund zur Panik: „Normalerweise bleibt es bei einer lokalen Reaktion. Das heißt, die Einstichstelle rötet sich, schwillt an und schmerzt“, so Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Doch bei Allergikern breitet sich die allergische Reaktion über den ganzen Körper aus. Es können Rötungen und Juckreiz überall auf der Haut auftreten. Kommen Schwellungen im Gesicht und am Hals, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot und Kreislaufprobleme dazu, spricht man von einer Anaphylaxie. Dies ist eine lebensgefährliche Situation und erfordert sofort den Notarzt (Telefon 112)! Denn in schweren Fällen kann das Herz-Kreislauf-System völlig zusammenbrechen, es treten starke Atemnot und Bewusstlosigkeit ein. Bei allergischen Allgemeinreaktionen auf einen Insektenstich sollte ein Facharzt mittels Haut- und Bluttests klären, ob es sich tatsächlich um eine Allergie handelt. Er sollte auf jeden Fall fragen, welches Insekt gestochen hat. Meistens sind Wespen die Übeltäter. Sie sind aggressiver als Bienen, die nur ihren Stachel ausfahren, wenn sie sich bedroht fühlen. Seltener haben Hummeln oder Hornissen zugestochen. Die weit verbreitete Angst vor Hornissenstichen ist übrigens unbegründet. Das Gift der Honigbiene ist bis zu zehnfach stärker. Zumal Hornissen als ebenso friedfertig gelten wie Bienen. Eine Insektenallergie kann sich bei jedem entwickeln, jederzeit. Das Risiko steigt mit dem Alter, man muss nicht allergisch vorbelastet sein. Doch nicht automatisch weisen starke lokale Reaktionen an der Einstichstelle auf eine Allergie hin. Die Einstichstelle kann sich auch infizieren und daher weiter anschwellen. Wer schon mal eine anaphylaktische Reaktion hatte, sollte eventuell ein Notfallset bei sich tragen. Das Set, das vom Arzt verschrieben



Süße Getränke locken Wespen und Bienen an.

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

wird, enthält drei Medikamente: Ein schnell wirkendes Antihistaminikum und ein Kortisonpräparat, die beide abschwellend wirken und die allergische Reaktion mildern. Außerdem eine Fertigspritze mit Adrenalin, die Blutdruck und Kreislauf in Minutenschnelle stabilisiert. Damit lässt sich die Zeit überbrücken, bis der Notarzt eintrifft. Außerdem sollte der Bienenstachel so schnell wie möglich entfernt werden, wenn er noch in der Haut steckt. Und zwar so, dass die mit Gift gefüllte Blase dabei nicht zerquetscht wird. Am besten ist es, ihn mit dem Fingernagel wegzukratzen.

Ursächlich behandeln durch Hyposensibilisierung

Die wichtigste, langfristige Maßnahme gegen eine Insektengiftallergie ist eine Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt. „Damit lässt sich eine Insektengiftallergie ursächlich behandeln“, betont Ärztin Eymers. Der Arzt spritzt dabei das allergieauslösende Gift (entweder der Biene oder der Wespe) in ansteigender Konzentration dem Patienten in den Oberarm, damit sich sein Immunsystem langsam daran gewöhnt. Diese Behandlung dauert circa drei bis fünf Jahre und erfordert eine gute Mitarbeit vom Patienten.

Für besondere Risikogruppen, wie Imker oder Obstbauern, kann in den Sommermonaten eine besonders schnelle Variante der Immuntherapie zum Einsatz kommen: Bei dieser „Rush-Hyposensibilisierung“ wird die sogenannte Erhaltungsdosis bereits innerhalb weniger Tage, und nicht erst nach Monaten, erreicht. Dazu müssen sich die Patienten allerdings in eine Fachklinik begeben, weil diese Art der Hyposensibilisierung komplikationsträchtiger ist.

Die Hyposensibilisierung wird nach der Einleitungsphase über drei bis fünf Jahre mit monatlichen Spritzen fortgeführt, mitunter sogar länger. Die Geduld lohnt sich, denn die Erfolgsquoten sind hoch: Bis zu 95 Prozent der Menschen, die sich so behandeln lassen, müssen schlimme Reaktionen nicht mehr befürchten.

Weitere Informationen:

Deutscher Allergie- und Asthmabund: www.daab.de
> Allergien > Insektengiftallergien

www.aok.de > Suche „Allergien“

AOK-Portal für Schüler, Azubis, Studierende, Berufseinsteiger:
www.aok-on.de > Suche „Insektenstiche“

Ärzteverband Deutscher Allergologen e. V.: www.aeda.de
> Suche: Insektenstiche

Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie e. V. (DGAKI):
www.dgaki.de > Leitlinien



Tipps

So machen Insekten keinen Stich

- Nicht hastig nach den Insekten schlagen und heftige Bewegungen vermeiden. Wespen stechen nämlich, sobald sie sich bedroht fühlen.
- Auch das Wegpusten der Tiere ist nicht ratsam: Das im Atem enthaltene Kohlendioxid gilt im Wespennest als Alarmsignal.
- Beim Essen im Freien sollten keine Süßigkeiten oder Fleisch herumliegen.
- Verschießbare Behälter für Speisen und Getränke nutzen, damit nicht unbeobachtet Insekten hineinkrabbeln oder -fliegen.
- Nicht aus offenen Flaschen oder Getränkedosen trinken, Trinkgläser abdecken.
- Weite, fliegende Kleider, dunkle Farben und farbige Blumenmuster meiden.
- Möglich ist eine sogenannte Ablenkfütterung. Nach Angaben des Naturschutzbunds Deutschland (NABU) eignen sich dazu überreife Weintrauben am besten. Fünf bis zehn Meter vom Ort des eigentlichen Geschehens entfernt aufgestellt, halten die Früchte die Wespen in Schach. Unverdünnte Marmelade oder reiner Honig wirken als Ablenkung weniger gut. Sie machen die Tiere aggressiv. Von Wespenfallen, die mit süßem Saft oder Bier gefüllt sind, rät der NABU ganz ab. Die Tiere sterben in der Flüssigkeit einen qualvollen Tod. Zudem gehen nur alte Tiere in die Falle. Das aktive Volk wird nicht dezimiert.
- Parfums und stärker parfümierte Kosmetika meiden.
- Vorsicht bei Gartenarbeiten: So viel wie möglich vom Körper bedecken (lange Ärmel, lange Hosen, Hut).
- Nicht barfuß nach draußen gehen. Bienen lieben Klee und viele Wespen leben im Boden.
- Die Nähe von Mülltonnen und Abfallkörben im Freien meiden.
- An den Fenstern ein Insektengitter anbringen.
- Immer Notfallset mitnehmen. Am besten auch einen Anaphylaxie-Pass und -Notfallplan.
- Auch für Nichtallergiker gefährlich: ein Stich in Mund oder Rachen. Eiswürfel lutschen, umgehend Arzt aufsuchen oder Rettungsdienst alarmieren.
- Bei heftigen Reaktionen nach Mückenstichen: Kühlende Salben oder Gele auftragen.

Neue AOK-Faktenbox

Unterwegs mit Kindern: Was in die Reiseapotheke gehört

22.06.16 (ams). Damit der Urlaub unbeschwert werden kann, ist vorab einige Planung notwendig. Was auf Reisen mit Kindern nicht im Gepäck fehlen sollte, erfahren Eltern in der neuen AOK-Faktenbox zum Thema „Reiseapotheke für Kinder“.

Die Reiseapotheke sollte auf das jeweilige Reiseziel abgestimmt sein. Ins Gepäck gehören unter anderem ein Fieberthermometer, Desinfektionsmittel und sterile Wundpflaster. Außerdem sollten Väter oder Mütter kindgerechte Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erkältungen einpacken. Bei Insektenschutzmitteln sollten sie ebenfalls darauf achten, dass diese für Kinder geeignet sind.

Schwerpunkt liegt auf dem Thema Sonnenschutz

„Einen besonderen Schwerpunkt haben wir auf das Thema Sonnenschutz gelegt“, sagt Dr. med. Kai Kolpatzik, Arzt und Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband. „Denn regelmäßige intensive Sonnenbestrahlung und Sonnenbrände in der Kindheit erhöhen nachweislich das Hautkrebsrisiko im Erwachsenenalter.“ Die Faktenbox erläutert, wie Eltern ihre Kinder je nach Alter vor Sonnenbrand schützen. Beispielsweise sollten Mädchen und Jungen die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden. Babys sowie Kleinkinder bis zum ersten Geburtstag sollten gar keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Die neue AOK-Faktenbox ergänzt das bisherige Informationsangebot der Gesundheitskasse von insgesamt 14 Boxen zu verschiedenen Medizin- und Gesundheitsthemen. Das Spektrum reicht vom Thema Impfen über den Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln bis zum Nutzen eines jährlichen Ultraschalls zur Früherkennung von Eierstockkrebs. Auch GKV-Leistungen wie die Pflegeberatung, die Kostenübernahme für Zahnspangen oder die Zahlung von Kinderkrankengeld durch die gesetzlichen Kassen werden kurz und verständlich erklärt.

Die AOK entwickelt die Faktenboxen in Zusammenarbeit mit dem Harding-Zentrum für Risikokompetenz am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Das Angebot wird Schritt für Schritt um weitere Themen erweitert.

**Die AOK-Faktenboxen stehen im Internet bereit unter:
www.aok.de/faktenboxen**



Alkohol am Arbeitsplatz

Offenheit und Konsequenz hilft Betroffenen mehr als Wegsehen

22.06.16 (ams). Jeden Abend ein oder mehrere Bierchen zur Entspannung, häufiger mal einen „über den Durst trinken“: Etwa fünf Prozent aller Beschäftigten in Deutschland hatten durch zu hohen Alkoholkonsum bereits Probleme am Arbeitsplatz, weitere fünf Prozent sind alkoholabhängig. Das schätzen Experten der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen. „Wegsehen ist der falsche Weg“, sagt Sören Brodersen, Diplom-Psychologe bei der AOK. „Je früher man einem suchtkranken Menschen hilft, desto mehr kann man bewirken.“

Riskanter Alkoholgenuss von Beschäftigten ist in Unternehmen ein großes Problem, das oft unterschätzt und verschwiegen wird. Doch wie erkennt man, dass jemand zu viel trinkt? Arbeitnehmer mit einem Alkoholproblem fehlen häufiger als ihre Kollegen, auch unentschuldig. Ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit lassen nach, Leistung und Qualität ihrer Arbeit sinken, sie machen mehr Fehler und das Unfallrisiko steigt. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) spielen Alkohol und Medikamente bei jedem fünften Arbeitsunfall eine Rolle. Durch häufige Fehlzeiten, verminderte Leistung und Qualität entstehen Unternehmen hohe Kosten.

Weitere Anzeichen für ein riskantes Konsumverhalten können sein:

- Unzuverlässigkeit
- Veränderungen im Verhalten, etwa Stimmungsschwankungen oder Überreaktion auf tatsächliche oder vermeintliche Kritik
- Manche werden schnell aggressiv, andere sind sehr ruhig und ziehen sich zurück
- Körperliche Veränderungen: ungesundes Aussehen mit geröteter Haut und glasigen Augen, Körperpflege und Kleidung werden vernachlässigt, Schweißausbrüche, Schwierigkeiten mit der Artikulation
- Alkoholkonsum bei unpassenden Gelegenheiten
- Versuch, eine Alkoholfahne zu vertuschen

Problem löst sich nicht von alleine

Kollegen und Vorgesetzte scheuen sich häufig, ihren Verdacht auf Alkoholmissbrauch anzusprechen. „Sie wollen sich nicht einmischen oder hoffen, dass sich das Problem von alleine löst. Das ist aber nicht der Fall, sondern es wird meist immer schlimmer“, weiß AOK-Psychologe Brodersen. Anfangs „decken“ Kollegen häufig betroffene Mitarbeiter, indem sie deren Arbeit mit übernehmen. Auch die Betroffenen selbst tun alles, um ihr Problem zu ver-

tuschen. Grundsätzlich haben Arbeitgeber die Pflicht, die Gesundheit der Belegschaft zu schützen, Gefahren abzuwenden und für Sicherheit zu sorgen. Das schreiben das Arbeitsschutzgesetz und Unfallverhütungsvorschriften verbindlich vor. Auch Führungskräfte sind für die Sicherheit ihrer Mitarbeiter verantwortlich, müssen Unfällen vorbeugen und die Leistungsfähigkeit erhalten. Diplom-Psychologe Brodersen empfiehlt Unternehmen, einen Suchtbeauftragten einzusetzen, der sich zum Thema weiterbildet. Generell sollte am Arbeitsplatz ein Nüchternheitsgebot gelten. „Sinnvoll ist auch, eine Betriebsvereinbarung abzuschließen, in der das Vorgehen im Fall von Alkoholmissbrauch klar geregelt ist“, sagt Brodersen.

Fällt ein Mitarbeiter durch einen Rausch auf, darf er seine Tätigkeit nicht fortsetzen, da er sich und andere gefährden könnte. AOK-Psychologe Brodersen rät Führungskräften, in einem Verdachtsfall einen Kollegen vom Betriebs- oder Personalrat hinzuzuziehen und sich in einem längeren Gespräch einen gemeinsamen Eindruck zu verschaffen. Ein alkoholisierte Mitarbeiter sollte entweder in einem beaufsichtigten Raum im Unternehmen wieder nüchtern oder nach Hause geschickt werden – in der Regel mit einer Begleitperson und auf eigene Kosten.

Mit Verhalten konfrontieren und Hilfe anbieten

Erst wenn der Mitarbeiter wieder nüchtern ist, sollte der Vorgesetzte ein erstes Gespräch mit ihm führen. Darin sollte er ihn mit seinem Verhalten konfrontieren und unmissverständlich auffordern, nicht mehr alkoholisiert zur Arbeit zu erscheinen, gleichzeitig aber klarstellen, dass bei Bedarf Hilfe gewährt wird. Auch wenn der Mitarbeiter nicht unmittelbar durch einen Rauschzustand auffällt, ist es sinnvoll, ihm Auffälligkeiten mitzuteilen und gegebenenfalls Auflagen zu vereinbaren – etwa, eine Beratungsstelle aufzusuchen oder eine Therapie zu beginnen. Ändert sich das Verhalten nicht, sind drei bis vier weitere Gespräche notwendig, die von Mal zu Mal offizieller werden sollten. Es empfiehlt sich, sie schriftlich festzuhalten. In den weiteren Gesprächen sollten Vorgesetzte nicht nur Hilfe anbieten, sondern auch sagen, welche Konsequenzen es hat, wenn der Mitarbeiter sich weiterhin nicht an die Vereinbarungen hält. Das letzte Gespräch dient dazu, die Kündigung einzuleiten. Gleichzeitig kann vereinbart werden, dass nach einer erfolgreichen Therapie die Wiedereinstellung erfolgt.

Therapie hat Verhaltensänderung zum Ziel

„Es genügt nicht, wenn Beschäftigte in der Klinik entgiften. Eine richtige Therapie schließt daran an, dauert mehrere Monate und hat eine Verhaltensänderung zum Ziel. Dabei lernen Betroffene, in einer Welt voller Alkohol zurechtzukommen“, erläutert Diplom-Psychologe Brodersen. Eine ambulante Therapie ist auch berufsbegleitend möglich.

„Kollegen und Führungskräfte sind keine Therapeuten“, stellt Brodersen klar. „Doch wenn sie auffälliges Verhalten frühzeitig ansprechen, geben sie betroffenen Mitarbeitern die Chance, sich behandeln zu lassen und ihr Problem in den Griff zu bekommen.“

Mehr Infos zum Thema gibt es im Internet:

im Portal der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.:
www.dhs.de > Suchtstoffe und Verhalten > Alkohol

auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.bzga.de > Themen > Suchtprävention



Bandscheibenvorfall

Wenn die menschlichen Stoßdämpfer verschleißten

22.06.15 (ams). Was es heißt, wenn das Kreuz schmerzt, wissen wohl die meisten Menschen: Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes hatten bis zu 85 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Meist sind die Schmerzen harmlos, treten plötzlich auf und verschwinden bei 90 Prozent der Betroffenen innerhalb einiger Tage oder Wochen wieder. „Strahlen die Schmerzen aber über das Gesäß bis in das Bein aus, kann das zum Beispiel auf einen Bandscheibenvorfall der Lendenwirbelsäule hinweisen“, sagt Dr. Gerhard Schillinger, Leiter des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband und Facharzt für Neurochirurgie.

23 knorpelige Bandscheiben liegen wie elastische Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern der Rückenwirbel. Sie bestehen aus einer faserigen Hülle und einem gelartigen, elastischen Kern (Gallertkern). Bei einem Bandscheibenvorfall verlagert sich Bandscheibengewebe über die Grenzen des Wirbelkörpers hinaus in den Wirbelkanal, in dem die empfindlichen Spinalnerven verlaufen, die immer paarweise zwischen zwei Wirbelkörpern den Wirbelkanal verlassen und in die Beine ziehen. „Vorgefallenes“ Gewebe kann auf diese Nerven drücken und sie reizen. Zumeist sind Bandscheibenvorfälle eine Folge von Verschleiß: Die Elastizität der Bandscheiben nimmt im Laufe des Lebens ab: Sie verlieren an Flüssigkeit, werden spröde und rissig. Eine hohe Belastung zum Beispiel durch häufiges Heben großer Lasten oder einseitige Belastungen können einen Bandscheibenvorfall begünstigen. Schätzungsweise ein bis zwei Prozent aller Menschen bekommen in ihrem Leben irgendwann einmal Rückenschmerzen, die von einem Bandscheibenvorfall herrühren. In der Altersgruppe über 30 Jahre treten Bandscheibenprobleme häufiger auf, bei Männern doppelt so häufig wie bei Frauen.

Nicht jeder Vorfall macht Beschwerden

Ein Bandscheibenvorfall kann sehr unangenehm sein. Die Beschwerden lassen aber bei den meisten Menschen innerhalb von sechs Wochen auch ohne Operation wieder nach. Zudem führt nicht jeder Bandscheibenvorfall zu Beschwerden, so Dr. Schillinger: „In Studien fanden sich in der Kernspinttomografie absolut schmerzfreier Patienten bei etwa 24 Prozent Bandscheibenvorfälle.“ Eine Computertomografie oder eine Kernspinuntersuchung mache daher nur Sinn, wenn die Schmerzen und der ärztliche Befund auf einen Bandscheibenvorfall hinweisen, der operiert werden soll.

Die typischen, oft unerträglichen Schmerzen können – je nach Ort des Bandscheibenvorfalls – in unterschiedlichen Bahnen ins Bein und auch in den Fuß ausstrahlen. Sie verstärken sich beim Husten, Niesen, Pressen. Werden die Nerven stärker eingeeengt, können außerdem Empfindungsstörungen und Lähmungserscheinungen auftreten.

Nicht operative Methoden ausschöpfen

„Bei höhergradigen Lähmungen, Taubheitsgefühl im Intimbereich und sogenannten Reithosenengebiet, also dort wo die Reithose oder Radhose zwischen den Beinen die Verstärkung hat, sowie bei Problemen, die Blase zu entleeren, besteht ein akuter Notfall, bei dem sofort operiert werden muss“, erläutert Neurochirurg Schillinger. Doch solche Notfälle sind zum Glück selten. „Acht von zehn Patienten mit Bandscheibenvorfall, aber ohne Alarmzeichen, werden die Schmerzen auch ohne Operation wieder los“, so der AOK-Mediziner. Bevor also operiert wird, sollten alle Möglichkeiten einer konservativen Therapie ausgeschöpft werden. Zu den nicht operativen Methoden gehören vor allem vorsichtige Bewegung, Entspannung und Entlastung, schmerzstillende Medikamente sowie Krankengymnastik und Rückenschule. Zudem garantiert die operative Entfernung des Bandscheibengewebes keine dauerhafte Beschwerdefreiheit. Die Schmerzen können zum Beispiel durch die Narbenbildung oder einen erneuten Bandscheibenvorfall nach einer Operation wiederkehren. Daher rät Schillinger Patienten mit der Diagnose Bandscheibenvorfall: „Holen Sie, sofern kein Notfall vorliegt, vor einer möglichen Operation eine zweite ärztliche Meinung ein, vor allen Dingen, wenn kein ausreichender konservativer Behandlungsversuch über mindestens sechs Wochen unternommen wurde oder Sie verunsichert sind. Eine vermeidbare Operation bedeutet immer auch vermeidbares Risiko.“

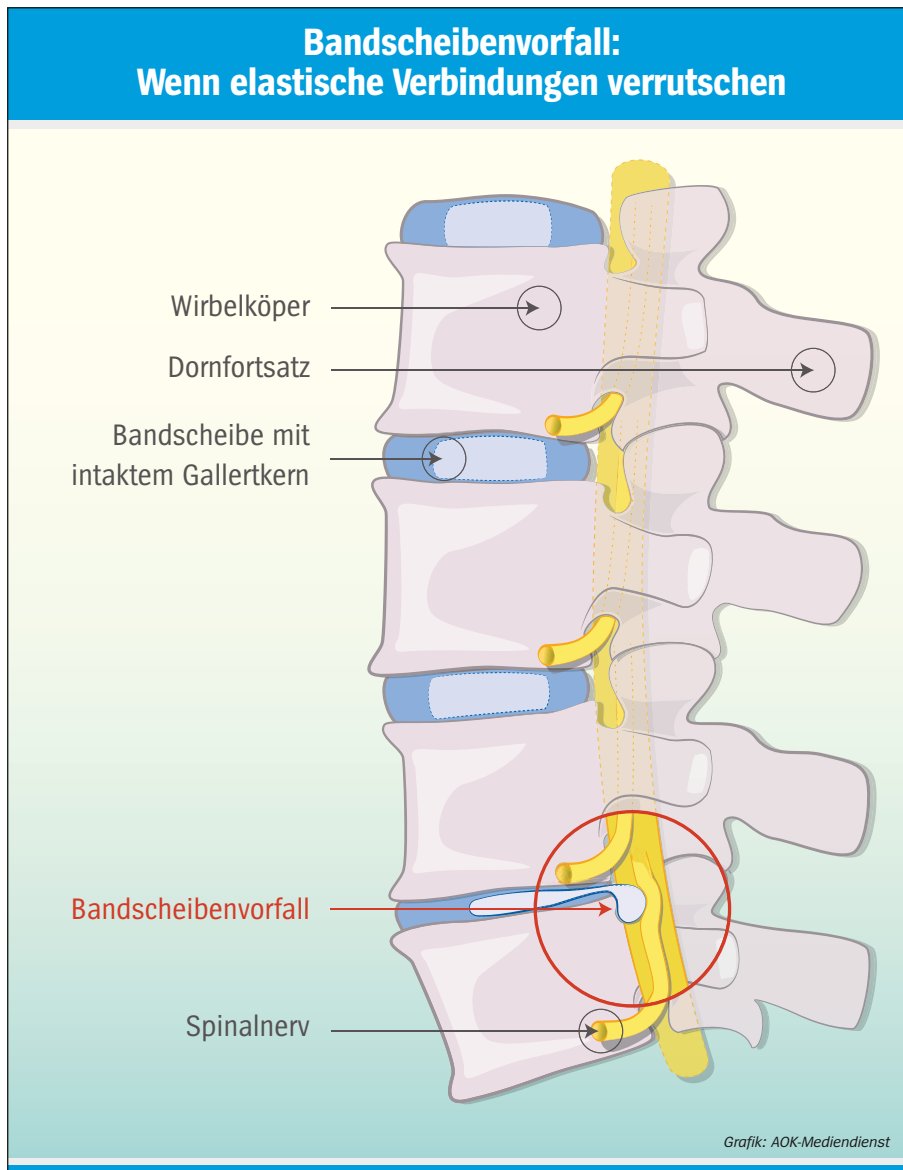
Weitere Informationen:

www.aok.de > Gesundes Leben > Rückenschmerzen



www.gesundheitsinformation.de > Themen von A – Z
> Bandscheibenvorfall





23 knorpelige Bandscheiben liegen wie elastische Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern der Rückenwirbel. Sie bestehen aus einer faserigen Hülle und einem gelartigen, elastischen Kern (Gallertkern). Bei einem Bandscheibenvorfall verlagert sich Bandscheibengewebe über die Grenzen des Wirbelkörpers hinaus in den Wirbelkanal, in dem die empfindlichen Spinalnerven verlaufen. „Vorgefallenes“ Gewebe kann auf diese Nerven drücken und sie reizen. Bandscheibenvorfälle sind zumeist eine Folge von Verschleiß.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse (AOK-Bilderservice: Behandlung)

ams-Serie „Gesund und aktiv“ (6)

Impfen: Von klein auf gut geschützt

22.06.15 (ams). Ein kleiner Pikser, der Leiden lindert und Leben rettet: Impfungen können vor Infektionskrankheiten wie Masern, Röteln, Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten schützen. Angesichts eines erneuten Masernausbruchs im Frühjahr 2016 in Berlin rät Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, dringend dazu, Impflücken zu schließen, denn: „Masernausbrüche lassen sich erst verhindern, wenn mindestens 95 Prozent der Bevölkerung gegen das Virus immun sind.“

Unzureichend geimpfte Jugendliche und junge Erwachsene tragen maßgeblich zu den immer wieder auftretenden Masern-Ausbrüchen bei. Auch der Großteil der aktuellen (Juni 2016) Masernfälle betrifft junge Erwachsene ohne Impfschutz. Im Jahr 2015 starb in Berlin ein ungeimpftes Kleinkind an den Folgen von Masern.

Schon Säuglinge und Kleinkinder erhalten in Deutschland durch Impfungen einen wirksamen Schutz, beispielsweise gegen Keuchhusten, Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Masern, Mumps, Röteln oder Kinderlähmung. Mädchen ab neun Jahren können zudem gegen Humane Papillomviren (HPV) geimpft werden, um Gebärmutterhalskrebs zu verhindern, der durch eine HPV-Infektion ausgelöst werden kann. Welche Impfungen von der AOK übernommen werden, regelt die Schutzimpfungs-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses auf Basis der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO), eines unabhängigen Expertengremiums am Robert Koch-Institut. Einige Impfstoffe werden in Kombination geimpft, sodass dann nur einmal gepikst werden muss. Die meisten Impftermine für Kinder können Eltern mit den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt, den sogenannten U-Untersuchungen, verbinden. Zu jedem Impfund Auffrischungstermin sollte der gelbe Impfpass mitgenommen werden. So kann der Arzt den aktuellen Impfstatus überprüfen. „Impfungen sind in der Regel gut verträglich“, so AOK-Ärztin Eymers. Die Einstichstelle kann jedoch in den ersten Tagen schmerzhaft und gerötet sein. Vorübergehend kann es zu erhöhter Temperatur kommen. Außerdem können auch Kopfschmerzen, Mattigkeit und Magen-Darm-Beschwerden auftreten. Schwerwiegende Nebenwirkungen wie schwere allergische Reaktionen sind sehr selten.



Impfen schützt vor gefährlichen Infektionskrankheiten.

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 > Presse > AOK-Bilderservice

Zeitplan für die wichtigsten Impfungen im Kindesalter

Im Alter von sechs Wochen

- Schluckimpfung gegen Rotaviren.

Ab dem 3. Lebensmonat

- Beginn der Grundimmunisierung mit der Kombinationsimpfung gegen Diphtherie, Keuchhusten (Pertussis), Tetanus (Wundstarrkrampf), Haemophilus influenzae Typ b (Hib, schwere Hirnhautentzündung), Poliomyelitis (Kinderlähmung), Hepatitis B (Gelbsucht). Die Pneumokokkenimpfung ist kein Bestandteil der Kombinationsimpfung und muss separat verabreicht werden. Geimpft wird dreimal im Abstand von vier beziehungsweise acht Wochen.

Zwischen dem 12. und 15. Lebensmonat

- Abschluss der Grundimmunisierung mit der vierten und letzten Kombinationsimpfung gegen Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus, Polio, Hirnhautentzündung, Hepatitis B und zusätzlich gegen Pneumokokken.
- Erste Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken.
- Ab zwölf Monaten kann einmalig gegen Meningokokken C geimpft werden.

Zwischen dem 16. und 24. Lebensmonat

- Zweite Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken.
- Nachholen der anderen Impfung bei unvollständiger Impfserie.

Kleinkindalter (bis etwa drittes Lebensjahr):

- Impfschutz gegen Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus, Polio, Hirnhautentzündung, Hepatitis B wird abgeschlossen beziehungsweise komplettiert, als Kombinationsimpfung möglich. Bei fehlender Impfung sollte gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken (Kombinationsimpfstoff MMRV) nachgeimpft werden.

Schulkindalter:

- Im Alter von fünf bis sechs Jahren Auffrischung der Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten.
- Ab dem neunten Lebensjahr komplettiert eine nochmalige Auffrischung gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung als Kombinationsimpfung den Impfschutz.
- Ab dem Alter von neun Jahren können sich Mädchen gegen Humane Papillomviren (HPV) impfen lassen.

Pubertät

- Im Alter von neun bis 17 Jahren stehen Auffrischungen des Schutzes gegen Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten an.

Weitere Informationen:

www.aok.de > Leistungen und Services > Impfen
> Impfschutz für Babys und Kinder
www.aok.de > Leistungen und Services > Impfen > Faktenboxen
> Impfungen
www.aok.de > Leistungen und Services > Impfen > Impfungen
> Impfen – ja oder nein



www.rki.de > Infektionsschutz > Impfen
www.impfen-info.de



Kurzmeldungen

Millionen Versicherte mit Anspruch auf Medikationsplan

22.06.16 (ams). Drei Viertel der über 75-jährigen AOK-Versicherten werden einen Anspruch auf einen Medikationsplan haben, der ab 1. Oktober 2016 eingeführt wird. Das zeigt eine Schätzung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Laut WiDO-Analysen nehmen die älteren Versicherten im Schnitt fünf verschiedene Wirkstoffe oder Wirkstoffkombinationen ein. Voraussetzung für den Anspruch auf einen Medikationsplan ist, dass die Patienten gleichzeitig mindestens drei Arzneimittel einnehmen. Das WiDO hat auf Grundlage der Leistungsdaten der mehr als 24 Millionen AOK-Versicherten des Jahres 2014 geschätzt, dass mit 30 Prozent nahezu jeder dritte von ihnen Anspruch auf den Medikationsplan hat. Das sind knapp 7,5 Millionen Versicherte. Das Gros dieser Patienten ist älter als 65 Jahre. Die Einführung des Medikationsplans ist Teil des E-Health-Gesetzes von 2015.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de



Dokumentarfilm über Depression feierte Premiere

22.06.16 (ams). Nach zweijähriger Dreh- und Vorbereitungszeit ist der Dokumentarfilm „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ im Juni 2016 in Berlin erstmals vorgeführt worden. Mehr als ein Jahr lang haben die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt sowie Kameramann Dirk Lütter zwei an Depression erkrankte Frauen und eine betroffene Familie begleitet. Gemeinsam mit dem Deutschen Bündnis gegen Depression und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist ein Filmdokument entstanden, das hilft, diese Volkskrankheit begreifbar und nachvollziehbar zu machen. Hauptförderer des Films ist der AOK-Bundesverband. Ergänzend zum Dokumentarfilm veröffentlicht das Autorenteam in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe im Herbst 2016 einen Informationsfilm, der alle wichtigen Fragen zur Erkrankung beantwortet. Zudem entsteht mit finanzieller Unterstützung der AOK PLUS eine interaktive Website. Ab November 2016 werden beide Filme auf DVD erhältlich sein. Zeitgleich startet eine deutschlandweite Filmtournee.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de



Gesundheitstage

12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) sind das in Deutschland etwa zehn Millionen Menschen. Mindestens drei Millionen leiden unter täglichen Kopfschmerzen. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance), eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG, www.dmkg.de), das Forum Schmerz (www.forum-schmerz.de) im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland (www.migraeneliga.de).

17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit (www.aps-ev.de) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit (www.tag-der-patientensicherheit.de) gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. Schwerpunktthema ist im Jahr 2016 das Thema Medikationssicherheit. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

17. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. In ihrem Welt-Tabak-Bericht 2015 sterben jährlich fast sechs Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2014 58.604 Menschen an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist das Rauchen. Die AOK bietet deshalb Kurse

zur Raucherentwöhnung an oder beteiligt sich an Kampagnen für das Nicht-rauchen – zum Beispiel an der Aktion Be smart, dont't start in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung 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.

Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf ihre Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag (www.lungentag.de) verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen. Im Jahr 2016 lautet das Motto des Aktionstages: „Infektionen der Atemwege: Vorbeugen, erkennen und behandeln“.

20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über 145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto „Kindern ein Zuhause geben“. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee der Unicef (www.unicef.de/mitmachen/weltkindertag). Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Dazu gehört die „AOK-Familienstudie 2014“. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

21. September: Welt-Alzheimerstag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Weltweit sind laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft etwa 46 Millionen Menschen von Demenzerkrankungen betroffen, zwei Drittel davon in Entwicklungsländern. Bis 2050 wird die Zahl demnach auf über 131 Millionen ansteigen. Das Motto 2016 lautet: „Jung und Alt bewegt Demenz“.

Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutschland hinweisen.

Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden. Weitere Informationen zum Alzheimerstag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft (www.deutsche-alzheimer.de).

24. September bis 23. Oktober: Crohn- & Colitis-Tag

Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ zufolge nimmt die Zahl der Erkrankungen kontinuierlich zu. In Deutschland sind demnach etwa 400.000 Menschen betroffen, Männer und Frauen gleichermaßen. Im Jahr 2016 lautet das Motto des Crohn- & Colitis-Tages: „Hochaktiv“. Das Kompetenznetz ist ein Verbund von Fachkliniken, niedergelassenen Ärzten und universitären Institutionen und auf die Erforschung der chronisch entzündlichen Darmerkrankungen spezialisiert. Dem Kompetenznetz zufolge brechen die Krankheiten oft bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 35 Jahren zum ersten Mal aus. Aber auch ab einem Alter von 60 Jahren können die Erkrankungen erstmalig Beschwerden verursachen.

Der Crohn- & Colitis-Tag wird von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung (DCCV, www.dccv.de) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ (www.kompetenznetz-ced.de) veranstaltet.

24. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder

einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge.

Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages (www.rehatag.de) gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, www.dguv.de) und die Deutsche Rentenversicherung Bund (www.deutsche-rentenversicherung.de).

25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit (www.tagderzahngesundheit.de) wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang.

Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen ins Leben gerufen haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn-, Mund und Kiefererkrankungen verhindert werden. Im Jahr 2016 steht der Aktionstag unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – Fakten gegen Mythen“.

25. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Gehörlose. Etwa 16 Millionen Menschen sind den Angaben zufolge schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden.

Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund (www.gehoerlosen-bund.de).

29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation (www.world-heart-federation.org) im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung.

Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen sterben an den Folgen. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie Raucherentwöhnungs-, Ernährungs- und Sport- und Bewegungsprogramme.

Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln.

Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert. Mehr zu den Terminen 2016, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne zu einzelnen Gesundheitstagen unter:
www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage



Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

Informationen des AOK-Bundesverbandes 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:

