

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

06/17

 @AOK\_Gesundheit



NEUE ZIELWERTE, MEHR KONTROLLEN, MEHR BERATUNG	
■ PROGRAMM FÜR TYP-2-DIABETIKER: DAS ÄNDERT SICH	2
AMS-FOTO	
■ ZIELWERTE BEIM BLUTZUCKER ANGEPASST	5
NEUE ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG FÜR MÄNNER AB 65	
■ KRANKHAFT ERWEITERTE BAUCHSCHLAGADER ERKENNEN	6
EINFACH MAL NICHTS TUN	
■ VOM LOB DES FAULSEINS	8
TIEF TRAUIG NACH DER GEBURT	
■ WENN DAS MUTTERGLÜCK AUSBLEIBT	10
AMS-SERIE „PFLEGE“ (6)	
■ HÖRPROBLEME IM ALTER	13
AMS-STICHWORT	
■ HILFSMITTEL HÖRGERÄT	15
■ KURZMELDUNGEN	16
■ GESUNDHEITSTAGE	18

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 05. Juli 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Chill mal: Faulenzen ist gesund“.



Der direkte Klick:

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

Neue Zielwerte, mehr Kontrollen, mehr Beratung

## Programm für Typ-2-Diabetiker: Das ändert sich ab Juli 2017

27.06.17 (ams). Strukturierte Behandlungsprogramme, sogenannte Disease-Management-Programme (DMP), unterstützen chronisch Kranke beim Umgang mit ihrer Erkrankung. „Das Behandlungsprogramm für Typ-2-Diabetiker ist überarbeitet und auf den neuesten Stand des medizinischen Wissens gebracht worden“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Unter anderem gibt es nun einen Zielkorridor für die Blutdruckeinstellung, und die Blutzuckereinstellung richtet sich noch stärker nach der individuellen Situation des Patienten. Außerdem werden bei Patienten, die für die Entwicklung eines diabetischen Fußsyndroms besonders gefährdet sind, die Füße häufiger untersucht. Die wichtigsten Änderungen ab 1. Juli 2017 im Überblick.



### Das Behandlungsprogramm ist überarbeitet worden.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ 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

### Untergrenze für Blutdruck

Bei vielen Menschen mit Diabetes mellitus ist auch der Blutdruck erhöht. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Arzt versucht daher, den Blutdruck auf einen Wert zwischen 139/89 mmHg und 130/80 mmHg abzusenken. Neu ist die Untergrenze von 130 mmHg beziehungsweise 80 mmHg.

### Blutzucker besser eingestellt

Wichtiges Ziel der Behandlung ist es, den Blutzucker in den Griff zu bekommen. Ein niedriger Langzeitblutzucker (HbA1c-Wert) senkt das Risiko für diabetische Folgeerkrankungen, erhöht aber auch die Gefahr von Unterzuckerungen. Um beides zu vermeiden, wurden die Zielwerte angepasst: Künftig soll der Langzeitblutzucker möglichst zwischen 6,5 und 7,5 Prozent liegen. Der Wert kann darunterliegen, wenn er durch eine Änderung der Lebensweise und die Einnahme von Metformin erreichbar ist. Bei älteren Patienten, die weitere Erkrankungen haben, akzeptieren die Ärzte unter bestimmten Umständen auch einen HbA1c-Wert von bis zu 8,5 Prozent.

### Füße stärker im Blick

Künftig untersucht der Arzt die Füße, sofern sie unauffällig sind, mindestens einmal jährlich. Damit sollen Schädigungen des Fußes, die bis zu einer Amputation führen können, verhindert werden. Der Arzt berät die Patienten auch zu geeignetem Schuhwerk. Bei Patienten mit einem erhöhten Risiko für Schäden an den Füßen, dem sogenannten diabetischen Fußsyndrom, werden die Füße alle drei oder sechs Monate oder noch häufiger untersucht und das Schuhwerk wird überprüft. Heilen Fußwunden nicht ab, überweist der Arzt Patienten zur Weiterbehandlung an einen Experten.

### Nieren

Die Nieren werden auch jetzt schon regelmäßig kontrolliert. Um Funktionsstörungen der Nieren frühzeitig zu erkennen, soll ab Juli einmal jährlich die geschätzte Glomeruläre Filtrationsrate (eGFR) bestimmt werden. Dieser Wert gibt noch genauer Auskunft darüber, ob die Niere ihrer Filterfunktion noch gerecht wird.

### Augen

Die Augen werden künftig alle zwei Jahre untersucht, um Netzhauterkrankungen frühzeitig zu erkennen. Nur bei erhöhtem Risiko ist eine jährliche Kontrolle notwendig.

### Narbengewebe

Der Arzt untersucht künftig viertel- oder halbjährlich die Spritzstellen und die korrekte Injektionstechnik, bei starken Blutzuckerschwankungen auch häufiger. Grund dafür ist, dass an Stellen, an denen sich Patienten wiederholt Insulin injizieren, Narbengewebe entstehen kann. Der Körper nimmt dann nicht das gesamte Insulin auf, die Gefahr von Stoffwechsellageleistungen steigt.

### Arzneimittelcheck

Bei Patienten, die dauerhaft fünf oder mehr Medikamente einnehmen, erfasst der Arzt mindestens einmal im Jahr alle eingenommenen Arzneimittel, auch die selbst gekauften. Er prüft außerdem, ob die eingenommenen Medikamente Neben- oder Wechselwirkungen haben. Ist dies der Fall, soll die Therapie frühzeitig geändert oder die Dosis der Arzneimittel angepasst werden.

### Mehr Beratung

Patienten, die rauchen, werden stärker als bisher über Risiken informiert und zum Rauchstopp motiviert. Dazu sind Ärzte ab Juli verpflichtet. Die psychosoziale Situation der Patienten soll in die Behandlung einbezogen werden.



### AOK-Curaplan

Die AOK bietet Versicherten mit Diabetes mellitus Typ 2 das strukturierte Behandlungsprogramm „AOK-Curaplan“ an. Ziel ist es, Folgeerkrankungen zu verhindern oder hinauszuzögern und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Die Patienten vereinbaren mit ihrem behandelnden Arzt individuelle Therapieziele. Sie profitieren von einer abgestimmten Behandlung auf der Grundlage aktuellen medizinischen Wissens. Wichtiger Bestandteil des Programms sind außerdem Schulungen, in denen die Patienten beispielsweise mehr über eine ausgewogene Ernährung erfahren.

Sind Patienten seelisch belastet, wird geprüft, ob ihnen mit einer entsprechenden Behandlung – beispielsweise einer Psychotherapie – weitergeholfen werden kann.

**Mehr Informationen zum Thema im Internet:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Medizin & Versorgung** > **Behandlungsprogramme**  
> **AOK-Curaplan Diabetes mellitus Typ 2**



[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)  
> **Suche: DMP für Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 aktualisiert**



## Häufige Stoffwechselkrankheit

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts leiden etwa 7,2 Prozent der 18- bis 79-Jährigen in Deutschland an der Stoffwechselkrankheit Diabetes. Etwa 90 Prozent der Betroffenen erkranken an Diabetes mellitus Typ 2, die übrigen an Diabetes mellitus Typ 1. Bei Typ-2-Diabetikern bildet die Bauchspeicheldrüse das körpereigene Hormon Insulin nicht in ausreichender Menge oder die Wirkung des Insulins ist vermindert. Dadurch wird der Transport des Zuckers, der aus der Nahrung ins Blut gelangt, in die Körperzellen behindert. Die Folge ist eine erhöhte Blutzuckerkonzentration, die auf Dauer die Blutgefäße schädigt. Vor allem, wenn gleichzeitig ein Bluthochdruck besteht. Dadurch steigt das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall und für eine Schädigung der Nieren. In vielen Fällen entstehen auch Schäden an den Augen und Füßen. Diese können im schlimmsten Fall zur Erblindung oder zur Fußamputation führen. Um diesen Folgeerkrankungen vorzubeugen, ist es wichtig, dass der Blutzuckerspiegel der Patienten richtig eingestellt ist. Wer sich ausgewogen ernährt, regelmäßig bewegt und wenn nötig abnimmt, kann seine Erkrankung ebenfalls positiv beeinflussen.



## Zielwerte beim Blutzucker angepasst



Typ-2-Diabetiker sind in einem strukturierten Behandlungsprogramm wie beispielsweise AOK-Curaplan gut aufgehoben. „Das Programm ist umfassend überarbeitet und auf den neuesten Stand des medizinischen Wissens gebracht worden“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Ab 1. Juli 2017 gilt unter anderem ein Zielkorridor für die Blutdruckeinstellung, und die Blutzuckereinstellung berücksichtigt noch stärker die individuelle Situation der Patienten.

Foto: AOK-Mediendienst

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

Neue Ultraschalluntersuchung für Männer ab 65

## Bauchschlagader: Krankhafte Erweiterung rechtzeitig erkennen

27.06.17 (ams). Männer über 65 Jahre, die gesetzlich krankenversichert sind, profitieren von einer neuen Kassenleistung: der Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Bauchaortenaneurysmen. Die Untersuchung wird einmalig durchgeführt und soll Erweiterungen beziehungsweise Aussackungen (Aneurysmen) der Bauchschlagader (Aorta) frühzeitig erkennen. Eine krankhaft erweiterte Bauchschlagader kann reißen, was für Betroffene lebensgefährlich ist.

Das Risiko, ein Bauchaortenaneurysma zu entwickeln, steigt bei Männern mit dem Alter. Hinzu kommen weitere Faktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, zu hohe Cholesterinwerte oder eine genetische Veranlagung. Nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) haben etwa zwei Prozent aller Männer zwischen 65 und 75 Jahren ein Aneurysma der Bauchschlagader. Frauen sind deutlich seltener betroffen.

Aneurysmen dehnen sich normalerweise langsam weiter aus. Die meisten machen nie Beschwerden und bleiben lebenslang harmlos. Ob und welche Behandlung sinnvoll ist, hängt vor allem von der Größe der Aussackung, seiner Entwicklung und dem allgemeinen Gesundheitszustand eines Menschen ab. „Das Risiko für einen Riss steigt, wenn das Aneurysma schnell wächst oder mindestens fünf Zentimeter groß ist“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Der Riss ist immer ein Notfall und eine sofortige ärztliche Versorgung erforderlich. Die inneren Blutungen führen unbehandelt innerhalb kürzester Zeit zum Tod.



**Neue Früherkennungsuntersuchung für Männer ab 65 Jahren.** Dieses Foto aus der Rubrik „Ärzte“ 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

### Grunderkrankungen mitbehandeln

Durch eine Ultraschalluntersuchung des Bauches lassen sich Aneurysmen der Bauchschlagader gut erkennen. Dabei wird der Durchmesser der Bauchschlagader bestimmt. Ab einer Ausbuchtung von drei Zentimetern spricht man von einem Aneurysma. Kleinere Aneurysmen der Bauchschlagader mit einem Durchmesser von weniger als 5,5 Zentimetern werden regelmäßig

beobachtet. Grunderkrankungen wie Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte sollten konsequent mitbehandelt werden. Wenn sich ein Aneurysma weiter ausdehnt und ein hohes Risiko besteht, dass es reißt, ist ein operativer Eingriff die einzige Behandlungsmöglichkeit. Dazu gibt es zwei Verfahren. Die offene Operation erfolgt über einen Bauchschnitt, wobei das Aneurysma geöffnet und durch ein künstliches Gefäßstück (Rohr) ersetzt wird. Die andere Methode ist eine Operation über einen kleinen Schnitt in der Leiste. Durch den Schnitt wird ein Rohr in die Arterie eingeführt, bis in das Aneurysma vorgeschoben und in die Ausbuchtung eingesetzt.

Doch Operationen an der Bauchschlagader sind nicht ohne Risiko, so Ärztin Eymers. „Hier ist es wichtig, dass Patienten entsprechend aufgeklärt werden und so gut informiert ihre Entscheidung treffen können.“

### Weitere Informationen:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z  
> Aneurysma der Bauchschlagader



Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema  
„Bauchaortenaneurysmen bei Männern ab 65“  
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 > Juniausgabe 2017



Einfach mal nichts tun

## Vom Lob des Faulseins

27.06.17 (ams). Einfach mal nichts tun – das fällt vielen Menschen schwer. Dabei ist das gepflegte Chillen nicht nur gesund, sondern macht auch kreativ.

„Was machst du da?“, fragt die Frau ihren Mann in Loriots Sketch „Der Feierabend“. „Nichts“, antwortet der Mann – und die Frau kann es nicht glauben. „Überhaupt nichts?“ Antwort: „Nein, ich sitze hier.“ Der Auftakt eines Dialogs, der immer absurder wird, weil die Frau ihren Mann nicht einfach nur sitzen lassen kann. Schließlich ist Nichtstun verpönt. „Faulenzer“ bringen nichts zustande, liegen anderen auf der Tasche und werden obendrein noch dick! Doch Philosophen, Psychologen und Mediziner wissen es schon lange: „Die Seele braucht Auszeiten, um gesund zu bleiben“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. „Und das Gehirn braucht Ruhepausen, um gut funktionieren zu können.“ Das gilt besonders für das digitale Zeitalter, in dem jeder einem endlosen Strom von Informationen ausgesetzt ist und permanent erreichbar sein soll.

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst, klagen über Zeitdruck und Hetze, arbeiten auch am Wochenende oder gar im Urlaub, wie Studien zeigen. Eine Umfrage der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ergab, dass etwa jeder zehnte Beschäftigte in Deutschland unter Symptomen einer emotionalen Erschöpfung leidet. Stress und seelische Probleme liegen mit knapp 30 Prozent an erster Stelle der Ursachen für Erwerbs- und Berufsunfähigkeit. Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe, packen sich ihre Freizeit aber voll mit Aktivitäten. Nichtstun, das ist für viele schwer auszuhalten.

### Mut zum Chillen

Mut zum Chillen macht der Spruch des chinesischen Philosophen Laotse: „Im Nichtstun bleibt nichts ungetan.“ Denn nur wer „einfach nur sitzt“, wer im Gras oder auf dem Sofa liegt, auf Smartphone, Gespräche oder sonstige Ablenkungen verzichtet, kommt in Kontakt mit sich selbst. „Erst dann haben



#### Es ist Feierabend ...

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



wir die Zeit, die vielen Eindrücke zu verarbeiten“, sagt Psychologe Bonitz. „Und nur in der Stille können wir reflektieren und uns grundsätzliche Fragen stellen.“ Es kommen vielleicht Erinnerungen hoch, Zukunftsszenarien entstehen. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass das Gehirn hochaktiv ist, während Menschen nichts tun. Es knüpfen sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen, tief gespeichertes, aber unbewusstes Wissen taucht auf, neue Zusammenhänge stellen sich her. So lassen sich auch die plötzlichen Geistesblitze, die Aha-Erlebnisse erklären, die scheinbar aus dem Nichts heraus kommen. „Mit etwas Glück überrascht uns eine gute Idee in der Badewanne, beim Fahrradfahren, Spaziergehen oder im Bett. Entspannung ist auch eine Voraussetzung für schöpferische Prozesse“, so Bonitz. Wem es schwerfällt, dem Müßiggang zu frönen, dem sei ein Meditations- oder Entspannungskurs empfohlen, wie etwa autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Denn einfach mal abzuschalten, das kann man lernen. Psychologe Bonitz: „Die Teilnehmer üben, die Anspannung wahrzunehmen, sich bewusst zu entspannen und Gedanken einfach mal loszulassen.“

### „Faulenzer-Regeln“

- Regelmäßige Pausen einlegen:  
Es muss nicht alles sofort erledigt werden.
- Bei Fahr- oder Wartezeiten gibt es nichts zu tun!  
Statt sich zu ärgern, heißt es: tief ein- und ausatmen.
- Feste Zeiten definieren, in denen keine E-Mails oder Nachrichten gecheckt werden.
- Körperliche Bewegung kann helfen, Stresshormone abzubauen.  
Das schafft eine gute Voraussetzung, um sich entspannen zu können.
- Warum nicht mal einen Tag nichts planen und nur seinem eigenen Rhythmus folgen?



#### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Gesundes Leben > Gesund im Alltag**  
> **Erholung und Entspannung**  
AOK-Programm „Stress im Griff“: [www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)



**Einen sendefertige Radio-O-Ton zum Thema**  
**„Einfach mal nichts tun“ mit Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe**  
**im AOK-Bundesverband, gibt es unter:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > **Presse > AOK-Medienservice**  
> **ams-Ratgeber > Juniausgabe 2017**



Tief traurig nach der Geburt

## Wochenbett-Depression: Wenn das Mutterglück ausbleibt

27.06.17 (ams). Die Erwartungen sind hoch: Die Geburt soll ein freudiges Ereignis sein, wenn nicht sogar der schönste Moment des Lebens. Doch nicht alle Frauen kommen mit diesem gewaltigen Umbruch in ihrem Leben sofort zurecht, manche fallen in ein tiefes Loch. Die Wochenbett-Depression ist sehr gut zu behandeln, doch dafür muss sie erkannt werden.

„Ich weinte unglaublich viel, und das weit über die ‚Heultage‘ hinaus. Ich fühlte mich überfordert. Je länger das anhielt, desto mehr wollte ich dieser Situation entfliehen. Wo war das Gefühl, glücklich zu sein? Wo war die allseits genannte Mutterliebe? Wo war die Erfüllung? Alles davon blieb aus“, schreibt eine Mutter im Internetportal der Selbsthilfeorganisation „Schatten & Licht“.

So ergeht es vielen frisch gebackenen Müttern: Statt überbordender Liebe für das Neugeborene und Erleichterung nach überstandener Geburt stellt sich eine tiefe Traurigkeit ein, begleitet von starken Schuldgefühlen dem Baby gegenüber.

Etwa die Hälfte der Frauen erlebt wenige Tage nach der Entbindung den sogenannten „Baby-Blues“ (auch „Heultage“ genannt), der mit der Umstellung des Hormonhaushalts zusammenhängt. „Der Baby-Blues beginnt in der Regel wenige Tage nach der Geburt und vergeht nach einigen Stunden oder Tagen wieder von selbst“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Doch wenn das Stimmungstief länger anhält oder erst später einsetzt, kann es sich um eine Wochenbett-Depression handeln.“ Bis zu 15 von 100 Frauen fallen in den ersten drei Monaten nach der Geburt in eine solche Depression. Die Symptome zeigen sich deutlich stärker als beim „normalen“ Baby-Blues und gleichen denen einer depressiven Erkrankung, die auch in anderen Lebensphasen auftreten kann: Traurigkeit, häufiges Weinen, inneres Leeregefühl, Energiemangel, allgemeines Desinteresse, Ängste, unaufhörliche Selbstzweifel – bis hin zu Selbstmordgedanken. „Bei den depressiven jungen Müttern kommen starke Schuldgefühle hinzu, denn sie fühlen sich unfähig, ihrem Kind genügend Liebe zu geben, und können sich die zwiespältigen Gefühle



### **Baby-Blues oder Wochenbett-Depression?**

Viele Mütter sind nach überstandener Geburt tief traurig statt überbordend glücklich. Wenn das Stimmungstief länger anhält, kann es sich um eine Wochenbett-Depression handeln.

dem Baby gegenüber nicht verzeihen“, so Maroß weiter. Weil sie dem unrealistischen Bild der perfekten und guten Mutter nicht entsprechen oder meinen, die gesellschaftlichen Erwartungen nicht erfüllen zu können, verstecken viele Mütter ihre seelische Not und leben weiter, als ob alles in Ordnung wäre. Doch unbehandelt kann die Depression chronisch und der Säugling davon beeinflusst werden: Bindungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten können die Folge sein. Damit sich die betroffenen Frauen Hilfe holen, ist Aufklärung dringend geboten. „Noch immer ist das Tief nach der Geburt tabuisiert, dabei ist eine Geburt ein bedeutender Einschnitt in das bisherige Leben“, sagt Ärztin Maroß. Schließlich bedeutet die Geburt eine enorme Umstellung, nicht nur für den Körper. Es gilt, die Verantwortung für einen Menschen zu übernehmen und sich zunächst von der eigenen Selbstbestimmung zu verabschieden, oft begleitet von Übermüdung. Auch ein Abschied von der Schwangerschaft, möglicherweise vom „Traum-Baby“ steht an. Freundschaften (vor allem zu Nicht-Eltern) fallen möglicherweise weg, die Partnerschaft verändert sich. Das Risiko für eine Wochenbett-Depression steigt zudem, wenn die Schwangerschaft unerwünscht oder die Geburt schwierig war, wenn es belastende Erlebnisse während der Schwangerschaft gab oder Probleme in der Partnerschaft auftauchen, wenn die Frau traumatische Ereignisse in der Kindheit erlebt hat oder schon vorher einmal unter psychischen Problemen gelitten hat.



## Was beim Baby-Blues helfen kann

- Gespräche mit vertrauten Menschen suchen, um offen über die negativen Gefühle und Ängste reden zu können.
- Möglichst viel schlafen und sich ausgewogen ernähren, um einer Erschöpfung entgegenzuwirken.
- Sich körperlich bewegen, um den Zustand der inneren Erstarrung zu lockern.
- Hohe Ansprüche aufgeben, sich zeitweise auf das Notwendigste beschränken.
- Abstand zum Baby tut gut: Betreuung stundenweise dem Partner oder Babysitter überlassen!
- Einschneidende Veränderungen wie Umzug, Berufswechsel, Renovierungen, Hausbau vermeiden.

## Auch organische Ursache möglich

Hinter einer depressiven Verstimmung nach der Geburt kann auch eine organische Ursache stecken. Bei einigen Müttern entzündet sich nach der Geburt die Schilddrüse, bedingt durch die hormonellen Umstellungen. Eine solche „Wochenbett-Schilddrüsenentzündung“ (Postpartum-Thyreoiditis) kann mit ähnlichen Symptomen einhergehen wie eine Depression. Ein Bluttest gibt Aufschluss. Mit Hormonersatzpräparaten normalisieren sich die Schilddrüsenwerte wieder.

Doch auch für die Wochenbett-Depression sind die Prognosen gut. Erste Ansprechpartner sind die Gynäkologin, der Hausarzt oder die Hebamme. Die jungen Mütter können sich auch an eine Schwangerenberatungsstelle wenden, wo Frauen auch nach der Geburt des Kindes beraten werden. Oder sie

wenden sich an eine psychosoziale Beratungsstelle beziehungsweise an einen sozialpsychiatrischen Dienst. Sinnvoll ist es, wenn beide Elternteile sich beraten lassen, da die neue Lebenssituation auch für den Partner belastend sein kann.

## Psychotherapie kann weiterhelfen

Oft hilft eine Psychotherapie weiter, um besser mit der aktuellen Lebenssituation zurechtzukommen. Bei ausgeprägten Formen kann die Psychotherapie mit Antidepressiva, also Medikamenten gegen Depressionen, kombiniert werden. „Medikamente werden in der Stillzeit zurückhaltend, nach ausführlicher Nutzen-Risiko-Abwägung im individuellen Fall eingesetzt. Die Schwere der Symptome, die Vorgeschichte und die individuelle Prognose spielen bei dieser Entscheidung eine wichtige Rolle. Daher ist eine fachärztliche Behandlung unbedingt anzuraten“, sagt Ärztin Maroß.

Bei leichten Symptomen kann es ausreichen, wenn Partner, Angehörige, Freunde beim Einkaufen, Putzen, Kochen helfen und vor allem emotional unterstützen, Halt und Zuversicht geben – möglichst ohne Vorwürfe und ohne erhobenen Zeigefinger. Professionelle Betreuung können eine Haushaltshilfe, Mütter- oder Familienpflegerin leisten.

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Alles zum Thema Familie  
> Schwangerschaft und Geburt oder: Baby



[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themengebiete  
> Fortpflanzung und Geburt > Schwangerschaft und Geburt  
> Nach der Geburt > Depression nach der Geburt – Was kann helfen?



[www.wochenbettdepression-hotline.de](http://www.wochenbettdepression-hotline.de)

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema  
„Wochenbett-Depression“ mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin  
im AOK-Bundesverband, gibt es unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber > Juniausgabe 2017



ams-Serie „Pflege“ (6)

## Hörprobleme im Alter: Frühzeitig aktiv werden

27.06.17 (ams). Wenn Opa den Fernseher immer lauter stellt, Oma bei Nebengeräuschen im Restaurant oder bei Familienfesten oft nachfragen muss und zudem selbst laut spricht, deutet das auf eine beginnende Schwerhörigkeit hin. Zwischen 25 und 40 Prozent der Menschen über 65 Jahre hört schlecht, bei den über 75-Jährigen ist es bereits die Hälfte; 80-Jährige sind zu 80 Prozent von Schwerhörigkeit betroffen.

„Ältere schwerhörige Menschen nehmen insbesondere hohe Töne und Geräusche nicht mehr richtig wahr“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sie haben Schwierigkeiten, Gespräche zu verstehen, vor allem, wenn im Hintergrund andere Geräusche ablenken. Manchmal treten zusätzlich Ohrgeräusche auf. Etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehörs auf beiden Ohren ab.

Dahinter steckt in der Regel eine Schädigung des Innenohres, aber auch der Hörnerv und das Hörzentrum werden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt. Bei gesunden Menschen werden Geräusche von der Ohrmuschel eingefangen und über den Gehörgang weitergeleitet. Sie bringen das Trommelfell zum Schwingen. Über die Gehörknöchelchen im Mittelohr wird der Schall dann ins Innenohr übertragen. Dort werden akustische Reize in Nervenimpulse umgewandelt und anschließend im Gehirn verarbeitet. Im Alter ist diese Schallempfindung gestört. Der Prozess der Schwerhörigkeit geht im Alter schleichend einher. Er beginnt meist mit dem Hörverlust hoher Frequenzen und nachlassendem Sprachverständnis in lautem Umfeld (Cocktail-Party-Effekt). Geräusche werden schneller als schmerzhaft empfunden. Lärm ist eine weitere Ursache für schwindendes Hörvermögen. Ältere wie junge Menschen sollten daher das Gehör vor Lärm schützen. Bereits ein Lärmpegel von 85 Dezibel kann Hörschäden hervorrufen, wenn man dieser Lautstärke dauerhaft ausgesetzt ist. Zum Vergleich: Ein normales Gespräch ist etwa 50 bis 60 Dezibel laut, in Clubs oder bei Rockkonzerten werden etwa 120 Dezibel erreicht. Geräusche, die über 130 Dezibel ansteigen, können zu akuten Hörschäden führen. Wer am Arbeitsplatz viel Lärm ausgesetzt ist oder zu Konzerten geht, sollte daher Gehörschutz tragen und dem Gehör hinterher Ruhepausen gönnen. Faktoren wie Herz-Kreislauf-



### Schwerhörigkeit wirkt sich auf das Zusammenleben aus.

Dieses Foto aus der Rubrik „Senioren“ 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

Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, erbliche Veranlagung und Nikotinkonsum können die Schwerhörigkeit im Alter begünstigen. Schwerhörigkeit wirkt sich auf die Kommunikation und das soziale Leben aus: Da Schwerhörige Gespräche nicht mehr gut mitbekommen, sind sie oft zunehmend isoliert. „Da kann es Betroffenen schon helfen, sich in einer Umgebung zu treffen, die wenig Nebengeräusche hat, und sich direkt mit ihnen zu unterhalten“, so Debrodt.

Unbehandelt kann Schwerhörigkeit vorzeitigen geistigen Abbau, sozialen Rückzug und Unsicherheit bei der Bewältigung des Alltags, beispielsweise im Straßenverkehr, zur Folge haben. In der Regel lassen sich Hörschäden im Innenohr nicht durch eine medizinische Behandlung rückgängig machen. Meist können Betroffene mit einem Hörgerät aber wieder besser hören. „Auch wenn es zu Beginn mühsam ist, so lohnt es sich, das Hörgerät so früh wie möglich einzusetzen“, sagt Ärztin Debrodt. Sie empfiehlt, bei Hörproblemen einen Hals-Nasen-Ohren-(HNO)-Arzt aufzusuchen, der bei Bedarf das für die jeweilige Situation angepasste Hörgerät verordnen kann. Moderne Geräte sind oft kaum mehr sichtbar. Die meisten Patienten wählen ein sogenanntes Hinter-dem-Ohr-Gerät. Angeboten werden auch Im-Ohr-Geräte und sogenannte Hörbrillen. Die AOK übernimmt die Kosten für Hörgeräte, die dem aktuellen Stand der Technik entsprechen. Diese Geräte gleichen eine Hörminderung in geräuschvoller Umgebung aus (siehe auch Stichwort Seite 15). An wen sich Versicherte wenden können und wie sie am besten vorgehen, erfahren Versicherte bei ihrer AOK vor Ort. „Nutzen Sie in jedem Fall die Möglichkeit, verschiedene Geräte in Ihrer alltäglichen Umgebung Probe zu tragen, und testen Sie, mit welchem Sie am besten hören“, rät Debrodt. Haben sich Patienten für ein Gerät entschieden, muss es bestmöglich auf die individuelle Hörstörung eingestellt werden. Oft sind im Laufe der Gewöhnung an die neuen Höreindrücke weitere Feineinstellungen notwendig. Der Hörgeräteakustiker sollte Betroffenen außerdem zeigen, wie sie das Gerät richtig nutzen. Hörgeräte nützen nur, wenn Patienten noch ein wenig hören können. Bei vollständigem Hörverlust kann gegebenenfalls ein sogenanntes Cochlea-Implantat helfen, das operativ eingesetzt wird, um das Innenohr funktionell zu ersetzen.

#### Weitere Informationen:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z  
> Schwerhörigkeit > Ursachen > Normales Hören und Schwerhörigkeit  
> Warum verschlechtert sich das Hören im Alter?

[www.hno-aerzte-im-netz.de](http://www.hno-aerzte-im-netz.de) > Krankheiten > Altersschwerhörigkeit

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema  
„Hörprobleme im Alter“ mit Anja Debrodt, Ärztin  
im AOK-Bundesverband, gibt es unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice  
> ams-Ratgeber > Juniausgabe 2017



ams-Stichwort

## Hilfsmittel: Hörgerät

27.06.15 (ams). AOK-Versicherte erhalten qualitativ hochwertige Hörgeräte, die dem aktuellen Stand der Technik entsprechen – und zwar ohne Aufpreis. Dafür fällt nur die gesetzliche Zuzahlung von zehn Euro an. „Diese Geräte gleichen eine Hörminderung in geräuschvoller Umgebung aus und sind mit Digitaltechnik sowie Rückkopplungs- und Störschallunterdrückung ausgestattet. Außerdem haben sie mehrere Kanäle und mindestens drei Hörprogramme“, sagt Bernd Faehrmann, Leiter des Referats Heil- und Hilfsmittel im AOK-Bundesverband. Bei Bedarf verfügen die Geräte unter anderem auch über Mehrmikrofontechnik, ein Telefonprogramm und einen Audioeingang.

Wer aufgrund von Hörproblemen ein Hörgerät benötigt, erhält vom Hals-Nasen-Ohren-Arzt eine entsprechende Verordnung. Die Versorgung erfolgt dann durch einen qualifizierten Hörgeräteakustiker. Hier können Versicherte unter den Vertragspartnern der AOK frei wählen. Wichtig: Versicherte sollten immer die kostenfreie Möglichkeit nutzen, verschiedene Hörgeräte nicht nur im Fachgeschäft, sondern auch im Alltag auszuprobieren, bevor sie sich endgültig entscheiden. Nach Erhalt des Hörgerätes sind Reparaturen, Wartungen und gegebenenfalls notwendige Nachjustierungen sowie der Ersatz von Ohrpassstücken für die Patienten kostenlos.

Entscheiden sich Versicherte für spezielle Ausstattungen, die über die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung hinausgehen, kann die AOK die Mehr- und Folgekosten nicht übernehmen. Weitere Informationen erhalten Versicherte auch bei ihrer AOK vor Ort.

## Kurzmeldungen

### Berliner Gesundheitspreis 2017 verliehen

27.06.17 (ams). Mit dem Berliner Gesundheitspreis 2017 zum Thema „Migration und Gesundheit – Integration gestalten“ sind fünf Projekte ausgezeichnet worden. Der mit 50.000 Euro dotierte Preis wurde vom AOK-Bundesverband, der Ärztekammer Berlin und der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse in zwei Kategorien vergeben: In Kategorie I zeichnete er Projekte aus, die sich für die Gesundheitsversorgung von Menschen mit Migrationshintergrund einsetzen. In Kategorie II ging es um Projekte, die Zuwanderern berufliche Perspektiven im Gesundheitswesen eröffnen. Den ersten Preis der Kategorie I mit einem Preisgeld von 15.000 Euro erhielt der Berliner Verein Medizin Hilft e.V., der unter dem Motto „Medizin für alle“ seit 2014 ehrenamtlich tätig ist. Den zweiten Preis der Kategorie I und ein Preisgeld von 10.000 Euro gab es für den Berliner Selbsthilfeverein InterAktiv e.V., der Menschen mit Behinderung und Migrationshintergrund sowie ihre Familien bei der Suche nach passenden Hilfsangeboten unterstützt und Begegnungsräume für sie schafft. In der Kategorie II teilten sich zwei Projekte den ersten Preis und erhielten jeweils ein Preisgeld von 10.000 Euro: der Berliner Verein Alkawakibi e.V., der in einem Projekt vor allem syrischen Ärztinnen und Ärzten beim Berufseinstieg in Deutschland hilft, und die Klinikum Itzehoe Akademie mit ihrem Projekt „Vielfalt macht erfolgreich! Bildung und Integration im Klinikum Itzehoe“. Der dritte Platz in der Kategorie II und 5.000 Euro Preisgeld gingen an den Bonner Verein für Pflege und Gesundheitsberufe e.V. für sein Projekt „Mütter mit Migrationshintergrund in Pflegeberufe“. Insgesamt gab es 80 Bewerbungen für den Wettbewerb.

Weitere Infos:  
[www.berliner-gesundheitspreis.de](http://www.berliner-gesundheitspreis.de)



### Prävention in der Pflege: AOK startet Pilotprojekt

27.06.17 (ams). Der AOK-Bundesverband startet ein Pilotprojekt, um qualitätsgesicherte Präventions- und Gesundheitsförderungsangebote in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen und in Pflegeeinrichtungen zu entwickeln und umzusetzen. Zugleich soll die Gesundheitskompetenz von Bewohnern und Beschäftigten erhöht werden. Das Bundesgesundheits-



ministerium fördert das Projekt für vier Jahre. Das Forschungsprojekt wird durch einen Beirat unterstützt, dem Vertreter von Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen für Menschen mit Behinderung sowie von Kranken- und Pflegekassen angehören.

**Mehr dazu:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (07.06.17)



## Lesereise zum Thema Depression

27.06.17 (ams). Der AOK-Bundesverband unterstützt zusammen mit der Deutschen DepressionsLiga e.V. für die nächsten drei Jahre eine Lesereise zum Thema „Depression in der Familie“ in Schulen. Mithilfe des Buches „Papas Seele hat Schnupfen“, dem gleichnamigen Hörspiel und Unterrichtsmaterialien für verschiedene Schulstufen können Lehrer und Psychologen Schülern das Thema kindgerecht erklären und der Krankheit Depression ihren Schrecken nehmen. Die Materialien stehen Schulen kostenfrei zur Verfügung, sie müssen die Veranstaltung lediglich bei der GEMA anmelden.

**Interessierte Schulen können sich per E-Mail  
an die Autorin Claudia Gliemann wenden:  
[claudia.gliemann@monterosa-verlag.de](mailto:claudia.gliemann@monterosa-verlag.de)**

## Gesundheitstage 2017

### 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, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)) treten in Deutschland täglich etwa 350.000 Migräneanfälle auf.

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](http://www.dmkg.de)), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz ([www.forum-schmerz.de](http://www.forum-schmerz.de)) und die MigräneLiga Deutschland ([www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)).

### 13. September: Welt-Sepsistag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung „Blutvergiftung“. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. Weltweit erkranken laut Schätzungen jährlich 20 bis 30 Millionen Menschen daran. In Deutschland sterben laut der Deutschen Sepsis-Hilfe ([www.sepsis-hilfe.org](http://www.sepsis-hilfe.org)) 56.000 Menschen pro Jahr an der Erkrankung. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden.

Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Organe und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend.

Zu den Zielen des Welt-Sepsistages gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen die Erkrankung vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis-Gesellschaft ([www.sepsis-gesellschaft.de](http://www.sepsis-gesellschaft.de)).

## 16. 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. Laut der WHO sterben jährlich mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2015 68.300 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 Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be smart – Don´t start“ ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

An der chronisch-obstruktiven Lungenkrankheit (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. Mehr Infos dazu gibt es unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme.

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](http://www.lungentag.de)) verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

## 16. September bis 15. 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 gleicher-

maßen. 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](http://www.dccv.de)) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ ([www.kompetenznetz-ced.de](http://www.kompetenznetz-ced.de)) veranstaltet.

## 17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit ([www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit ([www.tag-der-patientensicherheit.de](http://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. 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.

## 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.

Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. 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. Mehr Infos zur Initiative unter [www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) > „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“.

## 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. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)) sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2016). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International ([www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)) unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzerkrankten 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 unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de).

## 23. 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 gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, [www.dguv.de](http://www.dguv.de)) und die Deutsche Rentenversicherung Bund ([www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)).

## 24. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Menschen mit Hörbehinderung. Laut den HNO-Ärzten im Netz ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder zweite Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband

der Gehörlosen, <https://wfdeaf.org>) 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](http://www.gehoerlosen-bund.de)).

## 25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit ([www.tagderzahngesundheit.de](http://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 gegründet 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.

## 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](http://www.world-heart-federation.org)) im Jahr 2000 den Welt-Herztag ([www.herzstiftung.de/weltherztag](http://www.herzstiftung.de/weltherztag)) ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)).

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 Herzinfarktrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt. Mehr zu den Programmen unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme.

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_