

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

09/17

 @AOK\_Gesundheit



FEHLZEITEN-REPORT 2017	
■ WENN KRISEN DEN BERUFSALLTAG BELASTEN	2
AMS-FOTO	
■ GESUNDHEIT, KRISEN UND DER JOB	4
ZÖLIAKIE	
■ TROTZ GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT LECKER ESSEN	5
GÜRTELROSE	
■ HAUTAUSSCHLAG, DER SICH WIE EIN GÜRTEL AUSBREITET	7
AMS-SERIE „PFLEGE“ (9)	
■ MIT MEHR KRAFT STÜRZEN VORBEUGEN	10
■ KURZMELDUNGEN	13
■ GESUNDHEITSTAGE 2017	15

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 27. September 2017, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Keuchhusten: Impfungen sind der beste Schutz“.



Der direkte Klick:

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

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin  
Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin  
Claudia Schmid (verantwortlich), Anne Orth  
Telefon: 030/220 11-202 Telefax: 030/220 11-105  
E-Mail: [aok-mediendienst@bv.aok.de](mailto:aok-mediendienst@bv.aok.de) Internet: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

BUNDESVERBAND

Fehlzeiten-Report 2017

## Führungskräfte können helfen, wenn Krisen den Berufsalltag belasten

26.09.17 (ams). Der Auszug ihres Mannes nach zwölf Ehejahren brachte die 38-jährige Petra K. (Name geändert) völlig aus dem Gleichgewicht. Das Ende der gemeinsamen Zeit und das Scheitern einer einst großen Liebe machte sie traurig, wütend, verzweifelt und ängstlich: Wie soll der Umgang mit dem zehnjährigen Sohn geregelt werden, wie verkraftet der Junge die Trennung der Eltern? Wo wird sie wohnen und wird das Geld künftig reichen? Beruflich hatte Petra K. gerade wieder Fahrt aufgenommen – doch die geriet durch ihre persönliche Krise nun erheblich ins Stocken. Morgens kam K. kaum aus dem Bett, schaffte es meist nur verspätet ins Büro, war unkonzentriert, fühlte sich unwohl und war in der Folge häufig krankgeschrieben.



Ein kritisches Lebensereignis, beispielsweise eine Scheidung, kann zu einer persönlichen Lebenskrise führen. „Die Betroffenen erleben Angst, Panik, Hilflosigkeit, Ausweglosigkeit und fühlen sich in ihrer ganzen Identität und Kompetenz bedroht. Krise bedeutet, dass das ganze Leben auf ein Problem reduziert wird“, sagt Diplom-Psychologin Patricia Lück, Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband. „In dieser Situation wissen die Betroffenen nicht, wie es am nächsten Tag weitergehen soll. Sie sind überfordert und finden allein keine Lösungen, um ihre Probleme zu bewältigen.“ Die Krise mit all ihren Folgen nimmt der Betroffene auch mit zur Arbeit. „Die extreme Belastung macht sich bemerkbar, indem die Arbeitsfähigkeit leidet. Die Betroffenen sind weniger belastbar, sie sind reizbar oder traurig und können sich schlechter konzentrieren. Das merken bald auch die Kollegen und Vorgesetzten. Unbewältigte Krisen können Betroffene auch gesundheitlich stark belasten und zu Fehlzeiten führen“, so Lück weiter.

### **Persönliche Krisen können den Berufsalltag belasten.**

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

## Führungskräfte können unterstützen

Das belegt auch eine aktuelle Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Fehlzeiten-Report 2017. Befragt wurden 2.000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren. Mehr als die Hälfte von ihnen hat in den vergangenen fünf Jahren eine Krise erlebt. Zwei Drittel der Betroffenen gaben an, dass ihre Arbeitsfähigkeit dadurch stark oder auch sehr stark beeinträch-

tigt war. Die WIdO-Befragung zeigt außerdem: Die überwiegende Mehrheit der Betroffenen hat im Unternehmen über diese kritischen Lebensereignisse gesprochen. Neben den Arbeitskollegen kommt dem Vorgesetzten eine entscheidende Rolle zu. „Führungskräfte können in Krisenfällen unterstützen“, so Lück. Warnzeichen für eine Krise zeigten sich in Rückzug oder Leistungsabfall eines Mitarbeiters, fehlender Zuverlässigkeit oder Konzentrationsproblemen. „Der Chef sollte frühzeitig ein Gespräch anbieten, in dem gemeinsam nach betrieblichen Unterstützungsmöglichkeiten gesucht oder auf externe Beratung hingewiesen werden kann“, so AOK-Expertin Lück. Bei privaten Krisen braucht es ein vertrauensvolles Verhältnis zur Führungskraft. Doch auch für betriebliche Krisen wie Mobbing müssen Führungskräfte sensibilisiert werden.

### Vertrauensvolle Kommunikationskultur ist wichtig

Daher sollten Unternehmen auf präventive Lösungen setzen und Führungskräfte entsprechend schulen. „Gut ist, wenn im Betrieb eine offene und vertrauensvolle Kommunikationskultur existiert“, sagt Lück. Unterstützung für ihre Beschäftigten können sich Unternehmen auch bei externen Beratern (zum Beispiel bei Psychologen oder Juristen) holen. Führungskräfte können dann an Experten vermitteln und fühlen sich in ihrer Kompetenz nicht überfordert. Um Krisen und Arbeitsausfällen schon im Vorfeld zu begegnen, bietet die AOK Unternehmen Betriebliche Gesundheitsförderung an. Dabei unterstützt die AOK Unternehmen, Arbeit möglichst gesund zu gestalten und die Beschäftigten dabei einzubinden, um so ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Lück: „Beschäftigte in persönlichen Lebenskrisen zu unterstützen, fordert kurzfristig viel von Vorgesetzten und Unternehmen. Doch mittelfristig erhöht es die Bindung des Beschäftigten an den Betrieb. Werden Krisen nämlich sowohl aus Sicht des Betriebes als auch von Seiten des Beschäftigten gut gemeistert, gehen beide Seite gestärkt daraus hervor.“

#### Weitere Informationen:

[www.wido.de](http://www.wido.de) > Fehlzeiten-Report 2017  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (14.09.17)  
> Fehlzeiten-Report 2017  
[www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)



## Gesundheit, Krisen und der Job



Eine schwere Krankheit oder der Tod eines nahen Angehörigen – eine Krise beeinflusst die Berufstätigkeit der betroffenen Menschen erheblich. So fühlt sich jeder zweite Betroffene in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt oder geht krank zur Arbeit. Das belegt auch eine aktuelle Untersuchung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Fehlzeiten-Report 2017. Befragt wurden 2.000 Erwerbstätige zwischen 16 und 65 Jahren. Mehr als die Hälfte von ihnen hat in den vergangenen fünf Jahren eine Krise erlebt. Zwei Drittel der Betroffenen gaben an, dass ihre Arbeitsfähigkeit dadurch stark oder auch sehr stark beeinträchtigt war.

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: Prävention/Vorsorge**

Zöliakie

## Trotz Glutenunverträglichkeit lecker und gesund essen

26.09.17 (ams). Etwa einer von 200 Menschen in Deutschland ist von einer Zöliakie betroffen, schätzt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). „Die chronische Darm-erkrankung beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten“, sagt AOK-Ernährungswissenschaftlerin Anita Zilliken. Gluten steckt in Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und Grünkern sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut.

Bei einer Zöliakie, die in jedem Alter auftreten kann, reagiert die Schleimhaut des Dünndarms mit Entzündungen auf das Klebereiweiß Gluten. Infolge der Entzündung verkümmern mit der Zeit die winzigen, fingerförmigen Darmzotten. „In der Folge nimmt der Körper nicht mehr genügend Nährstoffe aus dem Darm auf, es besteht die Gefahr einer Mangelernährung“, erläutert Zilliken. Aus diesem Grund kann die Erkrankung bei Kindern, wenn sie unerkannt bleibt, zu schweren Wachstumsstörungen führen. Die Anzeichen für Zöliakie sind vielfältig: Bei Säuglingen und Kleinkindern kann ein aufgeblähter Bauch, der im Kontrast zu einem mageren Körper steht, auf die Erkrankung hinweisen. Weitere Symptome sind Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfälle und mangelndes Interesse am Spielen. Ältere Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen, Durchfälle oder Verstopfung. Kleinwuchs oder eine verzögerte Pubertät können ebenfalls Anzeichen der Erkrankung sein. Im Erwachsenenalter haben viele Betroffene keine oder unspezifische Symptome wie Blähungen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen oder fettige Stühle. Bei anderen führt die gestörte Nährstoffaufnahme zu einem Vitamin- und Mineralstoffmangel sowie zu Gewichtsverlust. Osteoporose (Knochenschwund) oder Unfruchtbarkeit können ebenfalls auf die Erkrankung hinweisen. „Gehen Sie beim Verdacht auf eine Zöliakie zum Arzt“, rät Zilliken. Um die Diagnose zu stellen, werden Antikörper aus dem Blut bestimmt. Zudem werden während einer Magenspiegelung Gewebeproben aus der Dünndarmschleimhaut entnommen, um eine Schädigung des Dünndarms festzustellen. Eine aussagekräftige Diagnose lässt sich nur stellen, wenn sich die Patienten glutenhaltig ernähren. Die einzige Möglichkeit, eine Zöliakie zu behandeln, ist hingegen eine glutenfreie Ernährung. Wenn Betroffene selbst kleinste Mengen an Gluten meiden, haben sie in der Regel keine Beschwerden. „Auch wer an Zöliakie



**Auf der Verpackung sind die Inhaltsstoffe aufgeführt.**

Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ 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



leidet, kann sich lecker und ausgewogen ernähren“, sagt AOK-Ernährungsexpertin Zilliken. Um die Umstellung der Ernährung besser zu bewältigen, ist eine Ernährungsberatung sinnvoll.

Unproblematisch sind glutenfreie Getreidesorten wie Reis, Mais, Hirse und Buchweizen sowie als Alternative Kartoffeln. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Milchprodukte, Naturkäse, Fleisch, Fisch, Nüsse, Eier und Honig sind von Natur aus glutenfrei. Essen können Zöliakieerkrankte außerdem Tofu, Sojamilch und Mozzarella. „Mittlerweile gibt es ein umfangreiches Angebot an glutenfreien Lebensmitteln, so dass Betroffene auf Brot, Nudeln und Kuchen nicht verzichten müssen“, sagt Zilliken. Welche verarbeiteten Lebensmittel unbedenklich sind, erkennt man an der Aufschrift „glutenfrei“. Hilfreich kann sein, beim Einkaufen eine Liste der Deutschen Zöliakie Gesellschaft dabei zu haben, in der sämtliche

unbedenkliche Lebensmittel aufgeführt sind. Vorsicht geboten ist zum Beispiel bei Wurstwaren, Joghurt, Eiscreme, Pudding, Schokolade oder Fertiggerichten, in denen glutenhaltiges Mehl als Bindemittel steckt. Bier und Malzbier enthalten ebenfalls Gluten. Auch in Pommes Frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Frischkäsezubereitungen mit Kräutern, Nuss-Nougat-Cremes, Ketchup, Senf und Chips kann Gluten enthalten sein. „Lesen Sie die Zutatenliste von industriell gefertigten Lebensmitteln sorgfältig durch, um sicherzugehen, dass sie glutenfrei sind“, rät Zilliken. Da auch Arzneimittel das Getreideeweiß enthalten können, empfiehlt sich, die Inhaltsstoffe von Medikamenten ebenfalls zu prüfen. Sinnvoll ist zudem, das Kochgeschirr von dem der „normal“ essenden Familienmitglieder zu trennen und Restaurants zu bevorzugen, die sich mit der Zubereitung glutenfreier Speisen auskennen.



## Glutenfreie Ernährung nur mit Diagnose

Zunehmend steigen auch Menschen ohne Glutenunverträglichkeit auf glutenfreie Lebensmittel um; sei es, weil sie bei sich eine Unverträglichkeit vermuten oder weil sie hoffen, auf diese Weise abzunehmen. „Die Umstellung auf glutenfreie Nahrungsmittel ist aber nur bei einer ärztlich gesicherten Diagnose sinnvoll“, betont AOK-Ernährungswissenschaftlerin Anita Zilliken. Da vor allem Getreide eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen enthält, kann der Verzicht darauf zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen führen. Außerdem besteht der Verdacht, dass die Umstellung auf glutenfreie Kost die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes fördern kann. Dass der Verzicht auf Gluten beim Abnehmen hilft, ist nicht erwiesen.

### Weitere Informationen:

Im Portal der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V. finden Betroffene eine Übersicht über glutenfreie Lebensmittel: [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) > Glutenfreie Ernährung > Übersicht zur Auswahl glutenfreier Lebensmittel

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet die Broschüre „Essen und Trinken bei Zöliakie“ an. Sie kann zum Preis von 1 Euro zuzüglich Versandkosten bestellt werden unter: [www.dge-medienservice.de](http://www.dge-medienservice.de) > Suche: Zöliakie



Gürtelrose

## Schmerzender Hautausschlag, der sich wie ein Gürtel ausbreitet

26.09.17 (ams). Vor allem ältere Menschen können an einer Gürtelrose erkranken, einem häufig sehr schmerzhaften Hautausschlag. „Auslöser einer Gürtelrose sind Varizella-Zoster-Viren aus der Familie der Herpes-Viren, die auch Windpocken verursachen“, erläutert Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. In Deutschland erkranken daran etwa 400.000 Menschen jährlich, schätzt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Viele Menschen stecken sich bereits in frühester Kindheit mit Varizella-Zoster-Viren an und erkranken daraufhin an Windpocken (Varizellen). Wenn die Erkrankung überstanden ist, nisten sich die Viren in den Nervenwurzeln im Bereich des Rückenmarks oder in den Hirnnerven ein. Sie ruhen dort lange Zeit, ohne Beschwerden zu bereiten. Bestimmte Auslöser können sie „wecken“, zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem infolge einer Erkrankung, bei höherem Lebensalter oder großem Stress. Dann vermehren sie sich erneut und wandern am betroffenen Nerv entlang in die Haut. Durch die Vermehrung der Viren in den Hautzellen entstehen eine Entzündung und der typische Hautausschlag.

„Eine Gürtelrose können auch Menschen bekommen, die gegen Windpocken geimpft sind“, sagt AOK-Arzt Bleek. Das IQWiG schätzt allerdings, dass sie seltener von einer Gürtelrose betroffen sind als nicht geimpfte Menschen, die die Windpocken durchgemacht haben. Seit 2004 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut, Kinder zwischen dem elften und 14. Lebensmonat und im Alter von 15 bis 23 Monaten gegen Varizellen immunisieren zu lassen.



### Ansteckung vermeiden

Wer an einer Gürtelrose erkrankt ist, sollte die mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen nicht aufkratzen, da sich die Haut sonst entzünden kann und Narben zurückbleiben können. Außerdem ist eine Gürtelrose so lange ansteckend, bis alle Bläschen ausgetrocknet sind und die letzte Kruste abgefallen ist. Bis dahin sollten Erkrankte den direkten körperlichen Kontakt mit Menschen meiden, die noch keine Windpocken hatten, da sich diese sonst anstecken können. Wer sich ansteckt, erkrankt zunächst an Windpocken, nicht an einer Gürtelrose.

### Anfangs abgeschlagen und leichtes Fieber möglich

Menschen, die an einer Gürtelrose erkranken, fühlen sich anfangs meist abgeschlagen und müde, eventuell tritt leichtes Fieber auf. Nach zwei bis drei Tagen leiden sie unter brennenden oder stechenden Schmerzen im betroffenen Bereich, gefolgt von leichten Hautrötungen mit kleinen Knötchen. Aus den

Knötchen entwickeln sich innerhalb weniger Stunden kleine Bläschen, die jucken können. Nach einigen Tagen trocknen die Bläschen aus und verkrusten. Am häufigsten tritt der schmerzende Hautausschlag am Rumpf oder Brustkorb auf. Eine Gürtelrose, auch Herpes zoster genannt, kann sich aber überall auf dem Körper entwickeln, zum Beispiel auf den Armen, am Kopf oder im Gesicht. Typischerweise tritt der Ausschlag nur auf einer Körperhälfte auf. „Bei einem normalen Verlauf ohne Komplikationen heilt eine Gürtelrose bei Erwachsenen innerhalb von zwei bis vier Wochen folgenlos ab“, informiert Bleek. Wenn die Viren das Auge befallen, können sie dort eine Entzündung der Hornhaut verursachen. Sind Hör- und Gesichtsnerven betroffen, können Hörprobleme, Schwindel und eine Gesichtslähmung auftreten. Bei Menschen mit ausgeprägter Immunschwäche kann sich eine Gürtelrose auch auf die gesamte Haut und auf die inneren Organe ausbreiten und schwere Komplikationen verursachen.

Etwa zehn bis 20 von hundert Menschen leiden infolge der Nervenentzündung auch dann noch monatelang unter starken Schmerzen, wenn der Ausschlag bereits abgeheilt ist. Vor allem ältere Patienten sind gefährdet, eine solche sogenannte Post-Zoster-Neuralgie zu entwickeln.

„Gehen Sie bei Anzeichen für die Erkrankung zum Arzt“, empfiehlt Bleek. Eine frühzeitige Behandlung ist ratsam, besonders bei einer Gürtelrose im Gesicht. Der Allgemeinmediziner oder Hautarzt kann eine Gürtelrose an den typischen Symptomen meist gut erkennen. Der Juckreiz lässt sich mit Lotionen, Gelen oder Puder lindern, die Schmerzen mit Medikamenten. Bei älteren Menschen oder Patienten mit einem geschwächten Immunsystem, einer Gürtelrose im Kopf-Hals-Bereich, schweren Verläufen oder einem hohen Risiko für Komplikationen können Medikamente gegen die Viren zum Einsatz kommen. Eine solche antivirale Therapie sollte innerhalb von 72 Stunden nach dem Auftreten der Hautveränderungen beginnen. „Das kann dazu beitragen, dass die Gürtelrose schneller abheilt und die Schmerzen früher abklingen“, sagt AOK-Mediziner Bleek.

Seit 2013 gibt es für Menschen ab 50 Jahren einen Impfstoff gegen Gürtelrose. Diese Impfung wird derzeit nicht von der STIKO empfohlen und ist daher keine gesetzliche Leistung der Krankenkassen. Laut IQWiG belegt eine große



## Post-Zoster-Neuralgie: Schmerzen lindern

Einen besonderen Leidensdruck haben Patienten, bei denen sich nach dem Abheilen des Hautausschlags eine Post-Zoster-Neuralgie entwickelt. Um die anhaltenden Nervenschmerzen zu lindern, kommen Schmerzmittel mit unterschiedlicher Wirkungsweise zum Einsatz. Manchmal werden zusätzlich Medikamente verordnet, die eigentlich nicht zur Gruppe der Schmerzmittel gehören, wie Mittel gegen Depressionen (Antidepressiva) oder gegen epileptische Anfälle (Antiepileptika). Auch Pflaster oder Salben mit dem Wirkstoff Lidocain oder Capsaicin (aus Chilischoten gewonnen) können die Beschwerden lindern. Viele Verfahren wie Akupunktur oder TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation) sind noch nicht ausreichend untersucht, um ihren Nutzen sicher beurteilen zu können. Bei lang anhaltenden Schmerzen ist es sinnvoll, sich an einen speziell ausgebildeten Schmerztherapeuten, ein Schmerzzentrum oder eine Schmerzklinik zu wenden.



Studie, dass durch die Impfung bei gesunden Menschen das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken, um etwa die Hälfte verringert ist. Für Menschen mit herabgesetzter Immunabwehr ist die Impfung nicht geeignet.

Weitere Informationen gibt es im Internet:

Mehr über empfohlene Impfungen unter  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > [Gesundes Leben](#) > [Vorsorge](#)  
> [Impfen](#) > [Impfen im Überblick](#)



[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> [Themengebiete: Kopf und Nerven](#) > [Gürtelrose](#)



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema  
„Gürtelrose“ 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](#) > [Septemбераusgabe 2017](#)



ams-Serie „Pflege“ (9)

## Stürzen vorbeugen: Mit mehr Kraft und besserer Balance

26.09.17 (ams). Dämmerlicht, eine Teppichkante und eine verminderte Reaktionsfähigkeit – schon ist das Risiko hoch, dass insbesondere ältere Menschen hinfallen und sich verletzen. „Die Folgen sind für Senioren oft gravierender als für junge Menschen“, sagt Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband. „Um Stürzen vorzubeugen, ist es ratsam, dass ältere Menschen Stolperfallen beseitigen und ihre Kraft und ihr Gleichgewicht trainieren.“

Die Gefahr zu fallen steigt mit zunehmendem Alter: Stürzt etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr, sind es bei den über 80-Jährigen bereits 40 bis 50 Prozent und bei Bewohnern von stationären Pflegeeinrichtungen sogar über 50 Prozent. Das hat Dr. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, herausgefunden. Jeder zehnte Sturz verursacht Verletzungen, die behandelt werden müssen. Die Hälfte davon sind Knochenbrüche, meist am Oberarm, Unterarm und Becken. Mehr als 100.000 Menschen in Deutschland ziehen sich jedes Jahr eine Hüftfraktur zu, etwa einen Oberschenkelhalsbruch. Viele von ihnen erlangen auch nach dem Verheilen des Bruches nicht ihre frühere Beweglichkeit zurück, einige werden infolge der Verletzung pflegebedürftig. Außerdem besteht die Gefahr, dass ältere Menschen sich aus Angst, zu fallen und sich zu verletzen, weniger bewegen. „Dadurch verlieren die Muskeln an Kraft, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit schwinden, wodurch das Sturzrisiko weiter steigt“, erläutert AOK-Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke.

### Oft mehrere Risikofaktoren

Stürze können vielfältige Ursachen haben, häufig kommen mehrere Risikofaktoren zusammen. Wenn ältere Menschen schlecht sehen, nicht mehr sicher stehen und gehen, erhöht das genauso ihr Sturzrisiko wie schwache Muskeln, eine verminderte Reaktionsfähigkeit oder Erkrankungen wie Demenz, das Parkinsonsyndrom sowie Schlaganfall. Die Gefahr, dass Senioren hinfallen,



#### Mit Krafttraining und Balanceübungen Stürzen vorbeugen.

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

steigt auch durch Medikamente, die das Bewusstsein beeinflussen, wie Schlafmittel und Mittel gegen Depressionen. Dazu kommen Gefahren in der Umgebung, zum Beispiel schlechtes Licht, lose Kabel und glatte Fliesen. Wenn Senioren unter Osteoporose (Knochenschwund) leiden, steigt das Risiko, dass sie sich bei einem Sturz einen Knochenbruch zuziehen.

Doch wie können insbesondere ältere Menschen Stürzen vorbeugen?

### **Dazu gibt AOK-Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke Tipps:**

- Bereits kleine Veränderungen in der Wohnung können viel bewirken. Sinnvoll ist, für eine gute Beleuchtung zu sorgen und Stolperfallen zu beseitigen. Teppiche, die auf rutschigen Böden liegen, sollten beispielsweise mit einem rutschfesten „Stopper“ verlegt werden. Leisten auf Türschwelle, über die man leicht stolpern kann, gegebenenfalls entfernen.
- Eine rutschfeste Badematte in der Badewanne oder Dusche kann das Sturzrisiko verringern. Auch Handgriffe im Bereich der Dusche und neben der Toilette sind eine große Hilfe.
- Ein Handlauf oder Geländer an Treppen erhöhen ebenfalls die Sicherheit.
- Auf der sicheren Seite ist auch, wer gut sitzende, feste Schuhe trägt und regelmäßig seine Augen kontrollieren lässt.
- Bei Bedarf sollten Senioren mit ihrem Arzt besprechen, ob sie die Medikation anpassen können.
- Die Knochen kann man stärken, indem man ausreichend Kalzium zu sich nimmt, das zum Beispiel in Milch und Milchprodukten steckt. Wer bereits unter einer Osteoporose leidet, sollte diese behandeln lassen.
- Sinnvoll ist auch, die Funktionsfähigkeit von Gehhilfen und Rollatoren zu überprüfen.

„Am wichtigsten ist allerdings, auch im Alter noch Muskelkraft aufzubauen und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern“, sagt Pflegereferentin Lehmacher-Dubberke. „Das kann helfen, Stürze zu vermeiden.“ Ein Kraft-Balance-Training ist auch das Herzstück von Angeboten der AOK zur Sturzprävention in stationären Pflegeeinrichtungen. Die Programme basieren auf dem sogenannten Ulmer Modell, das Clemens Becker gemeinsam mit anderen Experten entwickelt hat. Die AOK Baden-Württemberg setzt das Angebot seit 2003 erfolgreich um, die AOK Bayern seit 2007. Auch andere AOKs bieten das Programm in abgewandelter Form an. Darin verbessern die Bewohner in Übungen ihre Muskelkraft und ihr Gleichgewicht. Die Mitarbeiter von stationären Pflegeeinrichtungen lernen in Schulungen, Stürzen vorzubeugen und das Kraft-Balance-Training selbst anzuleiten. Teil des Angebotes ist auch eine sichere Gestaltung der Umgebung und eine Anpassung der Medikation. Besonders sturzgefährdeten Bewohnern wird empfohlen, Hüftprotektoren zu tragen. Eine Auswertung zeigt, dass sich der Aufwand lohnt. Danach hat sich in den Einrichtungen, die Sturzprävention anwenden, die Zahl der Hüftfrakturen um knapp 20 Prozent verringert.

Positive Erfahrungen hat auch die AOK Rheinland/Hamburg mit ihrem Programm „Sicher und mobil bleiben“ gemacht. Darin schult die AOK seit 2009 Fachkräfte in Pflegeeinrichtungen und befähigt sie dadurch, Bewohnern ein Kraft-Balance-Training zu vermitteln. Seit Kurzem können sich außerdem Betreuungskräfte in Pflegeeinrichtungen in einem Pilotprojekt kostenfrei schulen lassen. Anschließend können sie ein „Mobilitätstraining“ anleiten, das sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten der Bewohner verbessern soll.

### Übungen zur Muskelstärkung

Gezielte Übungen zur Muskelstärkung finden Interessierte im AOK-Portal unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Pflege > Praxisratgeber Pflege > Sturzprävention. Vor Aufnahme des Trainings sollte man sich mit dem Hausarzt beraten, um mögliche Risiken auszuschließen, die mit dem Training verbunden sein könnten. Um die Übungen richtig ausführen zu können, benötigt man neben bequemer Kleidung und einem stabilen Stuhl Gewichtsmanschetten für die Beine sowie Hanteln. Mit Übungen wie „Hüftbeuger“, „Schulterpresse“ und „Armstrecker“ lassen sich gezielt verschiedene Muskelpartien kräftigen.



Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Pflege >  
Praxisratgeber Pflege > Sturzprävention



[www.aktiv-in-jedem-alter.de](http://www.aktiv-in-jedem-alter.de)  
> Sturzprävention



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



## Kurzmeldungen

### AOK ermittelt wieder den Schulmeister

26.09.17 (ams). Der bundesweite Wettbewerb zum AOK-Schulmeister geht in die siebte Runde. In diesem Jahr können alle weiterführenden Schulen in Deutschland ein Exklusiv-Festival mit Wincent Weiss, Lina Larissa Strahl und Lina Maly an der eigenen Schule gewinnen. Dafür müssen sie im ersten Schritt beim dazugehörigen Online-Quiz möglichst viele Punkte sammeln. In der nächsten Stufe tritt dann die beste Schule je Bundesland in einem Wettkampfparcours gegeneinander an, um dort den Traum der exklusiven Konzertbühne an der eigenen Schule wahr zu machen. Die Teilnahme am Online-Quiz ist bis zum 13. Dezember 2017 möglich.

Weitere Informationen:  
[www.aok-schulmeister.de](http://www.aok-schulmeister.de)



### Krebsfrüherkennung: Prostata-Ultraschall ohne Nutzen

26.09.17 (ams). Zur Früherkennung von Prostatakrebs wird neben dem PSA-Test auch eine Ultraschall-Untersuchung als Individuelle Gesundheitsleistung (IGeL), die privat zu zahlen ist, angeboten. Der IGeL-Monitor des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen (MDS) hat keine wissenschaftlichen Studien zu Nutzen und Schaden der Untersuchung gefunden. Weil solche Untersuchungen jedoch immer schaden können, wird diese IGeL mit „tendenziell negativ“ bewertet. Wissenschaftler des IGeL-Monitors wollten herausfinden, welchen Nutzen und Schaden beschwerdefreie Männer erwarten können, wenn sie ihre Prostata zur Früherkennung von Krebs mit Ultraschall untersuchen lassen. Es ging nicht darum, den Wert des Ultraschalls zur Abklärung von Prostatabeschwerden oder von auffälligen Befunden, zur Diagnose von Prostatakrebs oder zur Kontrolle einer Prostatatherapie zu bewerten. Für die Früherkennung von Prostatakrebs werden vor allem drei Verfahren angeboten: Abtasten, Ultraschall und PSA-Test. Zur Früherkennung selbst ist nur das Abtasten Kassenleistung, Ultraschall und PSA-Test müssen zur Früherkennung selbst bezahlt werden. Wenn eine der Untersuchungen jedoch einen auffälligen Befund ergibt und die Ärztin oder der Arzt diesen Verdacht abklären möchte, sind die Untersuchungen Kassenleistung.

Weitere Informationen:  
[www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) > Igel A-Z  
> U (Ultraschall zur Früherkennung von Prostatakrebs)





## Neue Impfempfehlungen der STIKO

26.09.17 (ams). Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut hat neue Impfempfehlungen veröffentlicht. Danach sollte sich, wer ehrenamtlich im Gesundheitswesen oder sozialen Einrichtungen tätig ist, gegen Hepatitis A und B impfen lassen. Anpassungen der Impfempfehlungen gibt es auch bei der Grippeimpfung für Kinder sowie bei Tetanus. Kindern im Alter von zwei bis sechs Jahren soll die Grippe-schutzimpfung nicht mehr bevorzugt als Nasenspray verabreicht werden. Im Vergleich zu den normalen inaktivierten Grippeimpfstoffen sei in neueren Studien „keine überlegene Wirksamkeit“ des Nasensprays mehr nachweisbar. Eine Auffrischungsimpfung gegen Tetanus bei geringfügigen, sauberen Wunden empfiehlt die STIKO nur noch dann, wenn seit der letzten Impfung mehr als zehn Jahre vergangen sind.

Weitere Informationen:  
[www.rki.de](http://www.rki.de) > Impfen

> Aktuelle Impfempfehlungen der STIKO für 2017/2018 veröffentlicht



## Gesundheitstage 2017

### 1. Oktober: Tag der älteren Menschen

Die Gesellschaft wird immer älter: Während die Lebenserwartung steigt und die Zahl der älteren Menschen wächst, sinkt die Zahl der jüngeren. Laut der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wird die Zahl der jüngeren Bevölkerung im Alter unter 20 Jahren von gegenwärtig 15 Millionen auf elf bis zwölf Millionen im Jahr 2060 sinken. Besonders deutlich zeigt sich die demografische Alterung in den Zahlen der Hochbetagten: Im Jahr 2013 lebten 4,4 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland. Im Jahr 2060 wird ihre Zahl mit insgesamt neun Millionen etwa doppelt so hoch sein wie heute.

Für Wirtschaft und Gesellschaft ist diese Situation eine Herausforderung. Immer wichtiger werden deshalb die betriebliche Gesundheitsförderung für ältere Arbeitnehmer und deren Integration in die Arbeitswelt. Unterstützung dabei, wie Unternehmer ein gelungenes Miteinander der Generationen in ihrem Betrieb gestalten können, bieten die Experten für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK.

Damit die Menschen auch im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität genießen können, sind spezielle Maßnahmen zur Prävention und verbesserten Versorgung wichtig. Dazu dienen unter anderem die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP) der AOK, mit denen chronisch Kranke strukturiert behandelt und somit Folgeerkrankungen verringert oder verhindert werden. Weitere Infos dazu gibt es unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme > Behandlungsprogramme AOK-Curaplan.

Auch rund um das Thema Pflege bietet die AOK Infos und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie für Leistungsanbieter. Zu den Angeboten der AOK gehören Hilfe bei der Suche nach einem Pflegedienst oder Pflegeheim, Unterstützung durch einen Pflegeberater, das AOK-Programm „Sturzprävention – aktiv bleiben im Pflegeheim“ und vieles mehr. Mehr dazu unter: [www.aok.de](http://www.aok.de) > Pflege. Bereits 1990 haben die Vereinten Nationen den 1. Oktober zum internationalen Tag für ältere Menschen erklärt. Sie wollen damit auf die Möglichkeiten und Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft und auf die Situation älterer Menschen auch in Entwicklungsländern aufmerksam machen. Mehr Infos gibt es unter [www.un.org](http://www.un.org) > Events.

### 1. Oktober: Europäischer Depressionstag

Es erkranken schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie), so die Angaben des Instituts für Qua-

lität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG, [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)). Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen öfter als junge. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)) erkranken in Deutschland jedes Jahr 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Der Nationalen Versorgungsleitlinie zur „Unipolaren Depression“ zufolge weisen drei Hauptsymptome auf die Erkrankung hin:

- eine gedrückte, depressive Stimmung,
- Interessenverlust und Freudlosigkeit,
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit.

Um über die Erkrankung aufzuklären und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, hat die European Depression Association (EDA) den 1. Oktober als European Depression Day (EDD) ausgerufen. Mehr Informationen dazu gibt es unter [www.european-depression-day.de](http://www.european-depression-day.de). Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm MoodGym geschaffen. Das Programm vermittelt grundlegende Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die deutsche Übersetzung wurde unter Leitung der Universität Leipzig erstellt und vom AOK-Bundesverband gefördert. Mehr Infos gibt es unter [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de).

## 2. bis 8. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (Unicef) sind 165 Millionen Kinder als Folge von chronischer Unterernährung in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung beeinträchtigt. Besonders davon bedroht sind Neugeborene, die nicht gestillt werden. Gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsersatznahrung nicht gewährleistet ist, hat das Stillen eine lebenswichtige Funktion. Studien zeigen außerdem, dass Stillen generell einen hohen Stellenwert für die Gesundheit von Kindern hat und beispielsweise Allergien vorbeugt oder das Übergewichtsrisiko im späteren Kindesalter verringert. Muttermilch enthält genau die richtigen Mengen an Kalorien, Eiweiß, Vitaminen und anderen Nährstoffen, die das Baby braucht. Auch die Mütter profitieren vom Stillen. Sie erreichen beispielsweise leichter wieder ihr altes Gewicht und haben damit ein geringeres Risiko für Übergewicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost so lange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind es wünschen.

Die Welt-Stillwoche wird jedes Jahr in mehr als 120 Ländern begangen. Sie zielt darauf ab, mehr Menschen über die Bedeutung des Stillens zu informieren. Ansprechpartner für die Welt-Stillwoche in Deutschland sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ ([www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)). Weitere Informationen gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband unter [www.dhbv.de](http://www.dhbv.de).

hebammenverband.de > Familie > Stillen. Ob Schwangerschafts-Ratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie. Mehr Informationen dazu gibt es unter [www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services > Besondere Leistungen: Leistungen für Familien.

## 8. bis 15. Oktober: Woche des Sehens

In Deutschland leben Schätzungen zufolge 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen. Weltweit gibt es laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) rund 39 Millionen blinde Menschen. Vor allem in den Entwicklungsländern führen behandelbare Krankheiten zu Blindheit. Die weltweit häufigste Erblindungsursache ist die Augenkrankheit grauer Star.

Ziele der Kampagne sind: Blindheit verhüten und verstehen. Teil der jährlichen „Woche des Sehens“ ([www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de)) sind der „Welttag des Sehens“, jeweils am zweiten Donnerstag im Oktober, und der „Tag des weißen Stocks“ am 15. Oktober. An diesen Aktionstagen machen blinde Menschen weltweit auf ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten und Probleme in der Gesellschaft aufmerksam. Weitere Informationen zur Behinderung gibt es beim Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV, [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)).

## 10. Oktober: Tag der seelischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen, allen voran Angsterkrankungen und Depressionen sowie Alkohol- und andere Suchterkrankungen, gehören zu häufigen Krankheiten in unserer Gesellschaft. Dass der Trend in puncto Sucht steigt, zeigt der Fehlzeiten-Report des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) aus dem Jahr 2013. Auch durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor einem Jobverlust nehmen seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen zu. In den letzten Jahren ist der Anteil an psychischen Beschwerden und Erkrankungen wie Depressionen, Angstzuständen oder Erschöpfungssymptomen als Grund für den Arbeitsausfall deutlich angestiegen. Inzwischen entfällt darauf knapp jeder zehnte Krankheitstag. Damit hat sich seit 1994 die Zahl der Arbeitsunfähigkeitsfälle, die auf psychische Erkrankungen wie Burn-out zurückgehen, verdoppelt. Vor allem dauern die Ausfallzeiten psychisch erkrankter Arbeitnehmer im Schnitt wesentlich länger an als bei anderen Erkrankungen. Dies hat der Fehlzeiten-Report 2011 des WIdO ergeben. Dazu trägt auch die immer flexibler werdende Arbeitswelt bei: Jederzeit und überall arbeiten zu können, bietet zwar die Chance, selbstbestimmt zu arbeiten und die Anforderungen von Beruf und Privatleben besser aufeinander abstimmen zu können. Doch birgt zu viel berufliche Flexibilität auch das Risiko einer enormen psychischen Belastung und Überforderung der Mitarbeiter, wie der Fehlzeiten-Report 2012 des WIdO analysiert. Zwar können die meisten Men-

schen mit einer psychischen Erkrankung heute effektiv behandelt werden. Allerdings verhindert die Angst vor einer Stigmatisierung häufig, dass gezielte Hilfe in Anspruch genommen wird.

Den internationalen Aktionstag „World Mental Health Day“ gibt es seit 1992 immer am 10. Oktober. Initiator ist die World Federation for Mental Health (WFMH, [www.wfmh.global](http://www.wfmh.global)). Weitere Infos rund um den internationalen Tag der seelischen Gesundheit gibt es unter [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net).

## 12. Oktober: Welt-Rheumatag

Ein einheitliches Krankheitsbild „Rheuma“ gibt es nicht. Stattdessen stecken laut der Deutschen Rheuma Liga über 100 rheumatische Erkrankungen hinter dem Begriff. Etwa 20 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, darunter auch Kinder und Jugendliche. Die Krankheit äußert sich durch Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder im Bindegewebe. Um entsprechende Therapien zu ermöglichen, ist es notwendig, mit dem Arzt zu klären, um welche Art Rheuma es sich handelt. Infos zum Thema Rheuma und zum Welt-Rheumatag gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de).

## 20. Oktober: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut dem Robert Koch-Institut (RKI, [www.rki.de](http://www.rki.de)) leiden etwa 15 Prozent der Frauen ab einem Alter von 50 Jahren und sechs Prozent der Männer in der gleichen Altersgruppe unter Osteoporose. Wird Osteoporose nicht rechtzeitig und wirksam behandelt, drohen folgenschwere Knochenbrüche, chronische Schmerzen, Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Eine Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Kombination mit einer Bewegungstherapie kann gegen das Fortschreiten der Krankheit helfen. Ziel des Osteoporose-Tages ist, über die Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner und Initiatoren des deutschen Aktionstages sind das Deutsche Grüne Kreuz ([www.dgk.de](http://www.dgk.de)) und der Bundesselbsthilfverband für Osteoporose mit der Website [www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de).

## 22. Oktober: Welttag des Stotterns

Allein in Deutschland haben mehr als 800.000 Menschen ein Stotterproblem. Viele wissen nicht, dass Stottern eine körperlich bedingte Sprechbehinderung und keine psychische Störung ist.



Der Aktionstag wurde erstmals 1998 von den weltweiten Verbänden der Betroffenen und Fachleuten gemeinsam ausgerufen. Sie wollen damit auf die Probleme und Bedürfnisse stotternder Menschen aufmerksam machen. Betroffene sollen ermutigt werden, offensiv mit dem Stottern umzugehen, statt sich zurückziehen. Ziel ist es, Vorurteile über die Sprechbehinderung auszuräumen und Berührungssängste zwischen Stotternden und nicht Stotternden abzubauen. Umfangreiche Informationen zum Thema Stottern gibt es bei der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe unter [www.bvss.de](http://www.bvss.de).

## **23. bis 29. Oktober: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“**

Die Europäischen Kampagnen für gesunde Arbeitsplätze der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz werden mit einer Laufzeit von zwei Jahren im Oktober veranstaltet – und zwar in allen EU-Mitgliedstaaten. Dabei soll auf Arbeitsschutz-Themen wie Gefahrenstoffe, Lärmschutz, Stressmanagement oder Prävention von Gesundheitsschäden am Arbeitsplatz aufmerksam gemacht werden. Für die Jahre 2016/2017 lautet das Kampagnen-Thema „Gesunde Arbeitsplätze für jedes Alter“.

Die europäische Koordinierung leistet die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Bilbao/Spanien. Ansprechpartner ist das Nationale Focal Point Netzwerk. Mehr Infos: [www.osha.europa.eu](http://www.osha.europa.eu) > About EU-OSHA > National focal points.

Maßnahmen, die die Gesundheit der Mitarbeiter schützen und zu deren Sicherheit am Arbeitsplatz beitragen, werden immer wichtiger. Im Rahmen des Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK bundesweit Firmen aller Wirtschaftszweige bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Weitere Infos dazu gibt es unter [www.aok-business.de/gesundheit](http://www.aok-business.de/gesundheit).

## **28. Oktober: Welt-Poliotag**

In Deutschland gilt die sogenannte Kinderlähmung (Poliomyelitis) zwar aufgrund der entsprechenden Impfungen als ausgerottet. Doch Gesundheitsexperten warnen vor einer aufkommenden Impfmüdigkeit. Denn während in Europa die Zahl der gegen Polio geimpften Menschen immer mehr abnimmt, ist das Virus in Afrika und Asien weiter verbreitet. Aufgrund der gestiegenen Mobilität weltweit ist ein Impfschutz auch in Deutschland weiterhin sinnvoll.

Für die regulären Polio-Schutzimpfungen in Deutschland übernimmt die AOK die Kosten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI, [www.rki.de](http://www.rki.de)) veröffentlicht einmal jährlich Impfeempfehlungen. Die AOK informiert ihre Versicherten über weitere empfehlenswerte Impfungen.

Der Welt-Poliotag fällt auf den Geburtstag des US-amerikanischen Bakteriologen Jonas Salk, des Entdeckers des Polio-Impfstoffes. Mit den inaktivierten

Polio-Vakzinen (IPV) gab es ab 1955 erstmals die Möglichkeit des spezifischen individuellen Schutzes gegen Poliomyelitis. Seit 1988 konnte das Auftreten von Polio durch die weltweite Polio-Kampagne von Unicef, der Weltgesundheitsorganisation und Rotary International um 99 Prozent verringert werden.

Damals gab es noch 125 Länder mit jährlich 350.000 Neuinfektionen – seitdem ist die Zahl der jährlichen Neuinfektionen auf weniger als 100 gesunken. Nur noch in zwei Ländern – Afghanistan und Pakistan – ist die Bevölkerung akut von Polio-Viren bedroht.

Ziel des Welt-Poliotages ist, die Bevölkerung zu Auffrischungsimpfungen zu motivieren, um eine Rückkehr der nahezu ausgerotteten Krankheit zu verhindern. Ansprechpartner in Deutschland sind das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen ([www.unicef.de](http://www.unicef.de)) sowie der Bundesverband Polio ([www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.de)).

## 1. bis 30. November: Herzwochen

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 im Jahr 2000 den Welt-Herztag ([www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)) 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 Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

## 8. November: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland. Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)) sind im Jahr 2014 in Deutschland 27.008 Menschen gestorben. COPD ist die fünft-häufigste Todesursache in Deutschland. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Rund 80 bis 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Nichtrauchen ist damit der wichtigste Schutz vor der Erkrankung. Um die medizinische Versorgung von COPD-Patienten zu verbessern, gibt es strukturierte Behandlungsprogramme, die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP). Mit AOK-Curaplan bietet die Gesundheitskasse diese DMP für COPD-Patienten an. Bundesweit nehmen über 343.000 Versicherte an diesen Programmen teil. Der erste Welt-COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD, [www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org)) ins Leben gerufen.

## 14. November: Welt-Diabetestag

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Damit ist die Zahl der Erkrankten enorm gestiegen – 1980 waren es noch 108 Millionen Menschen. Die Zahl der Todesfälle lag 2015 bei 1,6 Millionen. In Deutschland zählt Diabetes mellitus zu den großen Volkskrankheiten. Insgesamt wurde laut Robert Koch-Institut bei 7,2 Prozent der Erwachsenen jemals ein Diabetes diagnostiziert. Bei etwa 90 Prozent aller Diabetesfälle handelt es sich um Diabetes mellitus Typ 2, der typischerweise im mittleren bis höheren Alter auftritt. Diabetes mellitus Typ 1 kommt dagegen sehr viel seltener vor und tritt meist sehr plötzlich bei Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen auf. Unzureichend betreuter Diabetes zieht häufig weitere Krankheiten nach sich. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder Fußamputationen können die Folge sein. Um die medizinische Versorgung von Diabetikern zu verbessern, gibt es seit 2003 strukturierte Behandlungsprogramme. In diesen sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP) arbeiten Hausärzte, Fachärzte und Krankenhäuser Hand in Hand. Genauso wichtig: das aktive Einbeziehen des Patienten in den Behandlungsverlauf, zum Beispiel durch Schulungen. Die AOK bietet Programme für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 bundesweit an. Der Welt-Diabetestag ([www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)) wurde 1991 von der International Diabetes Federation gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

**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:

---

---

---