



Soziale Phobie

- **Die Angst vor der Blamage:
Wenn Schüchternheit zur Panik wird** _____ 2

Fußfehlstellung Nummer eins

- **Hallux valgus:
Großer Zeh auf Abwegen** _____ 4

Fehlzeiten-Report 2019

- **Zufriedener im Homeoffice,
aber stärker psychisch belastet** _____ 6

ams-Foto

- **Mobiles Arbeiten: Chancen und Risiken** _____ 8

Wenn die Mundschleimhaut Bläschen bildet

- **Aphthen: Winzig, weiß
und sehr schmerzhaft** _____ 9

ams-Serie „Männergesundheit“ (9)

- **Seltene Diagnose beim Mann:
Brustkrebs ist nicht nur Frauensache** _____ 11
- **Kurzmeldungen** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 15



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 02. Oktober 2019, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Histaminintoleranz: Wenn reifer Käse Probleme macht“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Soziale Phobie

Die Angst vor der Blamage: Wenn Schüchternheit zur Panik wird

24.09.19 (ams). Vor Menschen zu sprechen, war für ihn wesentlich schlimmer, als eine Gletscherspalte zu überqueren: Der berühmte Südpolforscher Robert Scott litt Zeit seines Lebens an einer Sozialen Phobie. Zentrales Merkmal dieser Erkrankung ist die Angst, sich in Gesellschaft anderer Menschen falsch zu verhalten und negativ beurteilt zu werden. Körperliche Begleitsymptome können Schwitzen, Zittern, Erröten, Atemnot, Herzrasen, Übelkeit, Durchfall bis hin zu Panikattacken sein. Die gute Nachricht: Eine Soziale Phobie ist behandelbar. Eine psychotherapeutische Behandlung und Medikamente können helfen. Studien zufolge verbessern sich die Symptome bei bis zu zwei Dritteln der behandelten Patienten.

Die Soziale Phobie gehört zu den Angststörungen und ist nach Alkoholabhängigkeit und Depression eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes leiden zwei bis drei Prozent der Menschen in Deutschland unter einer Sozialen Phobie. Wobei die Erkrankung meist im Jugendalter beginnt, seltener nach dem 25. Lebensjahr. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Bei der Entwicklung spielen mehrere Faktoren eine Rolle: eine angeborene Veranlagung, der Erziehungsstil der Eltern, erlernte Einstellungen und Verhaltensweisen oder unangenehme Erfahrungen mit anderen Menschen. „Manchmal gibt es ein Schlüsselerlebnis. Das kann zum Beispiel eine peinliche Situation in der Schule sein, wenn die Frage des Lehrers nicht beantwortet werden konnte und Mitschüler darüber gelacht haben oder bei einem Meeting, wenn Kollegen oder Vorgesetzte an der Person Kritik üben. Die Angst, sich auch künftig zu blamieren, kann dann übermächtig werden“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie im AOK-Bundesverband.

Soziale Angst kann körperliche Symptome auslösen

Dabei geht diese Form der Angststörung weit über einfache Schüchternheit hinaus. „Schüchternheit zeigt sich eher als eine leichte Befangenheit anderen gegenüber. Die Folge können Zurückhaltung und leichtere Vermeidungstendenzen sein“, erklärt Ärztin Maroß. „Menschen mit sozialer Angst leiden deutlich stärker an körperlichen Angstsymptomen wie Zittern, Schwitzen oder Übelkeit. Sie haben auch viel mehr Angst, von anderen abgelehnt oder kritisiert zu werden, obwohl sie wissen, dass die Befürchtungen unrealistisch hoch sind.“ Das geht so weit, dass die Betroffenen sich zurückziehen und vermeiden, an Partys, Konferenzen oder Fortbildungen teilzunehmen, vor anderen Personen zu sprechen oder in



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



der Öffentlichkeit zu essen oder zu trinken. Dadurch entstehen reale Probleme im beruflichen Zurechtkommen, in der Partnerschaft und im Sozialleben. „Dieses Vermeidungsverhalten führt dann zu weiterem Selbstwertverlust und sozialer Isolation. Viele erkranken dann zusätzlich noch an Depressionen oder entwickeln ein Suchtverhalten“, so Dr. Maroß. Wird eine Soziale Phobie nicht behandelt, kann sie oft ein Leben lang andauern. Viele Menschen denken, es seien unveränderliche Charakterzüge. Dabei lässt sich diese Erkrankung mit einer Verhaltenstherapie in der Regel so in den Griff bekommen, dass das alltägliche Leben wieder gut funktioniert. In einigen Fällen können auch Medikamente verschrieben werden. Der Austausch mit anderen Betroffenen hilft ebenfalls: Menschen mit Sozialer Phobie erleben hier, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind und profitieren von den Erfahrungen, die andere bei der Bewältigung ihrer Ängste gemacht haben. Unterstützung bieten zahlreiche Selbsthilfegruppen, eine bundesweite Übersicht findet sich auf der Webseite des Selbsthilfeverbandes für Soziale Phobie (VSSP e. V.).

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Neurologen und Psychiater im Netz: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org
> Krankheiten > Krankheiten S-Z > Soziale Angststörung

Selbsthilfeverband für Soziale Phobie – VSSP e. V. www.vssp.de

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

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





Fußfehlstellung Nummer eins

Hallux valgus: Großer Zeh auf Abwegen

24.09.19 (ams). Frauen haben ihn häufiger als Männer, Ältere öfter als Junge: Der Hallux valgus (lat. abgeknickte Großzehe) ist die am meisten verbreitete Fehlstellung des Fußes. Seine Form ist charakteristisch: Der große Zeh knickt nach innen in Richtung der anderen Zehen und der Ballen wölbt sich vor. Daher wird er auch Ballenzeh genannt. Haben Betroffene keine Beschwerden, ist auch keine Behandlung erforderlich. Gelegentliche Schmerzen lassen sich mit konservativen Methoden wie Einlagen oder Schienen lindern. Wird es schlimmer, hilft in der Regel nur eine Operation.

Nach Angaben des unabhängigen Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen hat schätzungsweise jeder dritte Mensch über 65 Jahre in Deutschland einen mehr oder weniger ausgeprägten Ballenzeh, der jedoch nicht immer Beschwerden verursacht. Bei dieser Fehlstellung verschiebt sich der erste Mittelfußknochen langsam in Richtung des anderen Fußes. Der vordere Teil des betroffenen Fußes wird in der Folge immer breiter und der Ballen wölbt sich vor. Der große Zeh biegt sich zu den anderen Zehen, die sich dadurch ebenfalls verformen können und häufig weh tun. In späteren Stadien kann der Großzeh dann so deformiert sein, dass er sich über oder unter den zweiten Zeh schiebt. Ein Hallux valgus kann Arthrose im Gelenk des großen Zehs begünstigen und zu chronischen Schmerzen führen. Die Ursachen für die Entstehung des Ballenzehs sind vielfältig: Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger. Weitere Faktoren, die einen Hallux valgus begünstigen können, sind ein schwaches Bindegewebe oder Erkrankungen der Gelenke, zum Beispiel Arthritis. Manchmal entwickelt sich ein Ballenzeh auch aus einem Spreizfuß oder einem Knick-Senk-Fuß.

Zehen brauchen Platz im Schuh

Zu enge Schuhe mit hohen Absätzen sind – entgegen landläufiger Meinung – nicht Auslöser für die Entstehung. Es gibt Menschen, die regelmäßig enge Schuhe tragen, ohne einen Hallux valgus zu bekommen. Umgekehrt kann es auch solche treffen, die überwiegend bequeme, flache Schuhe tragen. „High Heels oder spitze Pumps können die Entwicklung aber begünstigen und verstärken. Denn von Natur aus brauchen die Zehen so viel Platz im Schuh, dass sie sich strahlenförmig ausdehnen können. In den meisten Schuhen ist aber nur Platz für eine gerade Zehenhaltung“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.



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



Schmerzen können an den Zehen, am Ballen und an der Unterseite des Mittelfußes auftreten. Vor allem der Ballen ist betroffen, da er häufig am Schuhwerk reibt. Er kann dann anschwellen und sich entzünden. Um die Beschwerden zu lindern, eignen sich Einlagen in die Schuhe, Schaumstoffpolster, Schienen oder Bandagen. Auch Fuß- und Zehengymnastik helfen: Dadurch werden die Fußmuskeln gekräftigt und das Bindegewebe gestrafft. Das eigentliche Übel lässt sich dadurch allerdings nicht beseitigen. Fehlstellungen an sich können nur durch eine Operation korrigiert werden. Die Art der Operation richtet sich danach, wie ausgeprägt die Beschwerden sind: Bei fast allen Operationen werden Sehnen und Gelenkkapsel korrigiert, um die Fehlstellung des großen Zehs zu verringern. Der erste Mittelfußknochen und oft auch das Grundglied der Großzehe werden durchtrennt und so verschoben, dass der Zeh wieder geradesteht. Manchmal muss das erste Mittelfußgelenk auch versteift werden. Stabilisiert wird der Fuß in der Regel mit Metallplatten, Schrauben oder Drähten.

In den ersten Wochen nach der Operation muss der Fuß stabil gehalten werden. Das geschieht meist durch Verbände oder eine Schiene. Um den Fuß zu entlasten, wird ein so genannter Vorfußentlastungsschuh getragen. „Ist die Wunde ausreichend verheilt, beginnen langsam die Zehenübungen. Nach vier bis sechs Wochen sind die Knochen in der Regel wieder so stabil, dass der Fuß voll belastet werden kann“, so Mediziner Ebel. Eine Operation bedeutet jedoch nicht immer Schmerzfreiheit: Es kann auch danach noch zu Beschwerden kommen und ein Hallux valgus später wiederkehren. Um dem vorzubeugen, sollten Betroffene darauf verzichten, enge Schuhe zu tragen, die drücken. Wer optimal sitzende Schuhe sucht, sollte am Abend ins Schuhgeschäft. Denn tagsüber schwellen die Füße oft an und sind dann abends dicker und größer.



TIPPS FÜR GESUNDE FÜSSE

Fußgymnastik kann dabei helfen, Fehlstellungen der Füße zu vermeiden. Hier einige Tipps:

- so oft es geht, barfuß laufen – möglichst auf Bodenflächen mit unterschiedlichen Belägen und Neigungen
- abwechselnd seitwärts, rückwärts und vorwärts laufen
- kleine Dinge, die zu Boden gefallen sind, mit den Zehen aufheben
- im Sitzen einen kleinen Ball (Tennis- oder Igelball) unter den nackten Fuß legen und diesen ein bis zwei Minuten unter jedem Fuß hin und herrollen
- langsam auf die Zehenspitzen stellen, halten und dann langsam wieder abrollen, mehrmals wiederholen

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > H (Hallux valgus)





Fehlzeiten-Report 2019

Zufriedener im Homeoffice, aber stärker psychisch belastet

24.09.19 (ams). Wer im Homeoffice arbeitet, kann selbstständiger planen und konzentrierter arbeiten. Das ergab eine Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Fehlzeiten-Report 2019. Die Befragung zeigt aber auch, dass Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und Gereiztheit im Homeoffice häufiger auftreten. Für die Umfrage wurden etwa 2.000 Beschäftigte zwischen 16 und 65 Jahren befragt.

Computer, E-Mails und Internet ermöglichen flexible Arbeitszeiten und Arbeitsorte. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer können sich ihre Arbeitszeit selbst einteilen und so legen, dass sie andere Belange wie das Familienleben oder die Pflege von Angehörigen besser integrieren können. Rund 40 Prozent der Beschäftigten arbeiten schon heute regelmäßig außerhalb ihres Unternehmens, knapp die Hälfte davon häufig von zu Hause aus. „Doch flexibel zu arbeiten, kann auch Nachteile haben. Beispielsweise verschwimmt die Grenze zwischen Job und Privatleben stärker“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO und Mitherausgeber des Fehlzeiten-Reports. Fast ein Fünftel der Homeoffice-Arbeitenden berichtet, dass es schwierig ist, Arbeitszeit und Freizeit unter einen Hut zu bekommen. Auch Anrufe oder Mails des Arbeitgebers außerhalb der Arbeitszeiten sind ein Problem. Beschäftigte im Homeoffice stehen daher häufiger unter psychischen Belastungen. So berichten fast 70 Prozent der Arbeitenden im Homeoffice über Wut und Verärgerung. Bei den Beschäftigten, die im Unternehmen arbeiten, waren es nur knapp 60 Prozent. Außerdem fühlten sich 73,4 Prozent der Befragten mit Homeoffice in den letzten vier Wochen erschöpft. Bei den Beschäftigten, die ausschließlich im Unternehmen arbeiteten, waren es hingegen nur 66 Prozent.

Unterstützung durch Betriebliches Gesundheitsmanagement

„Es mag auf den ersten Eindruck wie ein Widerspruch klingen, dass sowohl die psychischen Belastungen als auch die Arbeitszufriedenheit im Homeoffice höher sind. Aber ob sich durch die Veränderungen aufgrund der Digitalisierung gesundheitsförderliche oder gesundheitsschädigende Effekte ergeben, ist wesentlich von der konkreten Gestaltung der Arbeit abhängig und von den digitalen Kompetenzen der Menschen“, sagt Antje Ducki, Professorin an der Beuth Hochschule für Technik und Mitherausgeberin des Fehlzeiten-Reports.



Digitalisierung bietet flexible Arbeitsorte.

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



Um Beschäftigte zu entlasten, können Unternehmen ihre Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer durch Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unterstützen, das von Krankenkassen durchgeführt wird. „Die AOK ist hier seit vielen Jahren sehr erfolgreich. Im Zuge der Digitalisierung verändern wir aber auch unser Betriebliches Gesundheitsmanagement und greifen digitale Techniken auf“, sagt Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Eines dieser Angebote ist das Onlineprogramm „Gesund führen“, bei dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sechs individuell durchführbaren Modulen ihr Führungsverhalten reflektieren, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern, und lernen, sich auch um die eigene Gesundheit zu kümmern.



FEHLZEITEN-REPORT 2019

Der Fehlzeiten-Report wird jährlich vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WiDO), der Universität Bielefeld und der Beuth Hochschule für Technik herausgegeben und nimmt jeweils ein aktuelles Schwerpunktthema aus dem Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Blick.

Für den aktuellen Report untersuchen die Autorinnen und Autoren in 30 Fachbeiträgen, welche Chancen und Risiken die Digitalisierung für die Arbeitswelt und für die Gesundheit der Beschäftigten birgt, wie entgrenztes Arbeiten gesundheitsgerecht gestaltet werden kann und welche Herausforderungen und Chancen sich daraus zukünftig für das Betriebliche Gesundheitsmanagement ergeben.

Zusätzlich enthält der Fehlzeiten-Report detaillierte Arbeitsunfähigkeitsanalysen auf der Grundlage der Daten von 13,9 Millionen AOK-versicherten Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Pressemitteilungen > Pressemitteilung vom 17.09.19
www.aok-gesundfuehren.de > Gesundheit > Gesund führen





Mobiles Arbeiten: Chancen und Risiken



Laut einer Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für den Fehlzeiten-Report 2019 hat Homeoffice und mobiles Arbeiten viele Vorteile für die Beschäftigten. So können sie ihre Arbeit selbstständiger planen und konzentrierter arbeiten. Gleichzeitig steigt bei diesen Beschäftigten aber die psychische Belastung. Beispielsweise fühlten sich 73,4 Prozent der Befragten mit Homeoffice in den letzten vier Wochen erschöpft, bei Beschäftigten, die ausschließlich im Büro arbeiteten, waren es nur 66 Prozent.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Wenn die Mundschleimhaut Bläschen bildet

Aphthen: Winzig, weiß und sehr schmerzhaft

24.09.19 (ams). Sie sind meist nur wenige Millimeter groß, aber sehr störend: Aphthen sind kleine, entzündete Stellen in der Mundschleimhaut, die beim Essen, Schlucken oder Sprechen starke Schmerzen verursachen. Wie sie entstehen, ist nicht bekannt, doch zum Glück verschwinden die kleinen weißlichen Flecken zumeist nach ein bis zwei Wochen wieder von allein. Sie können jedoch immer wieder auftreten. Schmerz- und entzündungshemmende Cremes oder Mundspülungen helfen, die Schmerzen zu lindern.

Aphthen gehören zu den häufigsten Erkrankungen der Mundschleimhaut, sind aber nicht ansteckend. Schätzungsweise jeder Zehnte ist betroffen, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Meist sitzen Aphthen an der Innenseite der Wangen oder Lippen, seltener am Gaumen oder an der Zunge. Die häufigste Form (zu rund 85 Prozent) ist die Minor-Aphthe, ein linsengroßer weißlicher Fleck mit gerötetem Rand. Oft bilden sich zwei bis vier solcher Aphthen gleichzeitig, die aber nach ein bis zwei Wochen wieder von selbst verschwinden.

Sind die Flecken größer – circa ein bis drei Zentimeter – und dringen tiefer in die Schleimhaut ein, handelt es sich um so genannte Major-Aphthen. Sie kommen in rund zehn Prozent der Fälle vor. Meist entstehen ein bis zwei dieser Aphthen gleichzeitig. Hier kann es bis zu einem Monat dauern, bis sie abgeheilt sind, zurück bleibt eine Narbe in der Schleimhaut. Noch seltener sind herpetiforme Aphthen: Sie ähneln Herpesbläschen, sind stecknadelkopfgroß und erscheinen in großer Zahl vor allem am Zungenrand oder an der Lippeninnenseite.

Auf harte Lebensmittel verzichten

Warum manche Menschen häufiger unter Aphthen leiden als andere, ist nicht ganz klar. „Möglicherweise gibt es eine familiäre Veranlagung, zu der dann noch andere Faktoren hinzukommen, zum Beispiel Stress, ein geschwächtes Immunsystem, Mangelerscheinungen wie Vitamin-B- oder Eisenmangel sowie hormonelle Schwankungen“, sagt Katja Kühler, Zahnärztin bei der AOK. Auch Verletzungen der Mundschleimhaut, eine schlecht sitzende Zahnspange oder mangelnde Mundhygiene können die Entzündungen auslösen. Sind die Schmerzen erträglich, müssen Aphthen nicht behandelt werden. „Verzichten Sie in dieser Zeit auf harte Lebensmittel, die die Schleimhaut zusätzlich reizen, etwa auf Brötchen, Zwieback oder Knäckebrötchen.“



Aphthen sind nervig, aber ungefährlich.

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



Säuerliche, scharfe oder salzige Lebensmittel sollten Sie ebenfalls besser vermeiden und Gekochtes etwas abkühlen lassen, bevor Sie es essen“, rät Zahnmedizinerin Kühler. Nehmen die Beschwerden überhand, können Gele, Cremes oder Sprays Linderung bringen, die auf die entzündeten Stellen aufgetragen werden. Manchen Menschen helfen Tinkturen auf Myrrhe- oder Rhabarberwurzel-Basis. In hartnäckigen Fällen verschreibt der Arzt oder die Ärztin eventuell auch ein kortisonhaltiges Medikament. Auf eine gute Mundhygiene darf allerdings trotz schmerzender Aphthen nicht verzichtet werden. Hier eignen sich eine weichere Zahnbürste und desinfizierende Mundspülungen. Aber Achtung: Nicht jedes Produkt ist sinnvoll. Alkoholhaltige Mundwässer zum Beispiel können die Beschwerden noch verstärken. Manchmal haben kleine Entzündungen in der Mundschleimhaut aber auch andere Ursachen. „Sind die wunden Stellen nach zwei Wochen noch nicht ausgeheilt oder sehr ausgeprägt, sollten Betroffene das ärztlich abklären lassen“, empfiehlt Zahnärztin Kühler. Denn auch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder der sogenannte Morbus Behçet, eine entzündlich-rheumatische Systemerkrankung, können zu aphthenähnlichen Geschwüren im Mund führen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Mehr rund ums Thema „Gesunde Zähne“:
www.aok.de > Medizin & Versorgung > Zahnbehandlungen



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Auf den Seiten des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):
www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > A (Aphthen)



Patienteninformation der Deutschen Haut- und Allergiehilfe:
www.dha-allergien.de > Service > Infoblätter > Aphthen

SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „APHTHEN“ MIT KATJA KÜHLER, ZAHNÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

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



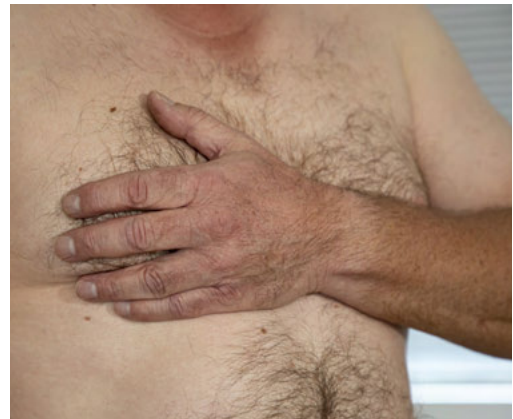


ams-Serie „Männergesundheit“ (9)

Seltene Diagnose beim Mann: Brustkrebs ist nicht nur Frauensache

24.09.19 (ams). Männer als Patienten in der Frauenklinik? Da gucken Personal und Patientinnen schon mal erstaunt. Doch auch Männer können einen bösartigen Tumor in der Brust haben. Diagnose und Behandlung orientieren sich dann weitgehend an der Versorgung der weiblichen Erkrankten.

Der Gedanke, dass es sich bei einem Knoten in der männlichen Brust um die vermeintliche Frauenkrankheit Brustkrebs handeln könnte, liegt vielen Männern und auch einigen Ärzten fern. „Deshalb wird bei Männern die Erkrankung oft später diagnostiziert als bei Frauen. Doch je früher Brustkrebs erkannt wird, desto besser stehen die Chancen auf Heilung“, sagt Anja Debrodt, Ärztin beim AOK-Bundesverband. Hinzu kommt, dass es eine Brustkrebs-Früherkennung für Männer nicht gibt. Kein Wunder, denn Brustkrebs bei Männern kommt selten vor. Etwa 600 bis 700 Männer erkranken pro Jahr an Brustkrebs. Zum Vergleich: ein bösartiger Tumor in der Brust lässt sich bei rund 69.000 Frauen pro Jahr nachweisen. Auch bei Männern sind Milchgänge in der Brust angelegt. Bis zur Pubertät sind Mädchen und Jungen sogar „baugleich“. Erst durch die weiblichen Sexualhormone reifen bei den Mädchen die Milchgänge weiter aus und es bilden sich die Drüsenläppchen, die Milch produzieren können. „Bei den Männern aber bleiben die rudimentär ausgebildeten Milchgänge erhalten, wo sich, insbesondere mit zunehmendem Alter, ein Brustkrebs entwickeln kann“, sagt Medizinerin Debrodt.



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

Meist östrogenabhängig

Und auch der männliche Organismus produziert das weibliche Hormon Östrogen – die meisten Brustkrebserkrankungen sind nämlich östrogenabhängig. Das weibliche Geschlechtshormon ist zwar bei Männern in weitaus geringeren Mengen vorhanden als bei Frauen, doch manche Männer haben einen vergleichsweise hohen Östrogenspiegel und damit ein höheres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Starkes Übergewicht, Lebererkrankungen oder bestimmte Hodenerkrankungen in der Kindheit können die Ursache dafür sein oder auch das sogenannte Klinefelter-Syndrom, eine



WARNZEICHEN

- einseitiger, harter, meist schmerzloser, nicht verschiebbarer Knoten in der Brust
- einseitige Veränderungen der Brustwarze in Größe oder Form
- Ausfluss der Brustwarze
- Schorf oder dauerhafte Entzündung der Brustwarze
- verhärtete oder vergrößerte Lymphknoten in der Achselhöhle



angeborene Chromosomenstörung bei Männern. Generell spielen bei der Entstehung von Brustkrebs auch die Erbanlagen eine Rolle: Etwa jede zehnte Brustkrebserkrankung beim Mann ist genetisch bedingt. Für Männer gilt also: Wenn in der Familie gehäuft Brust- oder auch Eierstockkrebs vorkommen, ist eine vererbte Belastung nicht auszuschließen. Betroffene Männer können sich in einem Zentrum für familiären Brustkrebs (www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de) beraten lassen.

Neben den allgemeinen Risikofaktoren, die genauso für Frauen gelten – wie Alter, Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, hoher Alkoholkonsum – haben auch diejenigen Männer ein höheres Risiko, die Dopingmittel zur Leistungssteigerung und zum Muskelaufbau einnehmen, beispielsweise Testosteronpräparate, Anabolika oder Wachstumshormone.

Veränderungen abklären lassen

Ein harter, meist schmerzloser Knoten in einer Brust, der sich nicht verschieben lässt: Das ist bei Männern ein ernst zu nehmendes Warnzeichen.

„Wenn sich die Brustwarze einzieht oder Flüssigkeit absondert, die klar oder blutig sein kann, sollten Männer einen Arzt aufsuchen“, betont Ärztin Debrodt. Geschwollene oder verhärtete Lymphknoten in den Achselhöhlen können ein weiterer Hinweis sein. Doch nicht jede Veränderung an der Brust bedeutet gleich Brustkrebs. So schwillt die Brust bei männlichen Jugendlichen oder älteren Männern oft beidseitig an, meist in Folge von hormonellen Umstellungen – auch als „Männerbrust“ oder Gynäkomastie bezeichnet. Bei tastbaren Knubbeln auf einer Seite kann es sich wie bei Frauen um Zysten oder gutartige Bindegewebswucherungen handeln. Doch das sollte abgeklärt werden. Bei Ausdauersportlern kann sich die Brustwarze zudem entzünden, wenn die Bekleidung in Verbindung mit Schweiß die Brustwarze ständig reizt, „Runners Nipple“ wird dieses Phänomen genannt.

Für die Diagnose – und die gegebenenfalls notwendige Behandlung – sollten Männer wie Frauen unbedingt ein zertifiziertes Brustzentrum aufzusuchen, das es in allen Bundesländern gibt. Eine Übersicht finden Betroffene unter www.oncomap.de. Diese spezialisierten Zentren sind inzwischen immer mehr darauf eingestellt, dass auch Männer betroffen sein können.

Zur Abklärung eines verdächtigen Tastbefunds dienen bei Frauen wie Männern eine Ultraschalluntersuchung und eine Mammografie. Sicherheit, ob das Gewebe wirklich bösartig ist, gibt eine Biopsie, also die Gewebeentnahme. Auch die Therapie orientiert sich an der Versorgung weiblicher Erkrankter. Der erste Schritt der Behandlung besteht darin, den bösartigen Tumor zu entfernen. Weil bei Männern weniger Brustgewebe vorhanden ist, muss meist die gesamte Brust entfernt werden. Gegebenenfalls entnimmt der Chirurg



EMPFEHLUNG FÜR MÄNNER

- Auch Männer sollten ihre Brust regelmäßig beim Duschen abtasten.
- Stellen sie etwas Verdächtiges fest und scheuen sie den Gang in eine gynäkologische Praxis, sollten sich Männer zunächst an ihren Hausarzt, an einen Facharzt mit Zusatzbezeichnung Männerheilkunde (Andrologie) oder an einen Urologen wenden.
- Für die ausführliche Untersuchung und die weitere Behandlung sind zertifizierte Brustkrebszentren wichtige Anlaufstellen. Hier erfolgt die Diagnose und Therapie nach aktuellen wissenschaftlichen Standards.
- Brustkrebs bei Männern ist selten. Um sich mit Betroffenen austauschen zu können, hat sich das Netzwerk Männer mit Brustkrebs gegründet: www.brustkrebs-beim-mann.de



auch befallene Lymphknoten. Die weitere Therapie hängt von Stadium und Eigenschaften des Tumors ab. Um einen Rückfall oder die Bildung von Metastasen zu verhindern, folgt der Operation meist eine Bestrahlung und/oder Chemotherapie. Weil auch bei Männern die Brustkrebszellen hormonabhängig wachsen, kommt oft eine antihormonelle Therapie in Frage. Ein neuer Ansatz ist die sogenannte Antikörpertherapie, bei der sich künstlich hergestellte Antikörper gezielt gegen die Tumorzellen richten. Bei Patientinnen mit entsprechender Eignung des Tumors ist diese Behandlung oft sehr effektiv. Auch Männern wird bei kompatibler Tumorart eine Antikörpertherapie angeboten, auch wenn keine Studien speziell für Männer dazu vorliegen.

Doch wie fühlen sich Männer in einer Behandlungswelt, die vollkommen auf Frauen eingestellt ist? Auf welche Hürden stoßen sie? Machen sie stigmatisierende Erfahrungen? Das hat die sogenannte N-MALE-Studie untersucht, ein Projekt unter der Federführung des Uniklinikums Bonn, gefördert von der Deutschen Krebshilfe. N steht dabei für das englische Wort „needs“, also Bedürfnisse, und MALE für männlich. Die Studie zeigt, dass Betroffene oft auf ein ganz praktisches Problem stoßen: Kann ich als Mann eine gynäkologische Praxis aufsuchen? An wen kann ich mich wenden? So berichteten die Befragten unter anderem davon, dass sie in Formularen oder versehentlich auch mündlich häufiger weiblich angesprochen werden und wünschten sich mehr Informationen für männliche Betroffene von Brustkrebs.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Der Krebsinformationsdienst beantwortet persönliche Fragen am Telefon oder per E-Mail:
Tel. 0800 4203040 von 8 bis 20 Uhr, krebsinformationsdienst@dkfz.de.



Zudem bietet der Krebsinformationsdienst viele Informationsblätter und Broschüren:
Beratungsstellen finden Betroffene unter: www.krebsinformationsdienst.de
> Wegweiser

Zertifizierte Brustzentren: www.oncomap.de

Selbsthilfe: www.brustkrebs-beim-mann.de

Familiärer Brustkrebs: www.konsortium-familiaerer-brustkrebs.de

Hilfe bei Klinefelter-Syndrom: www.klinefelter.de

SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „MÄNNER UND BRUSTKREBS“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

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





Kurzmeldungen

AOK NORDWEST und Bayern starten mit digitalem Krankenschein

24.09.19 (ams). Ärzte sollen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ab 2021 nur noch digital an Krankenkassen weiterleiten. Das sieht ein Gesetzentwurf zum Bürokratieentlastungsgesetz 3 von Wirtschaftsminister Peter Altmaier vor. Bei der AOK NORDWEST und der AOK Bayern gibt es schon jetzt Pilotprojekte für die digitale Krankschreibung. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen in Schleswig-Holstein und Bayern ihren gelben Schein nicht mehr per Post oder persönlich bei ihrer Krankenkasse einreichen. An dem Projekt der AOK Bayern nehmen etwa 130 Arztpraxen teil. In Schleswig-Holstein beteiligen sich rund 800 Ärzte. Die Aktion ist für Versicherte kostenfrei und freiwillig.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de > NORDWEST > Presse > aktuelle Pressemitteilungen (Schleswig-Holstein)
> Pressemitteilung vom 30.08.19
www.aok.de > Bayern > Presse > aktuelle Pressemitteilungen > Pressemitteilung vom 03.09.19



HIV-Prophylaxe ab sofort Kassenleistung

24.09.19 (ams). Kassen übernehmen ab sofort die Kosten für die Präexpositionsprophylaxe (PrEP) zur Vorbeugung einer Infektion gegen das HI-Virus. Für die PrEP müssen Patienten älter als 16 Jahre sein und einer der Risikogruppen angehören. PrEP darf nur von Ärzten verordnet werden, die dafür eine Genehmigung der kassenärztlichen Vereinigung nachweisen können. Die PrEP ist nach Einschätzung von Experten ein wirksamer Schutz gegen HIV und stellt einen ergänzenden Baustein in der HIV-Prävention dar. Sie ersetzt jedoch keine Kondome und schützt auch nicht vor anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aidshilfe.de > Presse > Pressemitteilung vom 30.08.19



Schnelltest reduziert Verordnungen von Antibiotika

24.09.19 (ams). Ärzte verschreiben Patienten deutlich seltener ein Antibiotikum, wenn sie vorab einen Schnelltest durchführen. Das ergab eine Auswertung der AOK Sachsen-Anhalt. Demnach haben Ärzte den Schnelltest, der feststellt, ob Bakterien den Infekt auslösen, seit März 2018 rund 30.000 Mal eingesetzt. Bei mehr als 40 Prozent der Getesteten konnte so auf eine unnötige Antibiotika-Verordnung verzichtet werden. Durch den unsachgemäßen Gebrauch von Antibiotika können Bakterien Resistenzen entwickeln und Antibiotika dadurch unwirksam werden. Die AOK Sachsen-Anhalt übernimmt im Rahmen ihres AOK-Hausarzt- und Kinderarztvertrages die Kosten für den Schnelltest.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de > Sachsen-Anhalt > Presse > aktuelle Pressemitteilungen
> Pressemitteilung vom 12.09.19





Gesundheitstage 2019

30. September bis 6. 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 Säuglingsergänzungsnahrung 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, www.who.int) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost solange 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 Wichtigkeit des Stillens zu informieren. Ansprechpartner für die Welt-Stillwoche in Deutschland sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“. Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband (www.hebammenverband.de). Ob Schwangerschafts-Ratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie.

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 14. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wird die Zahl der erwerbsfähigen Bevölkerung bis zum Jahr 2035 um rund vier bis sechs Millionen auf 45,8 bis 47,4 Millionen schrumpfen. Ohne Nettozuwanderung würde sich die Bevölkerung im Erwerbsalter bereits bis 2035 um rund neun Millionen Menschen verringern. Die Zahl der Menschen im Alter ab 80 Jahren wird von 5,4 Millionen im Jahr 2018 bereits bis 2022 auf 6,2 Millionen steigen und dann bis Anfang der 2030er Jahre auf diesem Niveau bleiben. 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. 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.

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.

1. Oktober: Europäischer Depressionstag

Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie), so die Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen öfter als junge. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe erkranken in Deutschland im Laufe eines Jahres 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:

- 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.

Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm moodgym (moodgym.de) 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.

Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, bietet die AOK das Online-Programm Familiencoach Depression (www.familiencoach-depression.de) an. Es hilft Angehörigen von Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Das Programm basiert auf den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können.

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 36 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“ 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).

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. Auch durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor einem Jobverlust nehmen seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen sowie Arbeitsausfälle zu. Das zeigen auch Untersuchungen im Rahmen des Fehlzeiten-Reports des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiIdO). Zwar können die meisten Menschen 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).

Weitere Informationen rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit sowie über Aktionswochen und Veranstaltungen unter 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 17 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.

Umfangreiche Informationen zum Thema Rheuma und zum Welt-Rheumatag gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga (www.rheuma-liga.de).

20. Oktober: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut Robert Koch-Institut 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 Osteoporosetages ist, über die Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner und Initiatoren des deutschen Aktionstages sind das Deutsche Grüne Kreuz (dggk.de) und der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose (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 zurückzuziehen. Ziel ist es, Vorurteile über die Sprechbehinderung auszuräumen und Berührungspunkte zwischen Stotternden und Nicht-Stotternden abzubauen.

Umfangreiche Informationen zum Thema Stottern gibt es bei der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe (www.bvss.de).

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 veröffentlicht einmal jährlich Impfeempfehlungen. Die AOK informiert ihre Versicherten über weitere empfehlenswerte Impfungen. Der Welt-Polio-Tag fällt auf den Geburtstag des US-amerikanischen Bakteriologen Jonas Salk, des Entdeckers des Polio-Impfstoffes. Mit den inaktivierten Polio-Vakzine (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 30 gesunken. Nur noch in drei Ländern – Afghanistan, Pakistan und Nigeria – ist die Bevölkerung akut von Polio-Viren bedroht. Ziel des Welt-Polio-Tages 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) sowie der Bundesverband Polio (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 (www.world-heart-federation.org) im Jahr 2000 den Welt-Herztag (www.worldheartday.org) ins Leben gerufen. Ansprechpartner für die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung (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 zum Beispiel zur gesunden Ernährung. 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, www.aok.de/curaplan) 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.

14. November: Welt-Diabetestag

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) 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. In Deutschland sind laut Daten des Robert Koch-Institut (RKI, www.rki.de) zufolge schätzungsweise 6,7 Millionen Menschen von einem diagnostizierten oder unerkannten Diabetes betroffen. Bei etwa 90 Prozent (www.diabetes-deutschland.de) 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 (www.aok.de/curaplan) für Patienten mit Diabetes Typ-1 und Typ-2 bundesweit an.



Der Welt-Diabetes-Tag wurde (www.diabetesde.org) 1991 von der International Diabetes Federation (www.idf.org) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

20. November: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland (www.asconet.net). Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, www.bzga.de) sind im Jahr 2014 in Deutschland 27.008 Menschen gestorben. COPD ist die fünft häufigste Todesursache in Deutschland. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass bis 2030 COPD die dritthäufigste Todesursache (www.who.int) sein wird. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Etwa 90 Prozent (Quelle: www.rauchfrei-info.de) 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, www.aok.de/curaplan). Mit AOK-Curaplan bietet die Gesundheitskasse diese DMP für COPD-Patienten an. Der erste Welt-COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD, www.goldcopd.org) ins Leben gerufen.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2019, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage





**Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

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

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

- Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
