

AOK-Medienservice

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

Ratgeber

10/16

 @AOK_Gesundheit



KLEINE AUSZEITEN VOM TRUBEL NEHMEN	
■ ENTSPANNT DURCH DEN ADVENT	2
NEUE AOK-FAKTENBOX	
■ NUTZEN UND RISIKEN DER PILLE	4
PALLIATIVWEGWEISER DER AOK GESTARTET	
■ ANGEBOTE FÜR MENSCHEN IN DER LETZTEN LEBENSPHASE	6
SCHWERE CHRONISCHE ATEMWEGSERKRANKUNG	
■ COPD: WENN DAS ATMEN IMMER SCHWERER WIRD	8
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (10)	
■ AOK-STUDIE: STUDIERENDE SIND GESTRESST	11
AMS-FOTO	
■ PRÜFUNGSDRUCK SETZT STUDENTEN ZU	13
■ KURZMELDUNGEN	14
■ GESUNDHEITSTAGE 2016	16

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 26. Oktober 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Palliativwegweiser der AOK: Unterstützung in der letzten Lebensphase“.



Der direkte Klick:

www.aok-bv.de → Presse → AOK-Radioservice

Kleine Auszeiten vom Trubel nehmen

Entspannt durch den Advent mit Ruhe und Gelassenheit

26.10.16 (ams). Eigentlich soll der Advent eine Zeit der Besinnung sein. Doch bei vielen ist die Vorweihnachtszeit vollgepackt mit Pflichtterminen und Aufgaben: Geschenke besorgen, Wohnung dekorieren, Weihnachtsfeiern in Firma, Schule, Sportverein, Plätzchen backen. Die Liste ist lang, der Anspruch hoch. Wer es in diesem Jahr schaffen möchte, regelmäßige Momente der Ruhe in den Alltag einzubauen, sollte es mal mit einer Checkliste der Entspannung versuchen: „Eine solche Checkliste für die ganz persönlichen Auszeiten hängt am besten direkt neben der To-do-Liste für die Adventszeit“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Es ist ja nicht so, als gäbe es für die Adventszeit keine guten Vorsätze und Pläne, es diesmal anders und entspannter zu gestalten. Doch allzu schnell bleibt es beim Vorsatz und man geht unter in Trubel, Terminen, Vorbereitungen und Verpflichtungen. „Umso wichtiger ist es, für sich selbst zu sorgen und sowohl die Pflicht- als auch die Entspannungstermine gut zu planen“, sagt Bonitz. Ganz konkret bedeutet das, sich im ersten Schritt zu fragen: Was mache ich gerne vor Weihnachten? Und was ist mir zu viel?

Das kann für jeden sehr unterschiedlich sein. Der eine verabscheut Weihnachtseinkäufe, der andere liebt sie. Der eine mag viele Adventskaffeekränzchen mit Freunden, der andere möchte die Adventssonntage lieber allein mit seiner Familie verbringen.

Zeit für sich gewinnen

„Wie so oft liegt ein guter Weg in der Mitte. Es müssen nicht gleich alle Termine gestrichen werden, aber vielleicht einer oder zwei“, sagt Psychologe Bonitz. Schon auf diese Weise gewinnt man etwas Zeit für sich. Man kann dem Weihnachtstrubel fern bleiben und Geschenke im Internet bestellen. Oder man nimmt sich einen Tag Urlaub für diese Einkäufe mitten in der Woche, um das Gedränge am Wochenende zu vermeiden. Man muss die Plätzchen auch nicht selbst backen, gekaufte schmecken auch. Nur einen Raum statt alle weihnachtlich zu dekorieren, schafft ebenso gute Stimmung. Statt das große Menü für Freunde und Verwandtschaft allein auf den Tisch zu zaubern, kann gemeinsames Kochen viel mehr Spaß machen.

„Wer in sich hineinhört und sich fragt, was will ich denn überhaupt nicht, findet immer etwas, das er gut von seiner To-do-Liste streichen kann“, so Bonitz weiter. Und: Pflichtverzicht entspannt.

Trotzdem bleibt viel übrig, das getan werden muss. Deshalb ist die Checkliste für das eigene Wohlbefinden in der Vorweihnachtszeit besonders wichtig.

Aufgelistet werden sollte:

- was entspannt
- was wichtig ist
- was man gerne einmal wieder tun möchte
- was man immer schon einmal gerne machen wollte

Natürlich kann man einen Kurztrip mit einer Freundin in der Adventszeit machen oder eine Rundreise zu den Weihnachtsmärkten. „Aber wichtiger als große Pläne sind die kleinen, die man im Alltag zum Ritual macht“, sagt Bonitz und nennt Beispiele:

- nachmittags eine kleine Teepause
- eine schöne Musik hören
- ein gutes Buch lesen
- ein Spaziergang
- Adventsschmuck basteln
- in die Sauna gehen
- Sport an der frischen Luft machen
- meditieren, Entspannungsübungen machen
- Mittagsschlaf halten

Damit es wirklich gelingt, das auch in den Vorweihnachtsalltag zu integrieren, sollte jeder auf seiner Checkliste notieren:

- Was möchte ich tun?
- Wann will ich es tun?

Mit einer Sache anzufangen, um sie zum Ritual zu machen, reicht schon aus. Ganz wichtig auch, so Bonitz: „Teilen Sie Ihrem Umfeld mit, welche Zeiten Sie künftig für sich reserviert haben, was Sie warum vorhaben. Und vor allem, lösen Sie sich von den Erwartungen Ihres Umfelds, wie ‚man‘ die Weihnachtszeit zu begehen hat. Besinnen Sie sich darauf, dass Sie es selbst in der Hand haben.“

Weitere Informationen unter:
www.aok.de > **Gesundes Leben** > **Gesund im Alltag**
> **Erholung und Entspannung**



Neue AOK-Faktenbox

Richtig und gesund verhüten: Nutzen und Risiken der Pille

26.10.16 (ams). Wie sicher ist die Pille als Verhütungsmittel? Welche gesundheitlichen Risiken bestehen vor allem für junge Frauen bei der Einnahme von kombinierten hormonalen Verhütungsmitteln? Auf diese und weitere Fragen gibt eine neue AOK-Faktenbox Antworten.

Frauen, die zur Empfängnisverhütung die Pille einnehmen, gehen in manchen Fällen ein Gesundheitsrisiko ein. Je nach enthaltenem Wirkstoff kann die Gefahr für potenziell lebensbedrohliche Thrombosen deutlich erhöht sein. Bei einer Thrombose bildet sich in einem Blutgefäß ein Blutgerinnsel (Thrombus) – meist in tiefen Bein- oder Beckenvenen. Dieses Blutgerinnsel verengt oder verstopft das Gefäß, was zu schweren Folgeschäden führen kann. Es können sich zum Beispiel Teile des Blutgerinnsels lösen, in die Lunge gelangen und eine Lungenembolie verursachen. Über diesen möglichen Schaden, aber auch über den Nutzen kombinierter hormonaler Verhütungsmittel informiert eine neue Faktenbox unter www.aok.de/faktenboxen. Diese Faktenbox ist in Zusammenarbeit mit dem Harding-Zentrum für Risikokompetenz am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung entwickelt worden.

Eine informierte Entscheidung treffen

„Es geht uns darum, dass Frauen über die möglichen Risiken Bescheid wissen und eine informierte Entscheidung treffen können“, erklärt Professor Gerd Gigerenzer, Leiter des Harding-Zentrums. Im ersten Teil der Faktenbox wird daher zunächst der Nutzen der Pille dargestellt: Im Vergleich etwa mit der Anwendung von Kondomen führt sie zu einer relativ sicheren Schwangerschaftsverhütung. Dies gilt für neuere, aber auch für ältere Varianten der Pille, die oft auch als „Pille der ersten und zweiten Generation“ bezeichnet werden. Im zweiten Teil der Box werden dann aber Unterschiede deutlich: Die Einnahme von Präparaten mit den Gestagen-Varianten Drospirenon, Gestoden oder Desogestrel geht mit einem höheren Risiko für Blutgerinnsel in den Venen einher als die Einnahme von Pillen mit älteren, bewährten Gestagenen.

„Es ist deshalb wichtig, in der Packungsbeilage der Pille zu prüfen, welches Gestagen enthalten ist“, sagt Dr. med. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband. Auch Frauenärzte sollten auf das Thromboseisiko achten, wenn sie hormonale Verhütungsmittel verschreiben – besonders bei der Erstverordnung für junge Frauen sollten bewährte Präparate verordnet werden, deren Risiko geringer ist. Bereits 2015 hatte eine Analyse des Wissen-

schaftlichen Instituts der AOK (WIdO) ergeben, dass etwa zwei Drittel der unter 20-jährigen weiblichen AOK-Versicherten, die die Antibabypille verschrieben bekommen, einem erhöhten Thrombose-Risiko ausgesetzt sind. Sie erhalten nämlich die neueren Pillen mit den problematischen Gestagen-Varianten, obwohl es sichere Alternativen gibt.

Weitere Informationen:
www.aok.de/faktenboxen
Hier stehen alle Faktenboxen der AOK zum Download bereit.



Palliativwegweiser der AOK gestartet

Angebote für Menschen in der letzten Lebensphase

26.10.16 (ams). Schwerstkranke und sterbende Menschen brauchen eine besonders qualifizierte Versorgung und Betreuung. Doch wie findet man geeignete Einrichtungen und Hilfsangebote? Der neue bundesweite Palliativwegweiser der AOK hilft Betroffenen und Angehörigen, sich über Versorgungs- und Beratungsangebote in ihrer Nähe zu informieren.

Die neue Internetseite www.aok.de/palliativwegweiser umfasst mehr als 8.000 Einträge. Die Datenbank listet zurzeit

- 238 stationäre Hospize
- mehr als 600 Palliativstationen in Kliniken
- etwa 1.000 Hospizdienste
- knapp 400 Pflegedienste mit Schwerpunkt Palliativversorgung
- 300 Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV)
- mehr als 4.500 Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Palliativmedizin

Angaben zu Selbsthilfegruppen und Angeboten zur Telefonseelsorge ergänzen den Palliativwegweiser. Außerdem erhalten die Nutzer die Kontaktdaten der fast 700 Pflegeberater der AOK, die eine besondere Qualifikation zum Thema Palliativversorgung haben.

Gezielte Suche möglich

Die Suchergebnisse lassen sich nach bestimmten Kriterien filtern. Die Nutzer können zum Beispiel gezielt nach ambulanten Angeboten zur Betreuung von schwerstkranken und sterbenden Menschen suchen. Darüber hinaus enthält der Palliativwegweiser weiterführende Informationen zu den verschiedenen Angeboten der Hospiz- und Palliativversorgung sowie zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

„Mit dem Palliativwegweiser informiert die AOK ihre Versicherten als erste Krankenkasse auch online über Beratungs- und Hilfsangebote der Hospiz- und Palliativversorgung“, sagt Nadine-Michèle Szepan, Leiterin der Abteilung Pflege im AOK-Bundesverband. „Wir ergänzen damit unser flächendeckendes Beratungsangebot.“

Laut Gesetz zur Verbesserung der Hospiz- und Palliativversorgung haben Versicherte, die Hospiz- und Palliativversorgung benötigen, seit Dezember 2015 Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch ihre Krankenkasse. Außerdem sollen die Kassen über regionale Beratungs- und Versorgungsangebote informieren.

Die Palliativversorgung hat das Ziel, schwerstkranke und sterbende Menschen in der letzten Phase ihres Lebens umfassend und individuell zu betreuen – sowohl medizinisch als auch pflegerisch. Im Mittelpunkt der Versorgung steht die Linderung von Schmerzen und anderen belastenden Beschwerden.

Zum neuen Angebot:
www.aok.de/palliativwegweiser

Mehr Infos zum Thema Pflege und zur AOK-Pflegeberatung:
www.aok.de/pflege



Schwere chronische Atemwegserkrankung

COPD: Wenn das Atmen immer schwerer wird

26.10.16 (ams). COPD – hinter diesem Kürzel verbirgt sich eine schwere Atemwegserkrankung, die weit häufiger vorkommt als vermutet. Doch vielen Menschen ist COPD gar kein Begriff. Dabei ist eine frühe Diagnosestellung wichtig, um den Verlauf zu verlangsamen oder zu stoppen. Voraussetzung dafür: ein Verzicht auf Nikotin, denn Rauchen ist die Hauptursache.

„Zuerst habe ich gedacht, dass ich erkältet bin. Das ging aber nicht weg, sondern wurde immer schlimmer“, berichtet Katharina. „Dann kam ich die Treppen kaum mehr hoch. Wenn ich es dann geschafft hatte, war ich völlig ausgepumpt und vollkommen fertig.“ Die 65-jährige Raucherin ging zum Arzt, kurze Zeit später stand die Diagnose fest: COPD – die Abkürzung für „Chronic Obstructive Pulmonary Disease“, eine chronische, die Atemwege verengende Lungenerkrankung.

Welt-COPD-Tag am 9. November 2016

Der Welt-COPD-Tag am 9. November 2016 möchte auf diese relativ unbekanntere, aber häufige Erkrankung aufmerksam machen. Geschätzt leiden fünf bis zehn von 100 Menschen, die älter als 40 Jahre sind, an einer COPD. Männer erkranken noch häufiger daran als Frauen, weil der Raucheranteil bei Männern höher ist. „Exakte Zahlen gibt es nicht, weil viele Menschen, die im Anfangsstadium stecken, noch nichts von ihrer Erkrankung wissen“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Denn eine COPD beginnt sehr langsam und schrittweise.“ Wer denkt schon bei Husten an eine schwere Erkrankung? Zumal die charakteristische Atemnot anfangs nur bei größeren Anstrengungen spürbar ist. Beschwerden wie hartnäckiger Husten werden oft als sogenannter Raucherhusten abgetan oder für eine Erkältung oder Bronchitis gehalten.

Zumeist ist Rauchen die Ursache

COPD von anderen Lungenerkrankungen abzugrenzen, ist nicht immer leicht. „Bei der COPD handelt es sich um eine dauerhafte Verengung der Atemwege, die sich auch nach Gabe von Medikamenten nicht mehr vollständig zurückbildet“, erklärt Eymers. Der Großteil der COPD-Erkrankungen geht auf langjähriges Rauchen zurück. Die Reizstoffe im Tabakrauch bewirken eine chronische Entzündung der Bronchien. Dadurch werden bestimmte Umbauprozesse an den unteren Atemwegen in Gang gesetzt: Die Schleimhäute in den Bronchien

schwellen dauerhaft an. Es wird permanent mehr Schleim produziert, der wiederum schlechter herausbefördert werden kann. Denn die Flimmerhärchen werden langsam zerstört, die für die Selbstreinigung der Atemwege zuständig sind. Zudem tragen die Wände der Bronchien Schäden davon, es bildet sich eine Art Narbengewebe. Alle diese Mechanismen zusammen haben zur Folge, dass die unteren Atemwege sich verengen, und zwar zunehmend.

Diese Veränderungen treiben oft die Entstehung eines Lungenemphysems voran: Die Wände der Lungenbläschen, die am Ende der feinsten Ästchen der Bronchien (Bronchiolen) sitzen und das eigentliche Lungengewebe bilden, werden unumkehrbar überbläht und zerstört.

Akute Verschlimmerung möglich

Dadurch gelangt immer weniger Sauerstoff ins Blut. Im fortgeschrittenen Stadium wird das Atmen zur Schwerstarbeit, selbst bei leichten Tätigkeiten wie einkaufen gehen, Schuhe zubinden, Hände waschen oder sogar essen. Dies sind schleichende Prozesse, aber die Krankheit kann sich auch akut verschlimmern: sogenannte Exazerbationen. Husten und Atemnot nehmen zu, was häufig einen Krankenhausaufenthalt nötig macht. Schließlich wird der ganze Körper in Mitleidenschaft gezogen: Herzschwäche, Gewichtsverlust und Muskelabbau können die Folge sein. Wichtigste Maßnahme, um diesen Verlauf zu bremsen, ist ein Rauchstopp. Patienten, die aufgehört haben zu rauchen, erleben deutlich weniger akute Verschlechterungen und Krankenhauseinweisungen. Doch das Rauchen aufzugeben, ist ein schwieriges Unterfangen – hilfreich können Entwöhnungsprogramme sein, die die AOK anbietet.

Eigenverantwortung der Patienten ist wichtig

Eine COPD ist nicht heilbar. Notwendig ist es, die Behandlung der Erkrankung mit dem Arzt, zumeist ist es ein Lungenfacharzt, gut abzusprechen. Um die Symptome zu lindern und die Atemkraft zu erhalten, ist es wichtig, den Therapieempfehlungen des Arztes zu folgen. Das erfordert auch eine große Eigenverantwortung der Patienten. COPD-Patienten sollten zudem beachten, dass Atemwegsinfektionen bei ihnen häufig akute Schübe und eine Verschlimmerung der Krankheit auslösen. Daher sollten sie alle Möglichkeiten der Vorbeugung nutzen. Dazu gehören auch Impfungen, etwa die jährliche Grippe-Schutzimpfung gegen Influenza-Viren sowie eine einmalige Impfung gegen Pneumokokken-Bakterien, die eine Lungenentzündung verursachen können. Neben Medikamenten verbessern Sport und Bewegung die körperliche Belastbarkeit und die Atemnot. Für COPD-Patienten gibt es spezielle Bewegungsprogramme und Lungensport-Gruppen. Zusätzlich helfen Atemübungen, das Lungenvolumen zu vergrößern, die Atemmuskulatur zu stärken und Atemnot vorzubeugen. Empfehlenswert ist es für COPD-Patienten, an einem Disease-Management-Programm teilzunehmen, etwa am AOK-Curaplan COPD, um alle Behandlungs-

bausteine – Medikamente, körperliches Training, Patientenschulung, Atemtherapie und nicht zuletzt Raucherentwöhnung – bestmöglich zu koordinieren. Fester Bestandteil solcher strukturierten Behandlungsprogramme sind Schulungen für die Patienten, in denen sie lernen, wie sie die Therapie aktiv mitgestalten können. Die Teilnahme an AOK-Curaplan ist freiwillig. AOK-Versicherte, die sich für die Teilnahme entscheiden, füllen gemeinsam mit dem behandelnden Arzt die entsprechenden Unterlagen aus.

AHA! Symptome und Verlauf

- Charakteristisch für COPD sind die AHA-Symptome: Atemnot, Husten, Auswurf.
- Typisch sind außerdem sogenannte Exazerbationen: akute Verschlimmerungen der Krankheit.
- Die COPD wird in vier Schweregrade eingeteilt, vor allem abhängig von der getesteten Lungenfunktion und Stärke der Beschwerden. Im späteren Stadium kann eine Behandlung mit Sauerstoff helfen, die Atmung zu unterstützen.



Weitere Informationen:

www.aok.de > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme
> AOK-Curaplan COPD

AOK-Online-Programm „Ich werde Nichtraucher“:
www.ich-werde-nichtraucher.de

Rauchfrei-Programme der AOK vor Ort:
www.aok.de > Leistungen & Services > Gesundheitskurse

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage

www.lungenaerzte-im-netz.de > Krankheiten > COPD

www.lungeninformationsdienst.de

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z >
Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung (COPD)



ams-Serie „Gesund und aktiv“ (10)

AOK-Studie: Studierende sind gestresst

26.10.16 (ams). Zeitdruck, gestiegene Anforderungen und Angst vor Überforderung belasten viele Studierende in Deutschland und führen dazu, dass sie überdurchschnittlich gestresst sind. Das zeigt eine repräsentative Online-Befragung der Universitäten Potsdam und Hohenheim im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Die AOK unterstützt ihre Versicherten bei der Stressbewältigung und will ihre Angebote für junge Menschen ausbauen.

An der bisher umfassendsten Untersuchung rund um die Belastung von Studierenden haben mehr als 18.000 Hochschüler teilgenommen. „53 Prozent weisen ein hohes Stressniveau auf“, nennt Studienleiterin Prof. Dr. Uta Herbst vom Lehrstuhl für Marketing an der Universität Potsdam ein wichtiges Ergebnis. Das sind drei Prozent mehr als der Anteil der Arbeitnehmer mit hohem Stressniveau. Einen Grund für das hohe Belastungsgefühl vieler Studenten sieht Herbst in den Folgen der sogenannten Bologna-Reform. Dabei verständigten sich im Jahr 1999 insgesamt 29 europäische Staaten darauf, einen einheitlichen Hochschulraum zu schaffen. Die Folgen waren eine stärkere Reglementierung und eine erhöhte Prüfungsbelastung.

Prüfungsdruck und hohe Erwartungen an sich selbst

„An erster Stelle ist es der hochschulbezogene Stress, der Studierenden zu schaffen macht“, sagt Studienleiter Prof. Dr. Markus Voeth von der Universität Hohenheim. „Dazu zählen neben Vorbereitungszeiten auf Prüfungen und dem Anfertigen der Abschlussarbeit die allgemeine Arbeitsbelastung durch das Studium sowie der Stoffumfang in Lehrveranstaltungen. Viele Studierende plagen sich aber auch mit zu hohen Erwartungen an sich selbst.“ Als stressig empfinden sie es außerdem, das Studium und andere Aktivitäten zeitlich zu vereinbaren. Weniger ins Gewicht fallen dagegen die Pflege von sozialen Kontakten oder die ständige Erreichbarkeit durch moderne Medien. Befragt, wie sich Stress bei ihnen auswirkt, gaben die Befragten am häufigsten Unzufriedenheit, Unruhe, Schlafstörungen, Probleme mit der Konzentration und Lustlosigkeit an.

Doch nicht alle Studenten fühlen sich gleich stark belastet. Die Studie belegt, dass

- Frauen gestresster sind als Männer,
- Fachhochschüler über ein höheres Stressniveau klagen als Studierende an Universitäten und Dualen Hochschulen,
- Studierende staatlicher Hochschulen sich stärker belastet fühlen als Studierende privater Hochschulen,

- Bachelor-Studenten mehr unter Druck leiden als Studierende,
- die einen Master oder ein Diplom als Abschluss anstreben.

Die meisten Studierenden (68 Prozent) sind in der Lage, die Probleme bei der Stressbewältigung selbst anzugehen. Die Studie zeigt aber auch, dass die Widerstandsfähigkeit von Studierenden im Umgang mit Belastungen nicht besonders ausgeprägt ist. „Spätestens, wenn sich der Stress negativ auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirkt, ist es höchste Zeit für professionelle Unterstützung und Beratung“, sagt Diplom-Psychologe Hans-Werner Rückert, Leiter der Studienberatung und Psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin. Viele Hochschulen bieten ihren Studierenden spezielle Unterstützung an, die von allgemeiner Studienberatung bis hin zu speziellen Angeboten der psychologischen Betreuung reichen.

Die Hälfte der befragten Studenten gab an, dass sie sich den Ausbau von Beratungsangeboten zur Stressbewältigung durch die Hochschule und externe Organisationen wünscht. „Wir verstehen dies als Auftrag, unser spezielles Know-how in Sachen Umgang mit Stress als Gesundheitskasse auch für diese jungen Menschen in Ausbildung und Studium zukünftig noch stärker zu platzieren“, betont Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes.

AOK-Angebote zur Stressbewältigung

Schon jetzt können Studierende Angebote der AOK zur Stressbewältigung nutzen. Wie sie trotz hoher Anforderungen gelassen bleiben, erfahren sie im Onlineprogramm „Stress im Griff“, das individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt ist. Darin lernen sie, „Stressfallen“ zu vermeiden, entspannter mit belastenden Situationen umzugehen und neue Verhaltensweisen im Alltag auszuprobieren. Tipps zum Stressmanagement erhalten Versicherte auch in Gesundheitskursen der AOK vor Ort.

Übrigens: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AOK-Studenten-Service beraten Studierende an über 70 Hochschulen in Deutschland direkt auf dem Campus. Sie informieren beispielsweise rund um die gesetzliche Krankenversicherung. AOK-versicherte Studenten können zudem an Onlinevorträgen teilnehmen, in denen sie beispielsweise erfahren, wie sie ihr Studium und ihre Freizeit entspannt unter einen Hut bringen.

Weitere Informationen im Internet:

www.aok-bv.de

www.aok.de/stress-im-griff

www.aok.de > **Gesundes Leben** > **Gesund im Alltag**
> **Gesundheitsförderung** > **Gesundheitskurse vor Ort**

www.aok-on.de/studierende



Prüfungsdruck setzt Studenten zu



Mehr als die Hälfte der Studierenden in Deutschland (53 Prozent) ist sehr gestresst. Das geht aus einer repräsentativen Onlinebefragung der Universitäten Potsdam und Hohenheim im Auftrag des AOK-Bundesverbandes hervor. Am meisten setzt Studierende der hochschulbezogene Stress unter Druck, etwa die Vorbereitung auf Prüfungen, die allgemeine Arbeitsbelastung durch das Studium sowie zu hohe Erwartungen an sich selbst. Hilfreich können Angebote der AOK zur Stressbewältigung sein, etwa das Onlineprogramm „Stress im Griff“. Mehr unter www.aok.de/stress-im-griff.

Foto: AOK-Mediendienst

**Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-presse.de (AOK-Bilderservice: Prävention/Vorsorge)**

Kurzmeldungen

MoodGYM hilft Patienten mit Depression

26.10.16 (ams). Mit dem Online-Selbsthilfeprogramm „MoodGYM“ kann die ärztliche Behandlung von Patienten mit Depression unterstützt werden. Das zeigte kürzlich die Fachtagung „E-Mental-Health“ des AOK-Bundesverbandes. Experten aus Praxis, Wissenschaft und Krankenkassen stellten unter anderem die Ergebnisse von Anwendungsstudien in Hausarztpraxen und Krankenhäusern vor. Die deutsche Version des aus Australien stammenden Programms ist mit Unterstützung des AOK-Bundesverbandes entwickelt worden. Ärzte und Therapeuten können MoodGYM allen geeigneten Patienten anbieten, egal, ob diese AOK-versichert sind oder nicht.

Zum Programm:
www.moodgym.de



Health Media Award geht an die AOK

26.10.16 (ams). Die AOK gehört zusammen mit der wdv Gesellschaft für Medien und Kommunikation zu den Preisträgern des Health Media Award 2016. Die beiden Partner erhalten die Auszeichnung für die mediale Umsetzung des Ernährungsprogramms „Abnehmen mit Genuss“. Bereits im neunten Jahr prämiert der Health Media Award die besten Projekte der Gesundheitskommunikation. Die Experten-Jury überzeugte insbesondere das Multi-Channel-Konzept von „Abnehmen mit Genuss“, das die Teilnehmer über unterschiedliche Kommunikationskanäle wie Webpage, E-Mail, App und Printmedien und mit vielseitigen Tools unterstützt. Die Jury bewertete dabei die Leistungen in den Bereichen Gestaltung, Content, Funktionalität und Anwenderfreundlichkeit. Das Programm für eine gesunde und dauerhafte Gewichtsreduktion zeichnet sich dadurch aus, dass es an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst wird. Mit gezielten Trainings und persönlichen Coachings lernen sie ein Jahr lang, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu bewegen und das neue Gewicht langfristig zu halten.

Mehr dazu unter:
www.aok-bv.de
www.aok.de/abnehmen-mit-genuss



AOK vergibt Sonderpreis an Jungredakteure

26.10.16 (ams). „Ich komm’ nicht aus dem Katalog! – Zwischen Fitness-trend und Körperwahn“ lautet der Titel des Sonderpreises, den der AOK-Bundesverband zum bundesweiten Schülerzeitungs-Wettbewerb der Länder 2017 ausgeschrieben hat. Bis zum 15. Januar 2017 können Nachwuchsjournalisten Artikel einreichen. Gesucht werden Beiträge darüber, was Menschen und insbesondere Schüler dazu bringt, für einen perfekten Körper fast alles zu geben. Erwünscht sind Diskussionen darüber, wo die Grenze ist zwischen dem Wunsch nach Fitness und gesunder Ernährung und Zwang, seine Lebensgewohnheiten einem vermeintlichen Ideal unterzuordnen. Bereits zum fünften Mal beteiligt sich der AOK-Bundesverband mit einem Sonderpreis am Schülerzeitungs-Wettbewerb.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Engagement > Aktionen



Arzneiverordnungs-Report 2016 veröffentlicht

26.10.16 (ams). Die Arzneimittelausgaben der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) haben 2015 das neue Rekordniveau von 36,9 Milliarden Euro erreicht. Damit sind die Kosten in nur zwei Jahren um 4,8 Milliarden Euro gestiegen. Wie der kürzlich veröffentlichte Arzneiverordnungs-Report 2016 zeigt, ist diese Entwicklung zum größten Teil durch den Patentmarkt begründet. Der patentgeschützte Fertigarzneimittelmarkt verursachte im Vergleich zum Jahr 2014 Mehrkosten von 1,3 Milliarden Euro und ist auf 14,9 Milliarden Euro angewachsen. Der Arzneiverordnungs-Report ist das Standardwerk für den deutschen Arzneimittelmarkt. Seit mehr als 30 Jahren bietet er eine unabhängige Informationsmöglichkeit über die verschiedenen Komponenten der Arzneimittelverordnung und trägt damit zur Transparenz des Arzneimittelmarkts, zur Bewertung von Arzneimitteln und zu einer sowohl zweckmäßigen und sicheren evidenzbasierten als auch wirtschaftlichen Arzneitherapie bei.

Mehr unter:
www.aok-bv.de
www.wido.de



Gesundheitstage

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 ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung (www.herzstiftung.de). Laut der World Heart Federation sterben weltweit jährlich 17,3 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – bis zum Jahr 2030 steigt die Zahl voraussichtlich auf 23 Millionen. 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.

9. November: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland. Schätzungsweise leiden fünf bis zehn von 100 Menschen, die älter als 40 Jahre sind, an einer COPD. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. 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 320.000 Versicherte an diesen Programmen

teil. Der erste Welt-COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD, goldcopd.org/world-copd-day) ins Leben gerufen.

14. November: Welt-Diabetes-Tag

Diabetes mellitus zählt zu den großen Volkskrankheiten in Deutschland. 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 ist 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-Diabetes-Tag wurde 1991 von der International Diabetes Federation (www.idf.org) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int/diabetes/en) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

1. Dezember: Welt-Aidstag

36,7 Millionen Menschen haben laut UNAIDS (www.unaids.org), dem Aidsprogramm der Vereinten Nationen, im Jahr 2015 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2015 weltweit 2,1 Millionen hinzu. 1,1 Millionen Menschen sind 2015 an Aids gestorben.

UNAIDS zufolge ist ein Ende von Aids als globaler Epidemie möglich. Dazu müssten Patienten frühzeitig mit antiretroviralen Medikamenten behandelt werden. Laut UNAIDS stieg die Zahl der antiretroviral behandelten Patienten von 2,2 Millionen im Jahr 2005 auf 15,8 Millionen im Juni 2015.

HIV-Melddaten für Deutschland: Dem Robert Koch-Institut (RKI, www.rki.de) zufolge wird die Zahl der HIV-Neudiagnosen in Deutschland im vergangenen Jahr auf 3.674 geschätzt – 2014 waren es 3.500. Für das Jahr 2014 schätzte das RKI die Gesamtzahl der in Deutschland mit einer HIV-Infektion oder Aids-Erkrankung lebenden Menschen auf etwa 83.400. Diese Zahl steigt seit Mitte der 1990er-Jahre, da Menschen mit einer HIV-Infektion aufgrund der

medikamentösen Therapiemöglichkeiten immer länger leben und die Sterblichkeit deutlich verringert ist. Die Todesfälle lagen laut RKI im Jahr 2014 bei etwa 480 Fällen.

Um gegen ein schleichendes Vergessen und Verharmlosen der Epidemie anzukämpfen, organisieren die Vereinten Nationen (UNAIDS) den Welt-Aidstag. Seit 1988 wird er jährlich am 1. Dezember begangen. Zentrale Ziele sind Aufklärung, Schutz und Solidarität.

Mehr Informationen über die deutsche Kampagne gibt es bei der Deutschen Aidshilfe (www.aidshilfe.de) oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) mit ihrer Kampagne „Gib Aids keine Chance“ (www.gib-aids-keine-chance.de). Über das Thema „Kinder mit Aids“ informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, Unicef, unter www.unicef.de > Informieren > Projekte weltweit > Einsatzbereiche > HIV/Aids.

3. Dezember: Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN) haben 1992 den 3. Dezember zum alljährlichen Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen ausgerufen. Dieser Tag wird weltweit für Aktionen genutzt, um die volle Teilnahme und Gleichstellung behinderter Menschen zu erreichen.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten zum Jahresende 2015 7,6 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,3 Prozent der Bevölkerung. Gegenüber Ende 2013 ist die Zahl um rund 67.000 oder 0,9 Prozent gestiegen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) plädiert dafür, behinderte Menschen mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen; die weitestmögliche Integration behinderter Menschen sei vielmehr eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Zentraler Ansprechpartner in Deutschland ist der Deutsche Behindertenrat (DBR, www.deutscher-behindertenrat.de). Weitere Informationen zum Thema gibt es bei dem Regionalen Informationszentrum der Vereinten Nationen für Westeuropa (UNric). Mehr unter www.unric.org > Über die UNO: Wirtschaftliche und soziale Entwicklung > Menschen mit Behinderungen.

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



Dialog-Fax: 030/220 11-105

Telefon: 030/220 11-202

AOK-Medienservice

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

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

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

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

