



AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES WWW.AOK-PRESSE.DE

10/18

RATGEBER

 @AOK_Gesundheit

Kohl, Pastinaken und Co.

- **Essen im Herbst und Winter:
Gut ernährt mit regionalen Produkten** ————— 2

Vierfach-Impfstoff für die kommende Saison

- **Wenn die Grippewelle anrollt:
Jährliche Impfung bietet Schutz** ————— 4

Tipps gegen den Winterblues

- **Schlägt der Winter aufs Gemüt – dann:
Raus ins Licht, an die frische Luft!** ————— 6

Welt-Aids-Tag am 1. Dezember

- **Kondome, PrEP und PEP:
Was vor dem HI-Virus schützt** ————— 8

ams-Grafik

- **Weniger Süße – gleicher Geschmack** ————— 11

ams-Serie „Patientenwissen“ (10)

- **Süß war gestern:
Weniger Zucker für mehr Gesundheit** ————— 12

- **Kurzmeldungen** ————— 14

- **Gesundheitstage** ————— 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 31. Oktober 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Mittelohrentzündung: Schnell die Schmerzen lindern“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Kohl, Pastinaken und Co.

Essen im Herbst und Winter: Gut ernährt mit regionalen Produkten

25.10.18 (ams). Wer sich im Winter vitaminreich und gesund ernähren möchte, kann auf heimisches Obst und Gemüse zurückgreifen, statt auf importierte Produkte auszuweichen. Regionales Wintergemüse bietet viele Vitamine und Mineralstoffe und unterstützt dadurch gerade in der kalten Jahreszeit die Immunabwehr.

Erdbeeren im November, Spargel im Dezember – für Supermärkte ist es kein Problem, das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus fernen Ländern anzubieten. Doch diese werden häufig unter Einsatz von Pestiziden sowie Düngemitteln produziert und haben einen langen Transportweg hinter sich. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher bevorzugen mittlerweile wieder Obst und Gemüse aus der Region. Und das bedeutet eben auch, dass im Winter etwas ganz anderes auf den Teller kommt als im Sommer. „Als Wintergemüse werden Gemüsesorten bezeichnet, die in der kalten Jahreszeit geerntet und so gelagert werden, dass sie über den gesamten Winter hindurch verzehrt werden können“, sagt Kristin Pelz, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Dazu gehören in Deutschland vor allem Kohl und Wurzelgemüse, wie Rosenkohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl oder Wirsing sowie Steckrüben, Rote Bete, Pastinaken und Schwarzwurzeln.

Neben dem ökologischen Aspekt, heimische Produkte zu kaufen, sieht die Ernährungswissenschaftlerin das saisonale Essen noch unter einem ganz anderen Gesichtspunkt: „Heimisches Wintergemüse ist bei vielen in Vergessenheit geraten. Dabei bietet dieses Gemüse eine ganz neue Geschmacksvielfalt“, sagt Pelz. Zudem ist Wintergemüse gesund. Vor allem in den verschiedenen Kohlsorten und in Steckrüben steckt viel Vitamin C, in Rote Bete reichlich Eisen. Grünkohl und Feldsalat enthalten Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Mit Feldsalat, Endivie und Chicorée gibt es auch winterliche Salatalternativen. Radicchio findet man als Lagerware bis in den Februar hinein.

Chicorée ist übrigens eine Winterpflanze, die nicht nur als Salat, sondern auch gekocht und gebraten köstlich bitter schmeckt. „Champignons gibt es ganzjährig, Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln lassen sich so gut lagern, dass wir sie ebenfalls das ganze Jahr über verzehren können“, sagt Pelz.

Lediglich beim Obst wird im Winter die Auswahl knapper: Über die kalten Monate hinweg lassen sich einheimische Äpfel und auch Birnen länger lagern. Trockenfrüchte und vor allem auch Nüsse gehören traditionell mit zum Winterstimmungessen, liefern aber gleichzeitig auch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.



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



Und so kann ein regionales Winteressen aussehen:

Wirsingrisotto:

Zutaten für vier Personen:

ein kleiner Wirsing, zwei Knoblauchzehen, 50 Gramm Butter, ein Liter Brühe, 300 Gramm Rundkornreis, Salz, Pfeffer, 100 Gramm Parmesan.

Gepressten Knoblauch in der Hälfte der Butter glasig dünsten, die fein geschnittenen Wirsingstreifen sowie drei Löffel Brühe (aus dem Glas) hinzugeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Den Reis dazugeben, kurz ziehen lassen, mit etwa zwei Tassen kochender Brühe übergießen. Restliche Brühe unter ständigem Rühren nach und nach zugeben, bis das Risotto gar ist. Würzen und vor dem Servieren die restliche Butter sowie die Hälfte des Käses untermischen. Den restlichen Käse zum Darüberstreuen verwenden.

Feldsalat mit Birne:

Zutaten (als Vorspeise für vier Personen): 100 Gramm Feldsalat, eine kleine Zwiebel, eine Birne, drei Esslöffel Balsamico bianco, zwei Esslöffel Olivenöl, eine halbe ausgepresste Orange, ein Teelöffel Salatkräuter, ein bisschen Honig, ein halber Teelöffel Senf.

Den Feldsalat gründlich waschen und putzen, Strunkenden entfernen. Die gewürfelte Birne untermischen. Mit den restlichen Zutaten eine Vinaigrette zubereiten und alles mischen. Sehr gut passen dazu auch gehackte Walnüsse.



DIE RICHTIGE LAGERUNG

Damit Kohl, Rote Bete, Äpfel und Birnen bis in den März hinein knackig und frisch bleiben, müssen sie richtig gelagert werden:

- Schon beim Ernten darauf achten, dass nichts beschädigt wird. Nur Gemüse und Obst mit intakter Haut oder Schale eignen sich für den Wintervorrat. Wer selbst erntet, macht dies am besten an einem sonnigen Tag, da dann die Aromen der Pflanzen besonders intensiv sind.
- Gemüse und Obst nicht zusammen lagern. Denn Obst, zum Beispiel Äpfel und Birnen, enthält das Reifegas Ethylen, welches Gemüse schneller verderben lässt.
- Gemüse nicht vor der Lagerung waschen, da es sonst schimmeln kann. Am besten die Erde mit den Händen abstreifen, das Gemüse an einem kühlen Ort abtrocknen lassen und das Blattwerk, etwa bei Möhren, bis auf einen kurzen Ansatz entfernen. Gleiches gilt auch für Radieschen.
- Gemüse und Obst im Supermarkt nur nach Bedarf und nicht in zu großen Mengen kaufen. Die meisten Sorten mögen es kühl und halten sich dann einige Tage.
- Kartoffeln brauchen einen kühlen, dunklen und trockenen Lagerplatz. Wer keinen Keller hat, kann die Knollen in einer dunklen, gut belüfteten Box unterbringen. Auch wenn die Kartoffel schon gekeimt hat, ist sie noch essbar. Allerdings sollten die Keime ebenso wie grüne Stellen großzügig herausgeschnitten und keinesfalls verzehrt werden, denn sie enthalten das gesundheitsschädliche Solanin.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.gesundheit.aok.de/ernaehrung



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.dge.de > Ernährungspraxis > Vollwertige Ernährung
www.regional-saisonal.de – Hier gibt es viele Rezepte mit regionalen Produkten



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „WINTERGEMÜSE“ MIT KRISTIN PELZ, GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN IM AOK-BUNDESVERBAND

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Oktoberausgabe 2018





Vierfach-Impfstoff für die kommende Saison

Wenn die Grippewelle anrollt: Jährliche Impfung bietet Schutz

25.10.18 (ams). Winterzeit ist Grippezeit: Alle Jahre wieder rollt hierzulande die Influenzawelle. In den vergangenen Jahren begann sie meist im Januar/Februar, sie kann aber auch früher einsetzen. Durchschnittlich erkranken während einer saisonalen Grippewelle in Deutschland zwischen zwei und zehn Millionen Menschen an Influenza. In der vergangenen Saison 2017/2018 gab es nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) rund neun Millionen grippebedingte Arztbesuche und damit rund zwei Millionen Arztbesuche mehr als in den starken Grippesaisons 2012/13 und 2014/15.

Die „echte“ Virusgrippe (Influenza) ist keine einfache Erkältung, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung: Die Ständige Impfkommission (STIKO) am RKI empfiehlt daher vor allem chronisch Kranken, Menschen ab 60 Jahren und Schwangeren, sich impfen zu lassen, denn bei ihnen besteht ein erhöhtes Risiko, dass die Erkrankung schwerwiegende Folgen hat. Die Impfung sollte jedes Jahr erfolgen, am besten im Oktober oder November. Eine Erkältung, oft auch als „grippaler Infekt“ bezeichnet, hat mit der echten Grippe nichts zu tun. Es ist allerdings nicht immer leicht, beide Erkrankungen nur anhand der Symptome zu unterscheiden, da es auch bei Erkältungen zu Fieber, Husten und Kopfschmerzen kommen kann. Erkältungen werden von mehr als 30 verschiedenen Erregern (zum Beispiel Rhino- und Coronaviren) hervorgerufen. Eine Grippe wird dagegen durch Influenzaviren ausgelöst. Übertragen werden diese durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion: Beim Husten, Niesen oder Naseputzen gelangen kleinste Tropfen in die Luft und Umgebung, die dann von anderen eingeatmet werden oder sich über gemeinsam genutzte Oberflächen wie Türklinken, Haltegriffe oder Toiletten schnell weiterverbreiten. Die Inkubationszeit beträgt ein bis zwei Tage.

Zusammensetzung der Impfstoffe wird jedes Jahr neu festgelegt

„Grippeviren sind sehr ansteckend. Typische Krankheitszeichen sind plötzliches hohes Fieber über 38,5 Grad Celsius, trockener Reizhusten sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Die Betroffenen fühlen sich sehr schwach“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. In unkomplizierten Fällen dauert eine Grippe etwa fünf bis sieben Tage, je nach körperlicher Verfassung auch länger. Komplikationen, beispielsweise eine Lungenentzündung, in Ausnahmefällen auch eine Herzmuskel- oder Gehirnentzündung, sind selten, aber insbesondere bei immungeschwächten Menschen möglich.

Während einer Grippesaison zirkulieren meist mehrere Varianten des Virus. Da sich diese ständig verändern, wird die Zusammensetzung der Impfstoffe jedes Jahr neu festgelegt. Die Impfung schützt gegen die drei beziehungsweise vier Grippevirus-Varianten, von denen



Am besten im Herbst gegen Grippe impfen.
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



erwartet wird, dass sie am stärksten verbreitet sein werden. Die Gripeschutzimpfung in der nächsten Impfsaison erfolgt mit einem Vierfach-Impfstoff.

Die STIKO rät grundsätzlich, dass sich alle Personen, für die eine Influenza-Impfung empfohlen wird, jedes Jahr im Herbst impfen lassen sollten. Dazu zählt auch medizinisches Personal, das täglich vielen Menschen begegnet und direkten Kontakt zu Grippekranken hat. Die Gripeschutzimpfung ist in der Regel gut verträglich. Gelegentlich kann es danach zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle oder zu Allgemeinsymptomen wie Frösteln, Müdigkeit oder Muskelschmerzen kommen. Schwere Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen sind bei allen Impfstoffen sehr selten. Nach der Impfung dauert es rund zwei Wochen, bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor Ansteckung aufgebaut hat. Die Wirkdauer der Impfung liegt bei sechs bis zwölf Monaten. Auch eine spätere Impfung zu Beginn des Jahres ist oft noch sinnvoll, vor allem, wenn die Grippezeit noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat.

Impfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz

Keine Impfung bietet einen hundertprozentigen Schutz. Auch nach einer Gripeschutzimpfung kann man an Influenza erkranken. Denn die Impfstoffe müssen schon vor Auftreten der Grippezeit produziert werden und passen nicht immer gleich gut zu den Virenstämmen der jeweiligen Grippezeit. Eine bis zu 60-prozentige Schutzwirkung kann man jedoch erwarten. Wenn die zirkulierenden Grippeviren mit dem Impfstoff sehr gut übereinstimmen, kann diese Wirkung höher liegen.

Jeder kann auch selbst etwas dafür tun, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren. Dazu gehören einfache hygienische Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Abstand zu erkrankten Menschen, Vermeiden von Händeschütteln sowie Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Leistungen und Services > Impfen

Faktenbox zum Thema „Impfung gegen Grippe für Menschen ab 60 Jahren – Soll ich mich jährlich impfen lassen?": www.aok.de/faktenboxen



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter:
www.impfen-info.de

Beim Robert Koch-Institut:
www.rki.de > Infektionsschutz > Impfen
> Impfungen A – Z > Influenza > Häufig gestellte Fragen und Antworten (FAQ)





Tipps gegen den Winterblues

Wenn der Winter aufs Gemüt schlägt: Raus ins Licht, an die frische Luft!

25.10.18 (ams). Wenn die Tage kürzer und grauer werden, fallen viele Menschen in ein Stimmungsloch. Vor allem Beschäftigte sehen im Herbst und Winter kaum die Sonne: Sie fahren im Dunkeln zur Arbeit, haben am Arbeitsplatz meist wenig natürliches Licht und kehren im Dunkeln nach Hause zurück. Der Lichtmangel macht Körper und Seele zu schaffen, manche Menschen leiden sogar unter einer saisonal-affektiven Störung (SAD), auch Winterdepression genannt.

„Wir brauchen Licht, um uns wohlfühlen. Sonnenlicht hat einen wichtigen Einfluss auf viele biochemische Prozesse in unserem Körper: Es regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus, beeinflusst unsere Hormonproduktion, den Hunger und die Leistungsfähigkeit“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband.

Je nach Jahreszeit variiert die Lichtintensität jedoch deutlich: So kommt ein trüber Wintertag im Freien auf eine Beleuchtungsstärke von rund 3.500 Lux, ein Sommertag bringt es dagegen auf bis zu 100.000 Lux. Zum Vergleich: Künstliche Beleuchtung im Zimmer oder am Arbeitsplatz schafft gerade mal eine Beleuchtungsstärke von maximal 500 Lux.

Bei wenig Licht schüttet der Körper verstärkt das schläfrig machende Hormon Melatonin aus, gleichzeitig wird weniger des sogenannten Glückshormons Serotonin produziert. „Wenn man im Winter nur selten nach draußen geht, entsteht zu viel Melatonin und man fühlt sich dann auch tagsüber schlapp. Wer aber jeden Tag mindestens eine halbe Stunde einen Spaziergang im Hellen macht, zum Beispiel in der Mittagspause, schüttet weniger Melatonin aus und regt durch die Bewegung außerdem die Produktion von Serotonin an“, so Dr. Maroß.

Sonnenlicht ist auch entscheidend für die Produktion von Vitaminen wie dem Vitamin D, das die Knochen stärkt und wichtig für das Immunsystem ist. Daher ist Bewegung im Freien die beste Möglichkeit, den Vitamin-D-Haushalt stabil zu halten. Einen kleinen Teil des Vitamin-D-Bedarfs kann man auch über die Nahrung decken, zum Beispiel aus fettreichen Fischen wie Lachs oder Hering. Um morgens besser aus dem Bett zu kommen, empfiehlt es sich, das Schlafzimmer hell zu erleuchten. Ein Lichtwecker, der den Sonnenaufgang simuliert, hilft ebenfalls. Damit tagsüber weniger Müdigkeit aufkommt, sollten Wohn- und Arbeitsräume hell beleuchtet werden. Große Tageslichtleuchten verdrängen die Dunkelheit. Abends ist eine warme Beleuchtung besser, damit sich der Körper auf die Nachtruhe vorbereiten kann.

Wichtig ist außerdem eine klare Tagesstruktur: Sie hilft dabei, aktiv zu bleiben und nicht in Antriebslosigkeit und Trübsal zu versinken. Dazu gehören feste Schlaf-Wach-Zeiten, möglichst viel Bewegung im Freien und kleine Wohlfühlrituale wie die Tasse Tee am Nachmittag.



Mit speziellen Lampen tagesähnliches Licht tanken. 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



Es gibt jedoch nicht nur die leichten saisonalen Verstimmungen, den sogenannten Winterblues. Tritt über mehrere Jahre hinweg im Herbst und Winter immer wieder eine anhaltend depressive Stimmungslage mit Antriebslosigkeit und Tagesmüdigkeit auf, kann es sich um eine Herbst-Winter-Depression (saisonbedingte Depression, engl.: seasonal affective disorder, SAD) handeln. Neben den klassischen Symptomen einer Depression treten hier atypische Symptome wie Hunger auf Kohlenhydrate und vermehrtes Schlafbedürfnis auf und die Betroffenen haben Mühe, ihren normalen Alltagsanforderungen hinterherzukommen.

Betroffene sollen sich an ihren Arzt wenden

Maroß rät Betroffenen, dass sie sich bei diesen Anzeichen an den Hausarzt oder an einen psychiatrischen Facharzt wenden sollten. Ein Experte kann am besten erkennen, was hinter dem Stimmungstief steckt. Auch eine klassische Depression kann im Herbst beginnen, zeigt aber oft andere Symptome wie Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme statt Esslust, Schlafstörungen und frühes Erwachen statt Tagesschläfrigkeit. Eine genaue Diagnose ist wichtig, damit der Arzt die richtige Therapie einleiten kann. Ursache für SAD ist vermutlich der Mangel an natürlichem Tageslicht im Winter. Mit speziellen Lampen können Betroffene tagesähnliches Licht auf Vorrat tanken. Wichtig ist, dass sie täglich – möglichst direkt nach dem Aufstehen – eine bestimmte Zeit vor dem Lichtgerät sitzen. Ist das erfolgreich, empfiehlt es sich, die Lichttherapie den ganzen Winter hindurch fortzusetzen. Auch mit Antidepressiva lässt sich eine saisonale Depression wirksam behandeln. Im jeweiligen Fall berät dazu ebenfalls der behandelnde Arzt. Die dunkle Jahreszeit kann jedoch auch positive Seiten haben. Für unsere Vorfahren war sie eine Zeit der körperlichen Schonung – auch zusätzliche Kilos hatten damals vermutlich eine sinnvolle Funktion. In der heutigen Zeit möchte man sich selbst eine jahreszeitlich normale Schwankung von Stimmung und Aktivität nicht mehr zugestehen und erlebt diese Rhythmik als problematisch und störend. Viele Menschen profitieren daher auch von einem Einstellungswechsel: Man kann die Herbst- und Winterzeit gut zum Innehalten und zur Entschleunigung nutzen sowie die hohen Ansprüche an permanente Leistungsfähigkeit und Aktivität relativieren. Zum Beispiel mit Familie oder Freunden das vergangene Jahr Revue passieren lassen, Urlaubsfotos sortieren und ein Album daraus gestalten, Weihnachtsbriefe schreiben oder endlich mal alle Bücher lesen, die sich seit Monaten auf dem Nachttisch stapeln.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA DEPRESSION DER AOK:

Familiencoach Depression: www.familiencoach-depression.de
Selbsthilfeprogramm „moodgym“: www.moodgym.de
www.aok.de > Suche „Depression“



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen:
www.www.lia.nrw.de > Suche „Winterblues“



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

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Oktoberausgabe 2018





Welt-Aids-Tag am 1. Dezember

Kondome, PrEP und PEP: Was vor dem HI-Virus schützt

25.10.18 (ams). Seit die Immunschwächekrankheit Aids Anfang der 1980er Jahre erstmals beschrieben wurde, hat sich viel getan. Doch Grund zur Sorglosigkeit ist das nicht, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband: „Obwohl in den vergangenen Jahren viele medizinische Fortschritte erzielt wurden, ist die Krankheit noch immer nicht heilbar. Da über 90 Prozent der HIV-Neuinfektionen in Deutschland durch sexuelle Kontakte übertragen werden, sind persönliche Schutzmaßnahmen von großer Bedeutung.“

Aids ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, die durch das HI-Virus ausgelöst wird. Dieses Virus schädigt und zerstört Zellen der eigenen Immunabwehr. Die Betroffenen werden anfälliger für Infektionen, mit denen der Körper normalerweise problemlos fertig wird, sowie für bestimmte Krebsarten. HIV-infiziert zu sein, bedeutet noch nicht, an Aids erkrankt zu sein. Erst, wenn sich die körpereigene Abwehr gegen bestimmte Infektionskrankheiten nicht mehr wehren kann, spricht man von Aids. HIV gehört zu den Krankheitserregern, die schwer übertragbar sind – im Gegensatz etwa zu einer Virusgrippe, die durch Niesen oder Anhusten verbreitet wird. Übertragen wird das Virus meist durch ungeschützten Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Menschen. Möglich ist auch die Infektion durch Blut oder verschmutzte Nadeln und Spritzen. Unbehandelte Mütter können das HI-Virus während der Schwangerschaft, Geburt oder durch das Stillen des Kindes übertragen.

Im Alltag besteht dagegen keine Ansteckungsgefahr, etwa beim Benutzen des gleichen Geschirrs, beim Sport oder im Schwimmbad. Auch das Anfassen und Küssen oder die Pflege von Betroffenen ist nicht ansteckend.

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) lebten Ende 2016 rund 88.400 Menschen mit einer HIV-Infektion oder Aids-Erkrankung in Deutschland, pro Jahr kommen etwa 3.100 Neuinfektionen dazu. Zum Welt-Aids-Tag am 1. Dezember, der seit 1988 jährlich begangen wird, erinnert wieder eine Vielzahl von Veranstaltungen und Solidaritätsbekundungen an die Erkrankung und die davon Betroffenen.

Kondome, PrEP und PEP – es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, sich vor einer Ansteckung mit dem HI-Virus zu schützen. „Kondome bieten gleich einen mehrfachen Schutz: Sie schützen vor HIV und verringern gleichzeitig das Risiko einer Ansteckung mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten“, sagt Ärztin Debrodt.

Bei der PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) wird vorsorglich vor dem Eingehen eines risikobehafteten Sexualkontaktes zumeist eine Kombination aus zwei antiretroviralen Medikamenten zum Schutz vor einer Infektion mit dem HIV-Erreger eingenommen. Aktuell ist die PrEP nur auf Privatrezept zu haben, soll aber in Zukunft von den Krankenkassen bei ent-



Kondome schützen auch vor dem HI-Virus.
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



sprechender Indikation übernommen werden (siehe Stichwort: PrEP). Die PEP (Post-Expositions-Prophylaxe) wird nach dem Geschlechtsverkehr angewendet, wenn man davon ausgeht, dass dabei ein hohes HIV-Infektionsrisiko bestanden hat. Dabei wird üblicherweise über einen Zeitraum von vier Wochen eine Kombination von drei Medikamenten verschrieben. Mit einer PEP muss so schnell wie möglich nach dem HIV-Infektionsrisiko begonnen werden: am besten innerhalb von 24 Stunden, spätestens nach 48 Stunden. Die AIDS-Hilfe informiert auf ihren Webseiten über Kliniken, die PEP anbieten.

Rechtzeitig mit medikamentöser Therapie beginnen

Rund 12.700 Menschen in Deutschland sind mit dem HI-Virus infiziert, wissen aber nichts davon. Um herauszufinden, ob es zur Ansteckung gekommen ist, kann man anonym bei Aidshilfen, Gesundheitsämtern oder in Arztpraxen einen HIV-Test machen lassen. Seit Kurzem gibt es zudem einen HIV-Selbsttest, den man zu Hause durchführen kann (siehe Stichwort HIV-Selbsttest). „Es ist wichtig, Bescheid zu wissen: Ist das Testergebnis negativ, gibt das Sicherheit, und man kann sich mit Safer Sex weiter vor HIV schützen. Ist das Testergebnis positiv, ist zunächst ein zweiter Bestätigungstest erforderlich, den man am besten bei einem spezialisierten Arzt macht. Ist auch dieser Test positiv, kann man mit einer Behandlung beginnen“, so Debrodt. Menschen mit HIV können heute dank der Behandlung mit HIV-Medikamenten sehr lange mit dem Virus leben. Man geht von einer fast normalen Lebenserwartung aus. Dabei sollte rechtzeitig mit der medikamentösen Therapie begonnen werden. Die meist gut verträglichen Medikamente müssen dauerhaft und regelmäßig eingenommen werden.

Stichwort: HIV-Selbsttest

Wer sich bisher auf das Virus HIV testen lassen wollte, konnte dies anonym und mit Beratung bei Aidshilfen, Gesundheitsämtern oder in Arztpraxen machen. Seit Herbst 2018 gibt es ein noch einfacheres Verfahren: den HIV-Selbsttest, der in Apotheken und Drogerien mit Fachpersonal oder via Internet erhältlich ist. Der Deutsche Bundesrat hat am 21. September 2018 den freien Verkauf beschlossen. Beim HIV-Selbsttest, der zu Hause gemacht werden kann, wird etwas Blut aus der Fingerkuppe abgenommen und in die Testapparatur gegeben. Der Test zeigt nach ungefähr einer Viertelstunde an, ob sich Antikörper gegen das Virus finden. Er erlaubt eine sichere Aussage erst circa zwölf Wochen nach einem Risikokontakt. Es sollten nur zugelassene Tests mit CE-Zeichen verwendet werden. Wichtig – insbesondere beim Onlinekauf: Der Test sollte ein CE-Prüfzeichen tragen, für die Anwendung durch Laien in Europa zugelassen sein und laut Beschreibung über eine hohe Sensitivität und Spezifität verfügen. Bei einem reaktiven Ergebnis ist in jedem Fall ein Bestätigungstest, etwa in einer Arztpraxis oder im Gesundheitsamt, erforderlich. Einen Überblick über die HIV-Tests, die Kosten und wie sie eingesetzt werden, bietet die Deutsche AIDS-Hilfe unter: www.aidshilfe.de/hiv-test

Ein Online-Beratungsangebot zu den Tests findet sich auf den Webseiten des Paul-Ehrlich-Instituts (PEI): www.pei.de/hiv-selbsttests

Stichwort: PrEP

Die sogenannte Prä-Expositions-Prophylaxe (PrEP) wirkt vorbeugend und soll Versicherten mit substanziellem (sehr hohem) HIV-Infektionsrisiko eingeräumt werden. Die genaue In-



dikation muss hier noch geregelt werden. Bisher konnte die PrEP vom Arzt nur auf Privat-rezept verschrieben werden. Voraussichtlich ab dem Frühjahr 2019 soll sie dann bei ent-sprechender Indikation auch auf Kassenrezept erhältlich sein, die Krankenkassen übernehmen dann die Kosten für das Medikament. Das ist im Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) festgelegt, dessen Entwurf Ende September 2018 das Bundeskabinett passiert hat. Bei korrekter Einnahme schützt die PrEP in hohem Maße vor einer HIV-Infektion. Die Ein-nahme sollte jedoch nur unter ärztlicher Betreuung erfolgen. Außerdem sollten regelmäßig Tests auf weitere sexuell übertragbare Krankheiten (STI) durchgeführt werden, denn die PrEP schützt vor HIV – nicht aber vor Syphilis, Chlamydien und Co.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de > Presse > Gesundheitstage > 1. Dezember Welt-Aids-Tag



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.liebesleben.de

Deutsche Aidshilfe: www.aidshilfe.de

Robert Koch-Institut: www.rki.de > Suche „HIV“



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „HIV“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Oktoberausgabe 2018





Weniger Süße – gleicher Geschmack

ams-Ratgeber 10/18



**Süßer Geschmack lässt sich um 7 Prozent verringern,
OHNE dass Konsumenten das geschmacklich bemerken.**

Quelle: The Calorie Reduction Summit 2018 / Jennifer Arthur
Grafik: AOK-Mediendienst

Rund 90 Gramm Zucker verzehrt ein Mensch in Deutschland pro Tag. Das sind etwa 30 Stück Würfelzucker. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, maximal 25 Gramm zugesetzten Zucker täglich zu sich zu nehmen. Der hohe Zuckerkonsum hat weitreichende Folgen für die Gesundheit. So gelten fast 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland als übergewichtig. Um diesen Trend aufzuhalten, spielt die Verringerung des Zuckerkonsums eine maßgebliche Rolle.

Grafik: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie „Patientenwissen“ (10)

Süß war gestern: Weniger Zucker für mehr Gesundheit

25.10.18 (ams). Der individuelle Zuckerkonsum in Deutschland liegt deutlich über der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation – mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit. So gelten fast 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland als übergewichtig. Um diesen Trend aufzuhalten, spielt die Verringerung des Zuckerkonsums eine maßgebliche Rolle. Gesunde Rahmenbedingungen und eine gute Ernährungskompetenz sind daher notwendig, um den Zuckerverbrauch der Bevölkerung zu reduzieren. Nach dem erfolgreichen Auftakt im Jahr 2017 hatte der AOK-Bundesverband am 17. Oktober 2018 zum 2. Deutschen Zuckerreduktionsgipfel eingeladen, um gemeinsam mit Vertretern aus Politik, Wissenschaft, Gesundheitsbranche sowie Lebensmittelindustrie und -handel über die nächsten Schritte einer gesamtgesellschaftlichen Strategie zur Zuckerreduktion in Deutschland zu diskutieren. Unter den Teilnehmern waren auch Bundesernährungsministerin Julia Klöckner und der US-amerikanische Wissenschaftler und Arzt Professor Robert H. Lustig.



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

„Es ist erfreulich, dass Bewegung ins Thema kommt. Prominente Vertreter der Lebensmittelindustrie haben inzwischen das Risiko des übermäßigen Zuckerkonsums erkannt und Reduktionsstrategien gestartet. Das ist ein erster Schritt, kappt aber leider nur die Spitze des Zuckerbergs. Wir setzen darauf, dass weitere Akteure Verantwortung übernehmen und sich der von der Politik geplanten nationalen Reduktionsstrategie anschließen. Dazu gehört eine Einigung auf kurzfristig nachvollziehbare und messbare Reduktionsziele“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Litsch unterstrich jedoch, dass nur eine breit angelegte Strategie zu einem dauerhaften und spürbaren Rückgang des Zuckerkonsums führt: „Der Erfolg hängt auch entscheidend davon ab, wie ernst die Lebensmittelindustrie ihre jetzt geschlossene Vereinbarung nimmt. Wir werden die Umsetzung des Grundsatzpapiers daher aufmerksam verfolgen. Dafür wird auch unser neu gegründetes Bündnis ‚Aktion weniger Zucker‘ sorgen.“

Politische Rahmenbedingungen verändern

Neben dem AOK-Bundesverband haben sich die Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten, die Deutsche Diabetes Gesellschaft, das Ethnomedizinische Zentrum e. V. sowie die Verbraucherschutzorganisation foodwatch e. V. der Initiative angeschlossen. Zusammen wollen alle Partner die politischen Rahmenbedingungen verändern, um eine gesunde Er-



nahrung für alle Bevölkerungsschichten zu erleichtern, heißt es im gemeinsamen Grundsatzpapier. Zentrale Ziele sind ein Verbot des Kindermarketings für zucker- sowie hochkalorische Lebensmittel, eine verständliche Lebensmittelkennzeichnung, steuerliche Anreize für die Industrie, gesündere Rezepturen sowie verbindliche Standards für die Kita- und Schulverpflegung.

App „AOK Gesund Einkaufen“

Aktuelle Erhebungen zeigen, dass rund 80 Prozent der Fertigprodukte in Supermärkten zugesetzten Zucker enthalten, der für Verbraucher nur schwer erkennbar ist.

Eine Studie des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung belegt, dass rund 92 Prozent der Eltern den Gesamtzuckeranteil von Lebensmitteln und Getränken gar nicht einschätzen können. Aus Sicht der AOK gilt es daher, die Gesundheitskompetenz der Verbraucher zu stärken, zum Beispiel durch die neue App „AOK Gesund Einkaufen“. Die kostenlose Anwendung unterstützt Konsumenten beim Erkennen und Einordnen von Zucker-, Salz- und Fettanteilen in Lebensmitteln mittels Nährwert-Ampel oder einem Zuckerwürfel-Rechner. Außerdem verfügt die App über eine Funktion, die auch den versteckten Zucker aufdeckt.



SECHS FAKTEN ZUM ZUCKER

1. Der Mensch isst gern süß, weil er schon seit der Steinzeit weiß: Süß bedeutet ungiftig und energiereich.
2. Etwa 90 Gramm Zucker verzehrt ein Mensch in Deutschland pro Tag. Das sind etwa 30 Stück Würfelzucker. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, maximal 25 Gramm zugesetzten Zucker täglich zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa sechs Teelöffeln.
3. Der Körper braucht Zucker – aber in Maßen. Zucker gehört zu den Kohlenhydraten, die der Körper zur Energiegewinnung nutzt. Sie sind quasi der Treibstoff für Muskeln und Gehirn.
4. Einfach- und Zweifachzucker aus Süßigkeiten verarbeitet der Körper sehr schnell. Die Folge: Schon kurz nach dem Essen hat man wieder Hunger. Mehrfachzucker, das heißt Stärke, zum Beispiel aus Vollkornprodukten, wird langsamer verarbeitet. Die Energie, die der Körper dabei gewinnt, hält länger vor – und man bleibt länger satt.
5. Die Säure, die in Cola oder Limo enthalten ist, überdeckt den Süßgeschmack. Dadurch wird der Eindruck erweckt, Cola sei gar nicht so süß und zuckrig.
6. Fruktose, Glukose, Saccharose, ... es gibt 70 unterschiedliche Begriffe für Zucker. Oftmals enden die Begriffe auf „ose“.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de > Engagement > #weniger Zucker
App „AOK Gesund Einkaufen“:
www.aok.de > Suche „App AOK Gesund Einkaufen“





Kurzmeldungen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

25.10.18 (ams). Rund 35 Prozent aller Frauen in Deutschland sind mindestens einmal in ihrem Leben von physischer und/oder sexueller Gewalt betroffen. Doch nur circa 20 Prozent der Frauen wenden sich tatsächlich an eine Beratungsstelle. Anlässlich des Internationalen Tags zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen am 25. November macht das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ aufmerksam auf seine kostenfreie Notfallnummer 08000 116 016, auch erreichbar auf www.hilfetelefon.de. Das Hilfetelefon berät und unterstützt Frauen sowie Angehörige bei allen Fragen zu Gewalt gegen Frauen – anonym, barrierefrei und in 15 Sprachen. Auf Wunsch vermitteln die Beraterinnen auch an Unterstützungseinrichtungen vor Ort weiter.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.hilfetelefon.de



Daten zur Behandlungsqualität in Kliniken aktualisiert

25.10.18 (ams). Aktualisierte Qualitätsergebnisse für insgesamt acht ausgewählte Krankenhaus-Behandlungen sind seit dem 24. Oktober 2018 im Krankenhausnavigator der AOK abrufbar. Patienten können sich hier darüber informieren, welche Kliniken bei planbaren und häufig durchgeführten Eingriffen wie Hüft-OPs oder Gallenblasenentfernungen im Hinblick auf Komplikationen und Folgeereignisse besonders gut abschneiden. Zur Berechnung der neuen Ergebnisse hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WiDo) die Behandlungen von rund 794.000 Patienten aus den Jahren 2014 bis 2016 ausgewertet. Die Ergebnisse basieren auf dem Verfahren der „Qualitätssicherung mit Routinedaten“ (QSR). Dieses bundesweit bisher einzigartige Verfahren ermöglicht durch Auswertung von Abrechnungsdaten der Kliniken und niedergelassenen Ärzte eine Messung der Behandlungsqualität über den eigentlichen Krankenhausaufenthalt hinaus: Berücksichtigt werden auch Komplikationen und Folgeereignisse wie Revisions-OPs, die innerhalb eines Jahres nach der Entlassung des Patienten auftreten. Die Ergebnisse der Kliniken werden einmal jährlich aktualisiert.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de/krankenhausnavigator





AOK Nordost packt Bio-Brotboxen

25.10.18 (ams). 6.500 Bio-Brotboxen haben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der AOK Nordost mit weiteren Helferinnen und Helfern für über 100 teilnehmende Grundschulen in Mecklenburg-Vorpommern gepackt. Denn, so die AOK Nordost: Erfolgreiches Lernen beginne mit gesunder Ernährung. Deshalb gehörten nicht Schokoriegel oder Gummibärchen, sondern Vollkornbrot und eine ausgewogene Mischung von regionalem Gemüse und Obst in die Frühstücksbox der Kinder. Um so früh wie möglich ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen, unterstützt die AOK die Brotbox-Aktion bereits seit Jahren.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de/nordost > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen (17.10.18)



HzV: Zehn Jahre bessere Versorgung

25.10.18 (ams). Patientinnen und Patienten in Hausarztprogrammen sind nachweislich besser versorgt. Das bestätigen Untersuchungen der Universitäten Frankfurt/Main und Heidelberg, mit denen die Hausarztzentrierte Versorgung (HzV) der AOK Baden-Württemberg und der Bosch BKK wissenschaftlich begleitet wurde. Gerade chronisch Kranke profitieren demnach von dem Haus- und Fachärzteprogramm der AOK Baden-Württemberg: Bei 119.000 Diabetikern konnten zwischen 2011 und 2016 circa 4.000 schwerwiegende Komplikationen vermieden werden. Des Weiteren hatten 166.000 Patienten mit einer Koronaren Herzerkrankung innerhalb von fünf Jahren insgesamt circa 46.000 Krankenhaustage weniger aufgrund ihrer Erkrankung. Außerdem konnten unter 692.000 Versicherten zwischen 2012 und 2016 insgesamt 1.700 Todesfälle verhindert werden. Seit zehn Jahren nehmen mehr als 1,6 Millionen Menschen am HzV-Programm teil. An den Verträgen beteiligen sich derzeit knapp 5.000 Haus- und Kinderärzte und 2.500 Fachärzte und Psychotherapeuten. Ab 2019 wird das Programm durch zusätzliche Facharztgebiete erweitert.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bw-presse.de > Landesweite Presseinfos > Pressemitteilung (09.10.18)





Gesundheitstage 2018

1. bis 30. November: Herzwochen

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei weiterhin 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 den Welt-Herztag (www.herzstiftung.de) sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung. Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erliden 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 (www.aok.de/gesund-es-leben) 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) Koronare Herzkrankheit (KHK, www.aok.de/curaplan). 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 (www.aok-gesundheitspartner.de) haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarktrate 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-Instituts (RKI, www.rki.de) 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) für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 (www.aok.de/diabetes) bundesweit an. Der Welt-Diabetestag (www.weltdiabetesde.org) wurde 1991 von der International Diabetes Federation (www.idf.org) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO, www.who.int) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

21. 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 daran gestorben. COPD ist die fünfthäufigste Todesursache in Deutschland. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, dass bis 2030 COPD die dritthäufigste Todesursache (www.who.int) sein wird. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Rund 80 bis 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Nichtraucher ist damit der wichtigste Schutz vor der Erkrankung (www.rauchfrei.info.de). 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 Welttag COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD, www.goldcopd.org) ins Leben gerufen.

1. Dezember: Welt-Aidstag

36,9 Millionen Menschen haben laut UNAIDS (www.unaids.org), dem Aidsprogramm der Vereinten Nationen, im Jahr 2017 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2017 weltweit 1,8 Millionen hinzu. 940.000 Menschen sind 2017 an Erkrankungen aufgrund von Aids gestorben. UNAIDS zufolge sei 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 21,7 Millionen im Jahr 2017. HIV-Melddaten für Deutschland: Dem Robert Koch Institut (RKI, www.rki.de) zufolge haben sich in Deutschland 2016 etwa 3.100 Menschen neu mit HIV infiziert, die Zahl ist gegenüber den Vorjahren unverändert. Für das Jahr 2016 schätzt das RKI die Gesamtzahl der in Deutschland mit einer HIV-Infektion oder Aids-Erkrankung lebenden Menschen auf etwa 88.400. 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 2016 bei etwa 460 Fällen. Um gegen ein schleichendes Vergessen und Verharmlosen der Epidemie anzukämpfen organisieren die Vereinten Nationen (UNAIDS) den Welt-Aidstag (www.welt-aids-tag.de). 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 oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) mit



ihrer Kampagne: „Liebesleben“ (www.liebesleben.de). Über das Thema Kinder mit Aids informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, Unicef (www.unicef.de).

3. Dezember: Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN, www.un.org) 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 (www.destatis.de) lebten zum Jahresende 2017 7,8 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,4 Prozent der Bevölkerung. Das waren rund 151 000 oder 2 Prozent mehr als am Jahresende 2015. 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 Menschen mit Behinderungen gibt es bei dem Regionalen Informationszentrum der Vereinten Nationen für Westeuropa (UNric, www.unric.org).

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, 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:
