

# AOK-Medienservice

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

## Ratgeber

11/16

 @AOK\_Gesundheit



PATIENTENRECHTE	
■ TIPPS ZUM VERFASSEN EINER PATIENTENVERFÜGUNG	2
SELBSTHILFE-FACHTAGUNG	
■ WARUM EIN MITEINANDER DER KULTUREN ALLEN NÜTZT	6
AMS-FOTO	
■ MULTIKULTI IN DER ARZTPRAXIS	9
BAUCH ODER KOPF?	
■ WARUM DIE INTUITION BEI ENTSCHEIDUNGEN HilFT	10
WIDOMONITOR 2/2016	
■ BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IST BELIEBT	12
GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG	
■ WENN ÄNGSTE DAS LEBEN BESTIMMEN	14
AMS-SERIE „GESUND UND AKTIV“ (11)	
■ SCHÜTZT EINNAHME VON VITAMIN C VOR ERKÄLTUNGEN?	17
■ KURZMELDUNGEN	19
■ GESUNDHEITSTAGE	20

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 30. November 2016, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Adventstrubel: Tipps gegen Stress in der Vorweihnachtszeit“.



Der direkte Klick:

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

Patientenrechte

## Auf der sicheren Seite: Tipps zum Verfassen einer Patientenverfügung

29.11.16 (ams). Egal ob alt oder jung, krank oder gesund: Jeder kann jederzeit durch Unfall oder Krankheit in die Lage kommen, keine Entscheidungen mehr treffen zu können. Mit einer Patientenverfügung ist es möglich, schon im Voraus die Behandlung und Pflege zu bestimmen, die wir uns für den Ernstfall wünschen. Dabei gilt es, die Behandlungsentscheidungen konkret zu formulieren, so der Bundesgerichtshof (BGH).

Wachkoma, fortgeschrittene Demenz oder Endstadium einer tödlich verlaufenden Erkrankung – wie möchten wir in diesen Grenzsituationen des Lebens behandelt werden? Manche haben Angst, dass nicht alles medizinisch Mögliche für sie getan wird, andere wiederum befürchten, dass man sie nicht in Ruhe sterben lässt. „Auch wenn es schwerfällt: Jeder sollte sich mit solch existenziellen Fragen auseinandersetzen“, rät Anja Mertens, Rechtsanwältin und Syndikusrechtsanwältin beim AOK-Bundesverband. „Gespräche mit dem Partner, in der Familie, mit Freunden und Verwandten können dabei helfen, sich über die eigenen Vorstellungen von Leben, Krankheit, Sterben und Tod klar zu werden.“



### **Patientenverfügung: Formulierungen konkret fassen.**

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

### Angaben sind verbindlich

Das Ergebnis seiner Überlegungen kann jeder Erwachsene in Deutschland in einer Patientenverfügung schriftlich festhalten, sich bestimmte Behandlungen in bestimmten Situationen wünschen oder auch die Zustimmung verweigern. Diese Angaben sind für Ärzte, Pflegepersonal, Betreuer und Angehörige verbindlich – das heißt aber auch, dass Ärzten und Angehörigen schwerwiegende Entscheidungen abgenommen werden. So darf der Arzt zum Beispiel keine Magensonde legen oder Sie nicht (mehr) künstlich beatmen, wenn Sie es beispielsweise für den Fall einer schweren Hirnschädigung so verfügen. Grundlage ist der durch das sogenannte Patientenverfügungsgesetz von 2009 neu geregelte Paragraph 1901a BGB (Bürgerliches Gesetzbuch), der dem Patientenwillen eine große Bedeutung einräumt, so Mertens. Doch Vorsicht: „Schlecht formulierte Patientenverfügungen können zu Rechtsunsicherheiten führen“, warnt die Rechtsanwältin. So ist es mit allgemeinen Angaben

wie „Ich möchte nicht von Apparaten und Schläuchen abhängig sein“ oder „Falls mein Leben nicht mehr erträglich sein sollte, ...“ nicht getan. „Ärzte und Angehörige müssen und können sich nur an die Patientenverfügung halten, wenn Krankheitsbilder und Maßnahmen möglichst genau beschrieben sind“, betont Mertens. Das hat der BGH mit einem Beschluss im Juli 2016 deutlich gemacht. „Keine lebensverlängernden Maßnahmen“ – dieser in einer Patientenverfügung geäußerte Wunsch der Betroffenen reichte den Richtern nicht aus. Erforderlich sei die Benennung bestimmter ärztlicher Maßnahmen oder die Bezugnahme auf genügend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen. Um möglichst konkrete Maßnahmen und Behandlungssituationen formulieren zu können, ist eine Beratung durch einen Arzt, dem man vertraut, empfehlenswert. Denn wer weiß schon, welche Komplikationen beispielsweise bei einem Schlaganfall auftreten können, mit welchen bleibenden Schäden bei unterschiedlichsten Erkrankungen zu rechnen ist, aber auch, welche Chancen vergeben werden, wenn eine künstliche Ernährung pauschal abgelehnt wird? „Wer leichtfertig entscheidet, läuft Gefahr, dass die eigene Patientenverfügung einer menschlichen Sterbebegleitung und lindernder Palliativmedizin im Wege steht“, warnt Mertens.

## Bedürfnisse anpassen

Zu bedenken ist außerdem, dass sich die Bedürfnisse in der konkreten Situation ändern können. Wer kann sich schon vorstellen, wie man sich als Sterbender fühlt und wie ein Demenzkranker seine eigene Situation wahrnimmt. Es gibt immer wieder Berichte von Menschen, die in gesunden Zeiten geäußert haben, nicht mit geistigen und körperlichen Behinderungen leben zu wollen, nach einem Unfall aber neuen Lebensmut gefasst haben – trotz Rollstuhls und lebenslanger Beeinträchtigungen.

Wichtig zu wissen: Eine Patientenverfügung ist nicht in Stein gemeißelt, sie kann jederzeit widerrufen werden. Auch durch ein Nicken oder Kopfschütteln, wenn Sprechen nicht mehr geht. Um Angehörigen und Ärzten noch mehr Hinweise zu geben, wie sie im Sinne des Patienten handeln und behandeln sollen, ist es auch sinnvoll, in einer Patientenverfügung persönliche Wertvorstellungen, religiöse Anschauungen oder Einstellungen zum Leben und Sterben darzulegen.

## Von Zeit zu Zeit überprüfen

Eine Patientenverfügung muss schriftlich abgefasst werden, egal ob auf dem Computer oder handschriftlich. Gültig ist das Dokument nur, wenn es eigenhändig mit Ort und Datum unterschrieben ist. Es ist angeraten, die Angaben von Zeit zu Zeit zu überprüfen – schließlich kann sich die eigene Meinung ändern oder die Medizin sich weiterentwickelt haben. Möchte dieser Mensch in dieser Situation noch künstlich ernährt oder beatmet werden? Ist eine

Wiederbelebung in seinem Sinne, wünscht er sich eine Blutwäsche oder nicht? Es ist wünschenswert, dass Ärzte und Pflegepersonal diese Entscheidungen zusammen mit einer Person fällen, die dem Betroffenen nahesteht. Auch deshalb ist es sinnvoll, eine Patientenverfügung mit einer Vorsorgevollmacht zu kombinieren. Denn Dritte – auch wenn es sich um Ehepartner, Eltern oder Kinder handelt – dürfen nicht automatisch für den Betroffenen entscheiden! Sie benötigen dafür eine Vollmacht, die sich nicht auf medizinische Behandlungen beschränken muss, sondern sich auch auf andere Lebensbereiche, wie finanzielle Angelegenheiten oder Wohnort, erstrecken kann. Rechtsanwältin Mertens: „Gibt die Patientenverfügung keine ausreichende Orientierung, sind diese mit der Gesundheitsorge bevollmächtigten Vertrauenspersonen befugt, den mutmaßlichen Willen des Patienten zu ermitteln.“

#### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > **Medizin & Versorgung** > **Ihre Rechte als Patient**  
(Dort kann auch die AOK-Broschüre zum Thema bestellt werden.)



**Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz:**  
[www.bmju.de](http://www.bmju.de) > **Themen** > **Vorsorge und Patientenrechte**

**Ratgeber der Verbraucherzentrale NRW unter:**  
[www.vz-ratgeber.de](http://www.vz-ratgeber.de)



**Unabhängige Patientenberatung Deutschland:**  
[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

**Deutsche Stiftung Patientenschutz:**  
[www.stiftung-patientenschutz.de](http://www.stiftung-patientenschutz.de)

Auf einen Blick

## Patientenverfügung: Worauf ist zu achten?

- Behandlungssituationen möglichst konkret beschreiben. Finger weg von Musterformularen. Textbausteine können aber hilfreich sein.
- Sich beraten lassen, beim Arzt und/oder in einer Beratungsstelle.
- Empfehlenswert ist es möglicherweise auch, sich von einem Arzt die Geschäftsfähigkeit bescheinigen und die Unterschrift von einem Zeugen bestätigen zu lassen.
- Regelmäßiges Aktualisieren oder Bestätigen nicht vergessen! Und immer wieder mit Ort und Datum unterschreiben.
- Zugänglich aufbewahren. Vertrauenspersonen sollten wissen, wo das Originaldokument liegt. Auch ein Hinweis in der Geldbörse, dass es Vorsorgedokumente gibt und wo diese sind, ist hilfreich. Es gibt zudem die Möglichkeit, Vorsorgedokumente gegen Gebühr an einer zentralen Stelle zu hinterlegen. Informationen dazu gibt unter anderem bei den Verbraucherzentralen.
- Am besten mit einer Vorsorgevollmacht kombinieren. Mit einer Vorsorgevollmacht kann man Vertrauenspersonen mit der Gesundheitsorge bevollmächtigen, sodass die Bestellung eines Betreuers durch das Betreuungsgericht vermieden wird.

Selbsthilfe-Fachtagung

## Warum ein stärkeres Miteinander der Kulturen allen nützt

29.11.16 (ams). Unter chronischen Erkrankungen leiden Betroffene aller Kulturkreise gleichermaßen. Dennoch nutzen Menschen mit Migrationshintergrund bislang deutlich seltener Angebote der Selbsthilfe als Einheimische. Die AOK geht deshalb neue Wege: Sie setzt sich einerseits dafür ein, dass sich Betroffenengruppen stärker für Migranten öffnen, andererseits will sie Zuwanderer für Selbsthilfeangebote gewinnen und damit deren Gesundheitskompetenz stärken. Über die Frage „Multikulti in der Selbsthilfe – nur ein Traum?“ diskutierten am 25. November 2016 etwa 130 Experten und Vertreter von Selbsthilfeorganisationen auf der zwölften Fachtagung im AOK-Bundesverband in Berlin.

In Deutschland leben mehr als 17 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund – das ist etwa ein Fünftel der Gesamtbevölkerung. Untersuchungen zeigen, dass sie nicht in gleichem Maße vom Gesundheitswesen profitieren wie die einheimische Bevölkerung. Die AOK setzt sich dafür ein, dass sich dies ändert: „Wir wollen Menschen mit Migrationshintergrund den Zugang zum Gesundheitswesen und zu Angeboten der Prävention, Selbsthilfe und Pflege erleichtern“, kündigte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, auf der Selbsthilfe-Fachtagung an. Er wies in diesem Zusammenhang darauf hin, dass der AOK-Bundesverband gemeinsam mit der Ärztekammer Berlin und der AOK Nordost den Berliner Gesundheitspreis zum Thema „Migration und Gesundheit“ ausgelobt habe.

### Selbsthilfe verbessert die Gesundheitskompetenz

„Die Selbsthilfe hat einen großen Anteil daran, dass sich die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen verbessert hat“, lobte Claudia Schick, Referentin für Selbsthilfe im AOK-Bundesverband, das Engagement der Aktiven. Die Gründe, warum chronisch kranke und behinderte Menschen mit Migrationshintergrund oder Flüchtlinge bislang deutlich seltener Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe suchen als Einheimische, seien vielfältig: Viele Zuwanderer würden solche Angebote aus ihrer Heimat nicht kennen, könnten mit dem Begriff „Selbsthilfe“ nichts anfangen oder sich nicht vorstellen, in einer Selbsthilfegruppe über ihre Krankheit oder die eines Familienmitglieds zu sprechen. Eine Rolle spiele auch, dass das Verhältnis zum eigenen Körper, zur Gesundheit und der Umgang mit Krankheit kulturell geprägt sei. So sähen manche Zuwanderer Krankheit als Schicksal an oder seien der Meinung, dass nur ein Arzt ihnen helfen könne, aber kein Laie.

„Wir wollen ein Umdenken bewirken“, erklärte Schick. Zum einen ruft die AOK Migrantenorganisationen auf, Gruppen zu gründen, zum anderen unterstützt sie Selbsthilfeorganisationen dabei, Infomaterial und Beratungsangebote auch in anderen Sprachen anzubieten und Mitstreiter aus unterschiedlichen Kulturkreisen zu gewinnen. Außerdem lädt die Gesundheitskasse Betroffene mit Migrationshintergrund ein, sich bestehenden Gruppen anzuschließen. Die AOK bietet bereits spezielle Informationen an – etwa das Zuwandererportal [zuwanderer.aok.de](http://zuwanderer.aok.de), die AOK-Vorsorge-App und Faktenboxen zu Themen wie Impfen oder Krebsvorsorge in mehreren Sprachen. „Wir sind auf einem guten Weg, uns Zuwanderern zu öffnen“, resümierte Schick.

Laut Professor Dr. Hajo Zeeb, Leiter der Abteilung Prävention und Evaluationen am Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) in Bremen, ist die gesundheitliche Lage bei Migranten zum Teil schlechter, manchmal aber auch besser als bei der einheimischen Bevölkerung. Die Unterschiede würden zudem mit der Zeit geringer. Die Gesundheitskompetenz von Menschen mit Migrationshintergrund sei niedriger als im bundesweiten Durchschnitt; das bestätigte der deutschlandweite Survey. Danach haben 71 Prozent der Zuwanderer Schwierigkeiten, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen und zu verarbeiten. In der Gesamtbevölkerung trifft dies auf 55 Prozent zu. Um die Gesundheitskompetenz von Migranten zu stärken, forderte Zeeb, bereits in Kindergärten mit Gesundheitsbildung anzufangen.

## Die Gründung interkultureller Gruppen fördern

Wie vielfältig Selbsthilfe bereits ist und wie stark sich die Aktiven engagieren, zeigte sich bei der Vorstellung verschiedener Projekte und Initiativen. Azra Tatarevic stellte das Projekt „Selbsthilfe und Migration“ des Selbsthilfezentrums in Berlin-Neukölln vor, das interkulturelle Gruppen bei der Gründung berät und unterstützt. Teil des Konzepts sind Fortbildungen von Multiplikatoren, die ihre Landsleute motivieren sollen, sich an der Selbsthilfearbeit zu beteiligen. Tatarevic, die 1994 vor dem Krieg in Bosnien nach Deutschland geflohen ist, gründete 2009 ihre erste Selbsthilfegruppe für traumatisierte bosnische Frauen, die von einer Psychologin begleitet wird. Mittlerweile moderiert sie insgesamt sechs Selbsthilfegruppen, darunter zwei interkulturelle Gruppen mit Teilnehmern aller Nationalitäten, in denen deutsch gesprochen wird.

## „InterAktiv“ – der Name ist Programm

Projektleiterin Nurten Ataman, Zühal Karatas und Detlev Fronhöfer, Referent für Selbsthilfe bei der AOK Nordost, berichteten über den Verein „InterAktiv“. Ende 2011 von Sevgi Bozdogan gegründet, unterstützt der Verein Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderungen oder chronischen Er-

krankungen sowie deren Familien. Ein Großteil der Betreuten ist türkischstämmig. Der Verein, in dem sich mittlerweile sieben hauptamtliche und etwa 30 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren, hat bereits mehrere Selbsthilfegruppen und Projekte initiiert – von der türkischsprachigen Mütter- und Vätergruppe bis hin zu den Selbsthilfegruppen Epilepsie, Autismus Spektrum, Down-Syndrom und Multiple Sklerose.

## Menschen aller Nationalitäten engagieren sich

„Weg der Hoffnung“ – so heißt der gemeinnützige Verein für krebserkrankte Kinder und deren Familien, den Aynur Celikdöven 2001 in Oberhausen gegründet hat. Selbst betroffen, wollten sie und ihr Mann krebserkrankte Kinder und ihre Familien seelisch und finanziell unterstützen. „Wir haben mit fünf Leuten angefangen, jetzt sind wir 160, darunter viele Deutsche, Türken und Menschen anderer Nationalitäten“, sagt Celikdöven. Die Ehrenamtlichen besuchen regelmäßig die Kinderkrebstation der Essener Uniklinik, hören sich dort die Sorgen der Patienten und ihrer Angehörigen an. Sie organisieren Typisierungskampagnen, versuchen, letzte Wünsche der Kinder zu erfüllen und unternehmen Ausflüge und Reisen. „Die Arbeit ist sehr schwer“, sagt Celikdöven, „aber wir sind glücklich, wenn wir Eltern und Kinder einmal lächeln sehen.“

Aber klappt „Multikulti in der Selbsthilfe“ nun – oder ist es nur ein Traum? „Man sollte von Anfang an zusammenarbeiten und nicht ausgrenzen“, plädierte Derya Karatas, die in Berlin-Kreuzberg eine Gruppe für pflegende Angehörige initiiert hat. Die Mitglieder stammen aus türkischen Familien, treffen sich regelmäßig und tauschen sich aus. „In der Selbsthilfe lernt man Leute kennen, die das gleiche Problem haben; das schweißt zusammen“, sagte Karatas.

**Mehr Informationen zum Thema Selbsthilfe:**  
[www.aok-selbsthilfe.de](http://www.aok-selbsthilfe.de)

**Der Selbsthilfe-Newsletter kann kostenfrei abonniert werden unter:**  
[www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de)

**Mehr zur AOK-Vorsorge-App:**  
[www.aok.de/apps](http://www.aok.de/apps)





## Multikulti in der Arztpraxis



Mehr als 17 Millionen Menschen in Deutschland haben einen Migrationshintergrund. Untersuchungen zeigen, dass sie nicht in gleichem Maße vom Gesundheitswesen profitieren wie die einheimische Bevölkerung. Die AOK fördert die Gesundheitskompetenz von Zuwanderern – zum Beispiel, indem sie ihnen den Zugang zur Selbsthilfe erleichtert. Weitere Informationen zum Thema Selbsthilfe unter [www.aok-selbsthilfe.de](http://www.aok-selbsthilfe.de). Außerdem bietet die Gesundheitskasse mehrsprachige Gesundheitsinformationen an, etwa das Zuwandererportal [zuwanderer.aok.de](http://zuwanderer.aok.de) oder die AOK-Vorsorge-App. Mehr Informationen dazu unter [www.aok.de/apps](http://www.aok.de/apps).

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

Bauch oder Kopf?

## Warum die Intuition bei Entscheidungen hilft

29.11.16 (ams). „Hör auf dein Bauchgefühl“, „Schlaf mal drüber“, rät der Volksmund, wenn es um wichtige Entscheidungen geht. Doch wovon sollte man sich eher leiten lassen – von der Intuition oder vom Verstand? „Die besten Ergebnisse bringt eine Kombination aus Bauchgefühl und Reflexion“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband.

Was ziehe ich heute an? Wohin fahre ich in den Urlaub? Welchen Beruf ergreife ich? Soll ich ein Jobangebot annehmen oder nicht? Ständig müssen wir Entscheidungen treffen, sowohl bei einfachen als auch bei schwerwiegenden Fragen. Je wichtiger eine Entscheidung für unser weiteres Leben ist, desto mehr wägen wir meist pro und kontra ab. Allerdings belegen Studien, dass Menschen besonders dann gute Entscheidungen treffen, wenn sie nicht allzu lange darüber nachdenken. Und dass wir manches bereits entschieden haben, ohne uns dessen bewusst zu sein, einfach aus dem „Bauch heraus“.

### Zweites Entscheidungssystem neben dem Verstand

Doch was verbirgt sich eigentlich hinter dem Bauchgefühl oder der sogenannten Intuition? Das lateinische Wort „intueri“ bedeutet „nach innen schauen“. Der Duden definiert Intuition als Eingebung, ahnendes Erfassen sowie als unmittelbare, nicht auf Reflexion beruhende Erkenntnis. Die Intuition ist neben dem Verstand unser zweites Entscheidungssystem und arbeitet unbewusst. Obwohl man sie als Bauchgefühl bezeichnet, entsteht unsere Intuition nicht in der Magengegend, sondern im Gehirn. „Sie beruht auf dem Wissen und den Erfahrungen, die wir täglich sammeln“, erläutert AOK-Psychologe Bonitz. Die vielen Eindrücke werden abgespeichert, auch wenn wir das bewusst nicht wahrnehmen.

### In komplexen Situationen auf das Bauchgefühl hören

Die große Leistung des Unbewussten besteht darin, in bestimmten Momenten auf die passenden Informationen zurückzugreifen. „Je öfter wir eine Situation schon erlebt haben, desto eher können wir auf unsere Intuition vertrauen“, weiß Bonitz. Er empfiehlt, in komplexen Situationen auf das Bauchgefühl zu hören und sich zu fragen, was einem wirklich gefällt und wozu man Lust hat, ohne dass einen jemand dazu zwingt. Der Verstand hilft dann, Entscheidungen kritisch zu prüfen und sie umzusetzen. So ist jemand, der kreative Arbeit

liebt, besser beraten, Design zu studieren als beispielsweise Medizin – selbst dann, wenn er nach einem Medizinstudium in der Arztpraxis des Vaters praktizieren könnte und sich nicht mehr um einen Arbeitsplatz bemühen müsste.

## Rationales Abwägen ist sehr aufwändig

Auch Prof. Dr. Gerd Gigerenzer, Direktor des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und des Harding-Zentrums für Risikokompetenz in Berlin, empfiehlt, öfter mal der Intuition zu folgen. In seinem Buch „Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition“ führt er aus, dass das rationale Abwägen von Pro und Kontra mit bewusster Gewichtung von Gründen nicht nur sehr aufwändig ist und viel Zeit kostet, sondern auch zu schlechteren Ergebnissen führen kann. Seiner Ansicht nach ist es ein Irrtum anzunehmen, Intelligenz sei zwangsläufig bewusst und hänge nur mit Überlegung zusammen. Gigerenzer zufolge ist Intuition ein Urteil, das rasch im Bewusstsein auftaucht, dessen tiefere Gründe uns nicht bewusst sind und das dennoch stark genug ist, um danach zu handeln. Bauchgefühle basierten zum einen auf einfachen Faustregeln, also Regeln, die uns nicht immer bewusst sind, sich aber über lange Zeit bewährt haben, und zum anderen auf evolvierten Fähigkeiten, also angeborenen Möglichkeiten, die durch längere Übung zu Fähigkeiten werden. Die Intelligenz des Unbewussten liege darin, dass es, ohne zu denken, wüsste, welche Faustregel in welcher Situation vermutlich funktioniert. „Eine Entscheidung basiert zumeist nur auf einem gesunden Halbwissen. Die Intuition, die eine Art unbewusste Intelligenz ist, kann uns gerade dann ein guter Wegweiser sein“, so der Psychologe.

## Intuition setzt Wissen und Erfahrung voraus

Allerdings könne auch die Intuition täuschen – und zwar dann, wenn jemand in bestimmten Bereichen kein Wissen und kaum Erfahrung hat. „Am besten sind intuitive Entscheidungen, die von Menschen mit großer Erfahrung gefällt werden“, sagt Gigerenzer.

Das nötige Wissen liefern auch die Faktenboxen der AOK, die in Zusammenarbeit mit Professor Gigerenzer und seinem Team vom Harding-Zentrum für Risikokompetenz am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung entstanden sind. Die Online-Informationsangebote sollen Patienten dabei unterstützen, auf Basis von fundierten Informationen Entscheidungen in Gesundheitsfragen zu treffen. Die Faktenboxen befassen sich unter anderem mit dem Nutzen und Schaden von Nahrungsergänzungsmitteln, Impfungen, zusätzlichen Untersuchungen sowie besonderen Behandlungsmethoden.

Die AOK-Faktenboxen im Überblick:  
[www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)



WldOmonitor 2/2016

## Viele Beschäftigte sind offen für Betriebliche Gesundheitsförderung

29.11.16 (ams). Betriebliche Gesundheitsförderung trägt dazu bei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren abzubauen, das Betriebsklima zu verbessern und damit Fehlzeiten zu reduzieren. Die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer stehen Betrieblicher Gesundheitsförderung aufgeschlossen gegenüber. Das zeigt eine Umfrage unter mehr als 30.000 Beschäftigten in fast 120 Betrieben. Das Wissenschaftliche Institut der AOK (WldO) hat die Zahlen im aktuellen WldOmonitor 2/16 aufbereitet.

Die Mehrheit der Befragten (61 Prozent) hält Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) für gut. Ein Fünftel (22,5 Prozent) antwortet mit „teils, teils“ und nur knappe 17 Prozent lehnen BGF komplett ab. Dabei pochen lediglich 26,8 Prozent darauf, dass BGF-Maßnahmen zwingend während der Arbeitszeit stattfinden. Die Mehrheit mit 39,6 Prozent kann sich vorstellen, solche Angebote auch nach Feierabend zu nutzen. 44,5 Prozent hätten außerdem kein Problem damit, sich finanziell zu beteiligen. Nach konkreten Angeboten gefragt, favorisieren die Befragten Angebote zur Stressbewältigung und Entspannung (51 Prozent) sowie arbeitsplatzbezogene Rückenschulungen (48,6 Prozent). Die Datenanalyse basiert auf anonymisierten Mitarbeiterbefragungen, die im Rahmen des AOK-Service „Gesunde Unternehmen“ in den Jahren 2011 bis 2015 durchgeführt worden sind.



**Gesunde Arbeitsbedingungen sind vielen Beschäftigten wichtig.** Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

### Fehlzeiten reduzieren

BGF nützt aber auch Unternehmen und hilft ihnen, krankheitsbedingte Fehlzeiten zu reduzieren. Mit ihrem Service „Gesunde Unternehmen“ unterstützt die AOK Betriebe dabei, auf der Grundlage sorgfältiger Analysen arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren abzubauen und die Zufriedenheit der Beschäftigten zu erhöhen.

Eine Auswertung der Ergebnisse des aktuellen WldOmonitors zeigt außerdem: Gesunde Arbeitsbedingungen gehören für mehr als die Hälfte der AOK-versicherten Arbeitnehmer zu den wichtigsten Gesundheitsfaktoren. Erst danach folgen Aspekte wie „viel Bewegung“, „Entspannung“ oder „Nichtrauchen“. Gleichzeitig berichtet deutlich mehr als ein Drittel über zu hohen Termin- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Bei Fragen zu akuten gesundheitlichen Problemen dominieren Beschwerden des Muskel- und Knochenapparats wie Verspannungen und Rückenschmerzen, gefolgt von einer Reihe psychovegetativer Beschwerden wie Müdigkeit und Erschöpfung. Die Umfrage zeigt auch, dass mindestens jeder Zweite die zehn häufigsten Gesundheitsprobleme mit dem Arbeitsplatz in Zusammenhang bringt.

## Faktoren für das persönliche Wohlbefinden

Auf die Frage nach wichtigen Faktoren für das persönliche Wohlbefinden, um den beruflichen Belastungen zu begegnen, nennen etwa zwei Drittel der Befragten an erster Stelle Grundbedürfnisse. Dazu zählen zuallererst genügend Schlaf (67,2 Prozent) und die eigene Zufriedenheit (62,8 Prozent). Genauso wichtig sind eine vielseitige und ausgewogene Ernährung sowie gesunde Arbeitsbedingungen (jeweils 53,5 Prozent). Erst danach folgen Faktoren wie viel Bewegung (50,3 Prozent), Entspannung (43,8 Prozent) oder Nichtrauchen (37,6 Prozent). Interessant ist, dass die Befragten sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz mehr Bedeutung beimessen (41 Prozent) als guten Freundschaften und Partnerschaften im Privatleben (30,2 Prozent). Schlusslicht ist die Teilnahme an Früherkennungsuntersuchungen.

**Die Ergebnisse des WldOmonitors 02/16 im Einzelnen:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

**Mehr zu Betrieblicher Gesundheitsförderung und zum AOK-Service „Gesunde Unternehmen“:**  
[www.aok-business.de/gesundheit](http://www.aok-business.de/gesundheit)



Generalisierte Angststörung

## Wenn Ängste das Leben bestimmen

**29.11.16 (ams).** Was ist, wenn meine Tochter ihre Arbeit verliert? Mein Mann einen Autounfall hat? Oder ich schwer krank werde? Bei Menschen mit einer generalisierten Angststörung jagt eine Angst die nächste. Oft wird die psychische Erkrankung spät oder gar nicht erkannt, ist aber mit Psychotherapie oder Medikamenten gut behandelbar.

Eine Prüfung steht bevor, der Arbeitsplatz ist unsicher, das Kind kommt nicht pünktlich nach Hause. In diesen Situationen haben die meisten Menschen Angst, die einen etwas mehr, die anderen weniger. Angst gehört zum Leben, ist sogar (lebens)notwendig: Sie sorgt dafür, dass wir nach links und rechts schauen, wenn wir eine Straße überqueren, oder dass wir uns vor gefährlichen Tieren in Acht nehmen.

„Doch bei Menschen mit einer generalisierten Angststörung sind Ängste und Sorgen nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt, sondern treten in vielen alltäglichen Lebensbereichen auf und werden von Symptomen der Anspannung und körperlichen Beschwerden begleitet. Das Ausmaß der Angst schränkt das normale Alltagsleben der Betroffenen deutlich ein“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

### Betroffene machen sich über alles Mögliche Sorgen

Die Angststörung heißt generalisiert, weil sich die Betroffenen ständig und über alles Mögliche Sorgen machen. Dabei haben sie oft das Gefühl, die negativen Gedanken nicht mehr unter Kontrolle zu haben.

„Was ist, wenn ...? Und dann geht es los, dann kreisen meine Gedanken in meinem Kopf“, berichtet eine Angstpatientin. „Ich bin mit dem einen noch nicht fertig, da ist schon der nächste dran. Und immer so weiter.“ Die häufigsten Befürchtungen beziehen sich auf das Wohlbefinden der Familie, auf die Arbeit, die finanzielle Lage oder die Gesundheit, aber auch kleinere Begebenheiten können Ängste auslösen, etwa die Frage, warum die Nachbarin nicht begrüßt hat.

Dieser ständige Alarmzustand ruft auch körperliche Symptome hervor: Die Muskeln sind verspannt, das Herz schlägt schneller, die Hände zittern, der Mund ist trocken. Auch Schwitzen, Schwindel, Bauchschmerzen und Atembeschwerden können auftreten. Oftmals kommen Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten dazu. „In der Folge versuchen viele Betroffene, als gefährlich wahrgenommene Aktivitäten zu vermeiden oder sich durch Anrufe

rückzuversichern, dass es ihren Angehörigen gut geht. Dadurch schränkt sich das Leben der Betroffenen weiter ein“, berichtet AOK-Ärztin Roick.

Menschen mit generalisierten Ängsten stoßen in ihrer Umwelt manchmal auf Unverständnis oder werden gar aufgefordert, sich nicht so anzustellen. Eine generalisierte Angststörung ist jedoch eine ernsthafte psychische Erkrankung. Etwa fünf Prozent der Menschen entwickeln im Laufe des Lebens diese Störung, die meisten in den mittleren Lebensjahren. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Zur Entstehung der Angststörung tragen sowohl biologische als auch psychologische Faktoren bei. Menschen mit dieser Angststörung reagieren sehr sensibel auf Reize. Sie fühlen sich unsicherer in der Welt, eventuell auch, weil ihnen eine sichere Bindung zu Eltern oder anderen nahen Bezugspersonen in der Kindheit fehlte. Sie haben womöglich traumatische Ereignisse durchlebt, waren oder sind großem Stress in der Familie oder einer großen Arbeitsbelastung ausgesetzt. Auch fehlerhafte Lernprozesse können zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Angst beitragen. Da generalisierte Angststörungen familiär gehäuft auftreten, spielen auch genetische Einflüsse eine Rolle. Zudem finden sich bei den Betroffenen in bildgebenden Untersuchungen Auffälligkeiten in bestimmten Hirnarealen, aber auch Störungen in der Konzentration verschiedener Botenstoffe des Gehirns, die Ansatzpunkte für eine medikamentöse Behandlung bieten.

## Frühzeitig den Hausarzt aufsuchen

„Es dauert oft Jahre, bis die Betroffenen professionelle Hilfe aufsuchen“, weiß Roick. Häufig berichten sie dann zunächst über Schlafstörungen oder begleitende körperliche Beschwerden, sodass die zugrunde liegende Angststörung nicht immer richtig erkannt wird. Menschen, die unter generalisierten Ängsten leiden, sollten sich deshalb frühzeitig an ihren Hausarzt wenden. Zudem können sie auch bei Familien-, Frauen- oder Lebensberatungsstellen Unterstützung finden.

## In der Regel gut behandelbar

„Angststörungen sind in der Regel gut mit Psychotherapie oder Medikamenten zu behandeln“, sagt AOK-Expertin Roick. Zusätzlich kann eine sportliche Betätigung zur Förderung der allgemeinen körperlichen Gesundheit unterstützend wirken. Entspannungsverfahren mindern die körperliche Anspannung. Bei den Medikamenten kommen vor allem bestimmte Antidepressiva infrage. Es kann aber einige Wochen dauern, bis sie ihre Wirkung voll entfalten. „Wichtig für die Patienten ist auch zu wissen, dass – entgegen weit verbreiteter Vorurteile – Antidepressiva nicht abhängig machen“, sagt Roick.

Unter den psychotherapeutischen Verfahren ist die kognitive Verhaltenstherapie am besten untersucht. Ihre Wirksamkeit bei generalisierten Angststö-

rungen wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Die Patienten lernen dabei insbesondere ihre Sorgen und Ängste neu zu beurteilen sowie unrealistische und verzerrte Annahmen zu erkennen, zu unterbrechen und zu korrigieren. Häufige „Denkfehler“ sind „Katastrophisierungen“: Wenn beispielsweise der Partner nicht auf dem Handy erreichbar ist, befürchten Angstpatienten sofort, dass etwas Schlimmes passiert ist. Aber vielleicht hat er einfach nur sein Handy abgestellt, wie er es öfter tut? Oder hat das Klingeln überhört. Realistischere Gedanken tragen zur Beruhigung bei und helfen, Befürchtungen zu kontrollieren.

## Mit angstausslösenden Situationen konfrontieren

Schließlich geht es auch darum, sich mit den angstausslösenden Situationen schrittweise zu konfrontieren. Beispielsweise die Reise, die aus Furcht vor möglichen Bedrohungen immer wieder verschoben wurde, nun doch anzutreten. Wichtig ist, dass sich die Patienten von der Therapeutin oder dem Therapeuten akzeptiert und verstanden fühlen. Dann kann sie oder er die Sicherheit bieten, die die Patienten brauchen, um sich ihren Ängsten zu stellen. Denn es gilt der Satz: „Wo die Angst ist, da geht's lang.“

### Weitere Informationen:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z  
> Ambulante Psychotherapie

[www.vigo.de](http://www.vigo.de) > Behandeln > Krankheiten > Psychische Erkrankungen  
> Grundwissen Angsterkrankungen

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

### Patientenleitlinie:

[www.awmf.org](http://www.awmf.org) > Leitlinien-Suche: Angststörungen

[www.psychenet.de](http://www.psychenet.de) (mit Selbsttest)

[www.neurologen-und-psiater-im-netz.de](http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.de)  
> Psychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie  
> Störungen/Erkrankungen > Angsterkrankungen





ams-Serie „Gesund und aktiv“ (11)

## Schützt die tägliche Einnahme von Vitamin C vor Erkältungen?

29.11.16 (ams). Täglich Vitamin C schlucken und dadurch von Erkältungen verschont bleiben – das wäre gerade in der kalten Jahreszeit zu schön. Antworten auf die Frage, ob man sich mit der täglichen Einnahme von zusätzlichem Vitamin C vor Erkältungen schützen kann, liefert eine neue AOK-Faktenbox. Ein weiteres Online-Angebot informiert über den Sinn und Unsinn der Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft. Beide Faktenboxen zu Nahrungsergänzungsmitteln entstanden in Zusammenarbeit mit dem Harding-Zentrum für Risikokompetenz am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.

„Bei normaler körperlicher Belastung gibt es keinen Hinweis darauf, dass sich mit der routinemäßigen Einnahme von Vitamin C Erkältungen vorbeugen lassen“, bringt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband, Studienergebnisse auf den Punkt. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge hatten 61 bis 63 von 100 Menschen bei normaler körperlicher Belastung innerhalb von etwa drei Monaten mindestens eine Erkältung. Nahmen sie in dieser Zeit routinemäßig ein bis zwei Gramm Vitamin C pro Tag zu sich, erkälteten sie sich im Schnitt ebenfalls einmal.

Eine Ausnahme gilt für Sportler, etwa Marathonläufer: Bei ihnen kann die zusätzliche tägliche Einnahme von 0,25 bis einem Gramm Vitamin C über einen Zeitraum von etwa zwei bis acht Wochen eventuell einer Erkältung vorbeugen. In diesem Zeitraum erkrankten 17 von je 100 Sportlern, die Vitamin C zu sich genommen hatten, mindestens einmal an einer Erkältung. Ohne die zusätzliche Einnahme waren es 35 von 100 Sportlern. Die Zahlenangaben sind gerundet. Die Faktenbox informiert außerdem darüber, dass es bei zusätzlicher routinemäßiger Einnahme von Vitamin C bei normaler körperlicher Belastung keinen Hinweis auf Nebenwirkungen wie zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden gibt.

## Vitamin E nützt Schwangeren nichts

Können sich werdende Mütter mit der zusätzlichen Einnahme von Vitamin E während der Schwangerschaft vor Komplikationen schützen? Mit dieser Frage befasst sich eine weitere AOK-Faktenbox. Die Antwort ist negativ: Studien haben gezeigt, dass die routinemäßige Einnahme von Vitamin E Schwangeren keinen Nutzen bringt, aber Risiken birgt. So haben Untersuchungen gezeigt, dass die Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels Bauchschmerzen begünstigen kann.

Die AOK hat bereits vier Faktenboxen zu Nahrungsergänzungsmitteln veröffentlicht. Darin geht es um den Nutzen und Schaden der zusätzlichen Einnahme von Vitamin D zum Schutz vor Knochenbrüchen sowie zur Vorbeugung von Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zwei weitere Faktenboxen fassen Studienergebnisse zu Nutzen und Risiken der zusätzlichen Einnahme von Selen bei Männern zusammen.

**Die AOK-Faktenboxen im Überblick:**  
[www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)



## Kurzmeldungen

### Junge Generation setzt auf Gesundheitskasse

29.11.16 (ams). Die 13- bis 29-Jährigen in Deutschland bevorzugen die AOK. Bei den „Young Brand Awards 2016“ wählte diese Altersgruppe die Gesundheitskasse zur beliebtesten Krankenkasse Deutschlands – mit großem Abstand zu anderen Kassen. Damit gewann die AOK bereits zum fünften Mal den Wettbewerb. Bei dem Online-Voting zwischen Mai und Oktober stimmten 41,2 Prozent der Teilnehmer für die AOK. Dabei stimmten unter den Jugendlichen vor allem die Mädchen und Frauen für die Gesundheitskasse. Auch bei den über 30-Jährigen steht die AOK auf Platz eins – vor Mitbewerbern wie der Techniker Krankenkasse und der Barmer GEK.

Mehr Infos:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
[www.youngbrandawards.com](http://www.youngbrandawards.com)



### Deutscher Handballbund: AOK bleibt Partner

29.11.16 (ams). Die AOK wird bis mindestens 2019 exklusiver Gesundheitspartner des Deutschen Handballbundes (DHB) bleiben und weiterhin bei allen Auftritten der Handball-Nationalmannschaft der Männer vertreten sein. Der AOK-Bundesverband und die Spitzen des DHB verlängerten kürzlich im Beisein von Bundestrainer Dagur Sigurdson und Nationalspieler Paul Druх die seit 2014 bestehende Zusammenarbeit. Hierzu zählen Aktivitäten wie das AOK-Star-Training oder die Grundschulaktionstage.

Mehr zum AOK-Star-Training:  
[www.aok-startraining.de](http://www.aok-startraining.de)



## Gesundheitstage

### 1. Dezember: Welt-Aidstag

36,7 Millionen Menschen haben laut UNAIDS ([www.unaids.org](http://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](http://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, organisiert 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](http://www.aidshilfe.de)) oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) mit ihrer Kampagne „Gib Aids keine Chance“ ([www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de)). Über das Thema „Kinder mit Aids“ informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, Unicef, unter [www.unicef.de](http://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](http://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](http://www.deutscher-behindertenrat.de)). Weitere Informationen zum Thema gibt es beim Regionalen Informationszentrum der Vereinten Nationen für Westeuropa (UNric). Mehr unter [www.unric.org](http://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](http://www.aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage**



**Dialog-Fax: 030/220 11-105**  
**Telefon: 030/220 11-202**

**AOK-Medienservice**

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

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

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

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

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

---

---

---