



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

- **Kinder und Medikamente:  
Auf die Dosierung kommt es an** \_\_\_\_\_ 2

Ausstülpungen im Darm

- **Das hilft, wenn Divertikel  
Beschwerden machen** \_\_\_\_\_ 4

Entzündliche Hauterkrankung Rosazea

- **Der „Fluch der Kelten“  
treibt die Röte ins Gesicht** \_\_\_\_\_ 6

ams-Foto

- **Gespräch auf Augenhöhe** \_\_\_\_\_ 8

ams-Serie „Patientenwissen“ (11)

- **(K)einmal täglich:  
Warum Therapietreue wichtig ist** \_\_\_\_\_ 9

- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 12

- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 14



### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 28. November 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Divertikel: Ausstülpungen im Darm“

[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) ▶ AOK-Radioservice



Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

## Kinder und Medikamente: Auf die Dosierung kommt es an

**22.11.18 (ams).** Ihr Kind ist krank und braucht Medikamente? Dann sollten Eltern nicht einfach eigene Tabletten halbiert oder geviertelt verabreichen oder Tropfen mal eben geringer dosieren. „Der Stoffwechsel und das Immunsystem arbeiten bei Kindern anders als bei Erwachsenen. Die Gefahr einer Über- oder Unterdosierung ist daher sehr groß, wenn Arzneimittel für Erwachsene ohne Angabe einer speziellen Kinderdosierung verordnet werden“, sagt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband. Eltern sollten deshalb immer ihren Arzt oder Apotheker fragen, bevor sie ihren Kindern Arzneimittel geben. Kinder unter 18 Jahren sind übrigens von allen Arzneimittelzuzahlungen befreit.

Um die Sicherheit der Medikamente für Kinder zu verbessern, gibt es seit 2007 eine EU-Verordnung für Kinderarzneimittel. Danach muss die Eignung eines neuen Medikaments auch für Kinder und Jugendliche durch Studien nachgewiesen werden. Spezielle Arzneimittel für Kinder gibt es beispielsweise im Bereich der Erkältungsmittel, zur Prophylaxe gegen Karies und gegen Rachitis. Diese Arzneimittel sind zum Teil extra gekennzeichnet, etwa durch einen großen Aufdruck: „Für Säuglinge“ oder „Für Schulkinder“.

Doch ein grundsätzliches Problem bleibt, so Lindner: „Die meisten Arzneimittel sind für Erwachsene konzipiert und nicht speziell für Kinder geprüft und zugelassen. Diese werden also oft mit Medikamenten behandelt, die gar nicht ausreichend für sie getestet sind.“ Bei der Verordnung von Medikamenten bleibt den Ärzten daher oft nur der Griff zur Medizin für Erwachsene. Das gilt vor allem im Bereich der Schmerzmittel und bei der Behandlung von Krebserkrankungen. Kinder- und Jugendärzte passen die Dosierung von bereits auf dem Markt befindlichen Medikamenten meist auf der Grundlage von Erfahrungswerten an. Zudem erkennt der Arzt oder Apotheker an der Konzentration des Wirkstoffs, ob sie für Kleinkinder oder Heranwachsende geeignet sind.

Doch nicht immer halten sich die Eltern an die vom Arzt verschriebene Menge: Eine gemeinsame Studie der Uniklinik Erlangen und des Robert Koch-Instituts hat ergeben, dass mehr als jedes zehnte Kind zu Hause falsch behandelt wird. In zehn bis 15 Prozent der Fälle gaben Eltern das Medikament in einer zu niedrigen Dosierung – vermutlich im Glauben, ihr Kind damit weniger zu schädigen. Das ist jedoch gefährlich, weil durch die geringere Dosis die Wirkung des Medikaments ausbleiben kann. Neben der richtigen Dosierung kommt es auch auf Häufigkeit, Zeitpunkt und Dauer der Einnahme an. Manche Medikamente müssen vor den Mahlzeiten genommen werden, um ihre Wirkung optimal zu entfalten, andere während oder nach dem Essen – am besten mit viel Wasser. Bei Dosierungsangaben mit Löffeln ist darauf achten, ob Tee- oder Esslöffel gemeint sind. Das Standardmaß für Teelöffel ist



### Auf die Dosierung kommt es an.

Dieses Foto aus der Rubrik „Arzneimittel“ 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



normalerweise 5 ml, für Esslöffel 15 ml. Bei Antibiotika ist es sehr wichtig, den vorgeschriebenen Zeitraum der Einnahme genau einzuhalten und nicht vorher abzubrechen, weil es dem Kind wieder besser geht. Denn werden Antibiotika zu häufig und zu niedrig dosiert gegeben, können sich Resistenzen bilden. Vorsicht geboten ist auch bei ätherischen Stoffen wie Menthol, Pfefferminz- oder Eukalyptusöl in Salben oder Balsam: Sie können bei Babys oder älteren Kindern mit Asthma gefährliche Atemnot auslösen. Einem Kind Medikamente zu verabreichen, ist nicht immer einfach. Vor allem kleine Kinder sind oft wenig einsichtig, machen den Mund nicht auf oder spucken die Arznei wieder aus. Da kann es helfen, das Medikament in Saft oder Tee zu geben oder unter ein Stück zerdrückte Banane zu mischen. „Damit Kindern die Medikamente besser verabreicht werden können, gibt es diese meist auch als Saft, Tropfen, Pulver oder Zäpfchen. Müssen es Tabletten oder Kapseln sein, sollten Eltern darauf achten, ob diese zerkleinert werden dürfen. Auch das Vermischen mit Lebensmitteln kann problematisch sein. Wer dazu Fragen hat, kann sich in der Apotheke beraten lassen“, empfiehlt Lindner.

### Ohren- und Nasentropfen oder Zäpfchen vorwärmen

Ohren- und Nasentropfen oder Zäpfchen sollten in der Hand erst kurz vorgewärmt werden, dann empfindet das Kind sie als weniger unangenehm. Oft kann man die Kleinen auch gut ablenken: Zäpfchen lassen sich besser verabreichen, wenn das Kind ein spannendes Spielzeug in der Hand hat oder die Lieblingssuppe die gleiche Behandlung bekommt. Auch eine kleine Belohnung kann helfen. Haben Sie Ihrem Kind aus Versehen eine zu hohe Dosis gegeben, fragen Sie am besten beim Arzt oder in der Apotheke nach, was zu tun ist, rät Lindner Eltern. Haben Sie eine Dosis vergessen oder Ihr Kind hat das Medikament teilweise wieder ausgespuckt, geben Sie beim nächsten Mal auf keinen Fall die doppelte Menge. Stattdessen einfach das Medikament weiter nach Plan verabreichen und gegebenenfalls mit dem Arzt darüber sprechen. Generell ist es so, dass Kinder häufiger krank werden als Erwachsene, weil sich die Organe und das Immunsystem von Kindern noch entwickeln müssen. Ob immer Medikamente nötig sind, sollten Eltern im Einzelfall mit dem Arzt besprechen. Gerade Husten, Schnupfen, leichtes Fieber oder milder Durchfall können oft mit einfachen Hausmitteln behandelt werden. Meist klingen viele Krankheiten auch nach einer Weile von selbst ab. Medikamente sollten bei Kleinkindern jedenfalls immer nur auf ärztlichen Rat gegeben werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) > Themen > Krankes Kind > Im Krankheitsfall > Medikamente  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Suche: Medikamente für Kinder richtig dosieren



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „KINDER UND MEDIKAMENTE“  
MIT TOBIAS LINDNER, APOTHEKER IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Novemberausgabe 2018





Ausstülpungen im Darm

## Das hilft, wenn Divertikel Beschwerden machen

**22.11.18 (ams).** Sie sind klein, ballonförmig und wölben sich durch Schwachstellen in der Darmwand nach außen: die Divertikel. In den meisten Fällen sind sie harmlos, können aber zu Darmbeschwerden und Schmerzen führen. Die gute Nachricht ist: „Divertikel, die keine Beschwerden machen, müssen nicht behandelt werden. Und manchmal kann schon eine Ernährungsumstellung Verdauungsprobleme lindern,“ sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Schmerzen im linken Unterbauch, eventuell leichtes Fieber, Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, manchmal auch Krämpfe: Diese Symptome können auf Probleme durch Divertikel, eine Divertikelkrankheit, hinweisen. Die Beschwerden verschwinden oft vorübergehend, können aber auch von Dauer sein. Häufig sind sie nach dem Essen stärker, nach dem Stuhlgang dagegen schwächer. Dass Divertikel zu Verdauungsproblemen und manchmal auch ernsten Komplikationen führen können, ist wenig bekannt, obwohl nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) etwa die Hälfte der Menschen über 70 Jahre solche Ausstülpungen hat. Bei den unter 50-Jährigen ist es nur jeder Zehnte. Je nach Symptomatik lassen sich solche Ausstülpungen des Darms nochmal unterscheiden in Divertikulose, Divertikelkrankheit und Divertikulitis. Bei der Divertikulose wölbt sich die Darminnenwand an mehreren Stellen nach außen. Die Ausstülpungen bereiten jedoch keine Beschwerden. Wenn die Divertikel Beschwerden machen oder zu Komplikationen führen, handelt es sich um die Divertikelkrankheit. Entzünden sich die Ausstülpungen, spricht man von Divertikulitis.

### Schwache Darmmuskulatur

Divertikel entstehen an Stellen, wo die Darmmuskulatur schwächer ist. Meist bilden sie sich im Sigma, einem etwa 40 bis 45 Zentimeter langen Abschnitt des Dickdarms. In diesem s-förmigen Bereich vor dem Mastdarm ist der Druck des Stuhls auf die Darmwand am höchsten. Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger für solche Ausstülpungen. Ein schwaches Bindegewebe und gestörte Darmbewegungen sind weitere Risikofaktoren. Auch ältere sowie stark übergewichtige Menschen haben häufiger eine Divertikulose. Neben der genetischen Veranlagung können auch der Lebensstil und die Ernährung eine Rolle spielen. So kann eine ballaststoffarme Ernährung zu Verstopfung und festem Stuhl führen, was den Druck auf die Darmwände erhöht. Auch der Verzehr von viel rotem Fleisch wie Rind oder Schwein sowie Rauchen und zu wenig Bewegung kommen in Frage. Um auszuschließen, dass es sich um eine andere Erkrankung mit ähnlichen Symptomen handelt,



**Divertikel können zu Darmbeschwerden führen.** Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ 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



erkundigt sich der Arzt unter anderem nach Vorerkrankungen und der Einnahme von Medikamenten und nimmt eine körperliche Untersuchung vor. Außerdem werden Blut und Urin überprüft, häufig wird eine Ultraschalluntersuchung gemacht. Bei unklarer Lage kann auch eine Computertomografie oder eine Darmspiegelung erfolgen.

Bei einer leichten, unkomplizierten Divertikelkrankheit helfen oft schon eine Ernährungsumstellung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr, um die Verdauungsbeschwerden zu lindern. Dabei wird vor allem auf ballaststoffreiche Kost wie Obst, Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchte gesetzt. Sie macht den Stuhl weicher, voluminöser und regt die Verdauung an. Dadurch gelangt er schneller durch den Darm und der Druck auf die Darmwand nimmt ab. Auch körperliche Bewegung regt die Verdauung an; ob sie Beschwerden vorbeugen kann, ist bislang aber unklar. Haben sich die Divertikel entzündet, sind regelmäßige ärztliche Kontrollen ratsam, um Komplikationen frühzeitig zu erkennen. Bei einem unkomplizierten Verlauf kann dann auf eine Antibiotikatherapie verzichtet werden.

## Durchbruch des Darms ist selten

Wenn bereits Eiteransammlungen (Abszesse) bestehen oder sich die Entzündung weiter ausbreitet, sind Antibiotika notwendig. Können die Antibiotika die Entzündung nicht eingrenzen, kann eine Operation notwendig sein, um schwere Komplikationen wie einen Darmdurchbruch (Perforation) oder eine Bauchfellentzündung (Peritonitis) zu vermeiden. In seltenen Fällen kommt es zu einem Durchbruch des Darms, dann muss sofort operiert werden. Bei manchen Menschen entzünden sich die Divertikel immer wieder. Rund jeder fünfte Betroffene erkrankt in den Jahren nach der Behandlung noch mindestens einmal neu daran.

Das Risiko für Komplikationen ist bei der ersten Divertikulitis jedoch am höchsten. Bei wiederkehrenden Entzündungen sinkt das Risiko deutlich. Ihre Folgen sind vor allem chronische Beschwerden wie Stuhlnunregelmäßigkeiten, Blähungen und Bauchschmerzen. Aus Divertikeln entwickelt sich jedoch kein Darmkrebs. Dieser entsteht aus Darmpolypen. Das sind gutartige Wucherungen der Darmschleimhaut, die sich zu einem bösartigen Tumor entwickeln können. Früher vermutete man, dass Rückstände von bestimmten Nahrungsmitteln wie Nüssen, Körnern, Mais oder Popcorn in den Divertikeln stecken bleiben und die Entzündungen begünstigen. Das ließ sich in Untersuchungen jedoch nicht nachweisen.

### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z > D > Divertikelkrankheit  
[www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de) > Krankheiten > A-D > Divertikulitis



### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „DIVERTIKEL“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Novemberausgabe 2018





Entzündliche Hauterkrankung Rosazea

## Der „Fluch der Kelten“ treibt die Röte ins Gesicht

**22.11.18 (ams). Fleckig gerötete Haut, sichtbare Äderchen, kleine Hautknötchen oder Pusteln meist auf Stirn, Wangen, Nase und Kinn: Das sind typische Anzeichen einer Rosazea. Die chronisch entzündliche Erkrankung der Gesichtshaut tritt in Schüben auf. Dabei ist Rosazea nicht ansteckend und kann gut behandelt werden. Rund vier Millionen Betroffene gibt es laut Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen in Deutschland. Doch viele Menschen mit ständig fleckig geröteter Gesichtshaut wissen gar nicht, dass sie eine Hautkrankheit haben.**

Rosazea entwickelt sich meist nach dem 30. Lebensjahr, wobei Frauen etwas häufiger betroffen sind als Männer. Bei hellhäutigen Menschen tritt sie zudem öfter auf als bei anderen Hauttypen. Daher stammt auch der Beiname „Fluch der Kelten“. Aufgrund ihrer typischen Symptome wird häufig auch von einer Kupferrose gesprochen. Die Ursachen für eine Rosazea sind nicht endgültig geklärt: Vermutlich erweitern sich kleine Gefäße der Haut und lösen so die Rötung aus. Auch eine überschießende Immunreaktion gegen die Haarbalgmilbe könnte die entzündlichen Prozesse verursachen. Daneben spielt die familiäre Veranlagung eine Rolle. Starke Sonneneinstrahlung begünstigt die Erkrankung wohl ebenfalls.



**Die Ursachen für die entzündliche Hauterkrankung Rosazea sind noch nicht endgültig geklärt.**

Foto: iStock/Lipowski

### Je nach Symptomen unterscheidet man vier verschiedene Rosazea-Typen:

- Typ 1: Die Gesichtshaut ist gerötet, manchmal werden Äderchen sichtbar.
- Typ 2: Zusätzlich zur Hautrötung bilden sich Hautknötchen (Papeln) und Pusteln.
- Typ 3: Die Haut ist verdickt und es entstehen entzündliche Knötchen, vor allem auf der Nase.
- Typ 4: Die Rosazea führt zu Entzündungen an den Augen und Augenlidern, manchmal auch ohne auffällige Hauterscheinungen.

Die meisten Menschen haben eine Rosazea Typ 1. Die Haut ist gereizt und brennt oder juckt. Mit der Zeit kann sie sich verändern und es kommen andere Symptome wie Papeln oder Pusteln hinzu. Die Haut wird trockener und empfindlicher. Manchmal entzünden sich auch die Augen oder Lider. Typ 3 kommt vor allem bei Männern vor. Dann entwickelt sich ein Rhinophym, im Volksmund auch Knollennase genannt. Rosazea ist nicht heilbar, kann aber gut behandelt werden: „Die frühzeitige Abklärung beim Hautarzt, ob es sich um eine Rosazea handelt, ist daher sinnvoll, um schnell entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen zu können“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.



Für die Schübe gibt es meist bestimmte Auslöser, zum Beispiel scharf gewürzte Speisen, Alkohol, Kosmetika und Seifen oder gefäßerweiternde Medikamente, die die Symptome verstärken. Um herauszufinden, auf welche Reize Betroffene reagieren, sollten sie ein Tagebuch führen. Dort können sie für ein paar Wochen oder Monate aufschreiben, was sie gegessen und getrunken haben, welchen äußeren Einflüssen die Haut ausgesetzt wurde und wie stark die Rosazea jeweils ausgeprägt war. Wichtig ist es, die Reize zu meiden und so den Schüben vorzubeugen.

## Oft große psychische Belastung für Betroffene

Nach Absprache mit dem Haus- oder Hautarzt werden je nach Typ der Erkrankung Cremes, Gels oder Lotionen mit unterschiedlichen Inhaltsstoffen aufgetragen. „Eine Hautpflege mit seifenfreien Reinigungsprodukten bildet die Basis der Behandlung. In besonders schweren Fällen werden auch niedrig dosierte Antibiotika verschrieben. Kortison dagegen kann die Beschwerden eher verschlimmern“, so Debrodt weiter. Auch ein ausreichender Sonnenschutz ist wichtig – am besten mit physikalischen Lichtschutzfiltern, denn diese lösen kaum Allergien aus und wirken durch mikroskopisch kleine Partikel. Dazu gehören weißes Zinkoxid oder Titandioxid, die das Sonnenlicht streuen und reflektieren. Sie dringen nicht in die Haut ein, sondern verbleiben auf der Oberfläche. Zudem wirken sie sofort, werden aber leichter abgewaschen.

Auch wenn die Rötungen im Gesicht oder an der Nase meist harmloser Natur sind, für die Betroffenen sind sie oft eine große psychische Belastung. Sie fühlen sich neugierigen Blicken ausgesetzt oder auch der Vermutung, die rote Nase sei Folge von zu viel Alkoholkonsum. Wenn die Rötung im Gesicht sehr auffällig ist, hilft es manchmal, ein gut abdeckendes Camouflage-Make-up aufzutragen.

### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z > R > Rosazea



### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „ROSAZEA“ MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Novemberausgabe 2018





## Gespräch auf Augenhöhe



Fühlten sich Patienten früher oftmals wie passive Empfänger ärztlicher Anweisungen, haben sich die Rollen inzwischen verändert. Ziel ist ein Gespräch auf Augenhöhe. Dabei sollte nicht bestritten werden, dass ein Mediziner mehr Fachwissen hat. Doch wenn Patient und Arzt sich gemeinsam für eine bestimmte Therapie entscheiden, macht der Patient zumeist besser mit.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice: Ärzte





ams-Serie „Patientenwissen“ (11)

## (K)einmal täglich: Warum Therapietreue wichtig ist

**22.11.18 (ams). Stellt ein Arzt ein Rezept aus, ist noch lange nicht gesagt, dass der Patient sich auch an die ärztlichen Empfehlungen hält. Wenn Patient und Arzt sich allerdings gemeinsam für eine bestimmte Therapie entscheiden, macht der Patient zumeist besser mit. Und je größer die sogenannte Therapietreue des Patienten ist, desto höher sind die Heilungschancen.**

Es gibt viele Gründe, weshalb Patienten den ärztlichen Empfehlungen nicht folgen: Dem einen graust vor der langen Liste der Nebenwirkungen. Ein anderer nimmt die Tabletten ein paar Tage, verspürt aber keinen Effekt. Oder die Beschwerden verschwinden unter dem Medikament, sodass der Patient es frühzeitig absetzt. Andere wiederum vergessen die Einnahme immer wieder, sind mit mehreren Medikamenten überfordert oder lösen das Rezept erst gar nicht ein. „Vielleicht fühlen sich die Patienten nach Absetzen der Arznei zunächst einmal besser, weil die Nebenwirkungen ausbleiben“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Doch gerade bei chronischen Erkrankungen machen sich die Folgen oft erst nach Monaten oder Jahren bemerkbar.“



**Therapietreue erhöht die Heilungschancen.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Ärzte“ 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

### Konzepte konsequent umsetzen

Deswegen ist mangelnde Therapietreue besonders bei chronisch kranken Menschen ein Problem, die oft lebenslang Tabletten schlucken müssen. Oder vielmehr: müssten. Nach Angaben der Deutschen Rheuma-Liga nimmt etwa ein Drittel bis die Hälfte der chronisch kranken Patienten Medikamente nicht so ein, wie der Arzt diese verordnet. Doch Tabletten und Therapiekonzepte können nicht wirken, wenn sie nicht regelmäßig eingenommen beziehungsweise konsequent umgesetzt werden. Zum Beispiel ist es bei Rheuma gut untersucht, dass Patienten mittel- und langfristig mit mehr Schmerzen und Schäden an den Gelenken rechnen müssen, wenn sie die verordneten Medikamente nicht einnehmen. Ein anderes Beispiel sind Bluthochdruckmittel, die erwiesenermaßen vor langfristigen Folgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden schützen.

Ein weiteres Problem: Die wenigsten Patientinnen und Patienten berichten ihrem Arzt, dass sie das Medikament eigenmächtig abgesetzt oder die Dosis verändert haben. So fällt der Arzt Entscheidungen, die auf falschen Annahmen beruhen. Er ordnet vielleicht weitere



(vermeidbare) Untersuchungen und weitere (überflüssige) Medikamente an, weil zum Beispiel der Blutdruck nicht gesunken ist. Natürlich hat jeder Patient das Recht zu beschließen, dass er mit den Nebenwirkungen eines Medikaments nicht klarkommt oder nicht klarkommen will. Doch sollten Patienten unbedingt ihren Arzt darüber informieren und ihre Bedenken und Ängste äußern, rät Ärztin Eymers. Oft lassen sich Alternativen finden: Ein anderes Medikament, eine andere Dosierung oder eine andere Wirkstoffkombination kann häufig Abhilfe schaffen. Studien zeigen: Wenn Patienten ihre Wünsche und Erfahrungen in die Therapieentscheidung mit einbringen können, erhöht sich die Bereitschaft zur Kooperation. Und damit verbessern sich die Therapieerfolge. Um gemeinsam mit dem Arzt eine Entscheidung treffen zu können, sollten Patienten sich gut informieren. Dazu gehören die Auskünfte beim ärztlichen Aufklärungsgespräch genauso sowie aktives Nachfragen durch den Patienten. Zudem sollten Kontrollbesuche beim Arzt vereinbart werden, um zu überprüfen, wie sich die Krankheit entwickelt.

### Sachliche Informationen suchen

Wer weitere Informationen sucht, kann dies etwa im Internet, mithilfe von Broschüren oder auch einer Selbsthilfegruppe tun. Seriöse Angebote machen beispielsweise das Institut für Wirtschaftlichkeit und Qualität im Gesundheitswesen ([www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)) oder die Stiftung Warentest ([www.test.de](http://www.test.de)). Auch die AOK-Faktenboxen ([www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen)) informieren sachlich über viele medizinische Fragen. Für viele chronische Erkrankungen gibt es im Rahmen von Disease-Management-Programmen Schulungen, in denen die Patienten alles über Ursachen und Therapie ihrer Erkrankung erfahren und üben, wie sie die oft komplexen Anforderungen in ihren Alltag einbauen können. Denn geht es um Veränderungen des Lebensstils, fällt es vielen Menschen ebenfalls schwer, die ärztlichen Empfehlungen umzusetzen. Doch sich gesünder zu ernähren, sich mehr zu bewegen, das Rauchen aufzugeben und Stress abzubauen, das ist die Basis der Therapie vieler chronischer Krankheiten,



### TIPPS FÜR EINE SICHERE THERAPIE

- **Nicht eigenmächtig handeln.** Medikamente nicht auf eigene Faust absetzen. Immer Rücksprache mit dem Arzt halten.
- **Vertrauensvoll kommunizieren.** Mit dem Arzt offen über Ängste und Probleme sprechen. Dabei Vorwürfe vermeiden, besser Ich-Botschaften senden, zum Beispiel: „Ich habe das Gefühl, da läuft was schief.“
- **Eine gute Arztpraxis finden.** Zeigt der Arzt kein Verständnis, geht nicht auf die Wünsche des Patienten ein, vernachlässigt Aufklärung und Information, ist es ratsam, die Arztpraxis zu wechseln.
- **Für eine bessere Übersicht.** Nehmen Patienten mehrere Medikamente ein, behalten Arzt und Patient den Überblick mit einer Liste aller eingenommenen Medikamente. Auch frei verkäufliche Mittel sollten aufgeführt sein.
- **Tablettenbox verwenden.** Damit keine Tablette vergessen oder doppelt eingenommen wird: Die Fächer einer Pillenbox können mit den jeweiligen Tabletten befüllt werden, die morgens, mittags, abends oder zur Nacht genommen werden müssen.



sei es Bluthochdruck, Herzschwäche, Diabetes oder Rheuma. Wer ein vertrauensvolles Verhältnis zu seiner Ärztin beziehungsweise seinem Arzt hat und die Entscheidung gerne ihr oder ihm überlassen möchte, kann auch das gute Gewissen tun. Vor allem für ältere oder schwer erkrankte Menschen kann das ein guter Weg sein.



### VERÄNDERTES ROLLENVERSTÄNDNIS

Für Therapietreue werden oft auch die Begriffe Compliance und Adhärenz synonym verwendet, was nicht ganz korrekt ist. Gute Compliance in der Medizin bedeutet konsequentes Befolgen der ärztlichen Ratschläge. Adhärenz geht weiter und meint, dass der mit dem Therapeuten vereinbarte Behandlungsplan konsequent befolgt wird. Hier ist ein Gespräch auf Augenhöhe das Ziel. Fühlten sich Patienten früher oftmals wie passive Empfänger ärztlicher Anweisungen, haben sich die Rollen inzwischen verändert. Dabei sollte nicht bestritten werden, dass ein Mediziner mehr Fachwissen hat. Doch der Patient kennt seinen Körper, seine Bedürfnisse und Ängste, seinen Alltag und Lebensstil. Der Begriff „Adhärenz“ (von lat. adhaerere = anhängen) soll dem veränderten Rollenverständnis Rechnung tragen.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Mit AOK-Curaplan bietet die AOK Versicherten mit bestimmten chronischen Krankheiten spezielle Behandlungsprogramme an:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Medizin & Versorgung > Behandlungsprogramme



#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Service-Portal für Patienten von der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung:  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
Dort sind auch Patientenleitlinien zu einigen Krankheiten zu finden.



#### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „THERAPIETREUE“ MIT DR. EIKE EYMERS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Novemberausgabe 2018





## Kurzmeldungen

### Podcast zeigt Wege aus innerer Kündigung

22.11.18 (ams). Mit einem Podcast informiert die Initiative Arbeit und Gesundheit (iga) über die Ursachen und Folgen der inneren Kündigung und zeigt Gegenmaßnahmen auf. Für das Projekt wurden rund 380 Personalverantwortliche und Führungskräfte in Unternehmen befragt. Der Podcast mit dem Titel „Innere Kündigung“ richtet sich an betroffene Beschäftigte und Führungskräfte. Innere Kündigung ist häufig mit gravierenden Folgen verbunden. So gibt es Hinweise darauf, dass sich bei betroffenen Beschäftigten langfristig gesundheitliche Probleme entwickeln.

DER PODCAST ZUM KOSTENLOSEN DOWNLOAD:

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) > Veröffentlichungen > iga.Podcast > Innere Kündigung



### Geflüchtete weniger chronisch krank

22.11.18 (ams). Geflüchtete aus Syrien, Irak und Afghanistan sind weniger von chronischen Erkrankungen betroffen als die deutsche erwachsene Wohnbevölkerung. Das ist ein Ergebnis einer Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiO). Die von chronischen Erkrankungen betroffenen Flüchtlinge nennen am häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen (25,8 Prozent), Diabetes (21,8 Prozent) und Rücken- und Gelenkerkrankungen (8,9 Prozent). Ein weiteres Ergebnis: Mehr als drei Viertel aller Geflüchteten aus den Herkunftsländern Syrien, Irak und Afghanistan haben unterschiedliche Formen von Gewalt erlebt und sind dadurch oft mehrfach traumatisiert. Um den Schutzsuchenden zu helfen, sollten sie aus Sicht der Studienautoren ab dem ersten Tag in Deutschland einen umfassenden Zugang zu medizinischer Versorgung erhalten. Bürokratische und sprachliche Hemmnisse müssen abgebaut, psychotherapeutische Angebote in der Traumabehandlung vorgehalten werden. Dabei müssen insbesondere sprachliche Barrieren mitberücksichtigt werden.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (30.10.18)





## AOK erneut die beliebteste Krankenkasse

22.11.18 (ams). Die AOK hat nach 2011 sowie zwischen 2013 und 2017 auch 2018 bei den YoungBrandAwards den ersten Platz belegt. 43,1 Prozent der unter 36-Jährigen setzten die AOK auf Platz 1 der Beliebtheitsskala. Auf Platz 2 mit 25,8 Prozent deutlich dahinter: die Techniker Krankenkasse. Auf Platz 3 folgt mit 12,2 Prozent die BARMER. Die AOK kommt mit 46,2 Prozent besonders gut bei Frauen an. Bei Männern liegt sie bei 33,6 Prozent. Im Rahmen der YoungBrandAwards wählen Jugendliche und junge Erwachsene jährlich über ein unabhängiges Online-Voting ihre beliebtesten Marken in verschiedenen Branchen.

---

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.youngbrandawards.com](http://www.youngbrandawards.com)





## Gesundheitstage 2018

### 1. Dezember: Welt-Aidstag

36,9 Millionen Menschen haben laut UNAIDS ([www.unaids.org](http://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](http://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](http://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](http://www.bzga.de)) mit ihrer Kampagne: „Liebesleben“ ([www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)). Über das Thema Kinder mit Aids informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, Unicef ([www.unicef.de](http://www.unicef.de)).

### 3. Dezember: Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN, [www.un.org](http://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](http://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 zwei Prozent mehr als am Jahresende 2015.

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 Menschen mit Behinderungen gibt es beim Regionalen Informationenzentrum der Vereinten Nationen für Westeuropa (UNric, [www.unric.org](http://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](http://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](http://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:

---

---

---

---