

AOK-MEDIENSERVICE

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

01/22 RATGEBER

Burnout

**Die große Erschöpfung
der Pflegekräfte** 2

ams-Interview zu Selbsthilfe in Corona-Zeiten

Hybrid-Treffen sind die Zukunft 6

Männer häufiger betroffen

**Farbfehlsichtigkeit: Wenn aus
Rot und Grün grau werden kann** 8

WldOmonitor zu den Folgen der Pandemie

**Fast ein Drittel fühlt sich
in Lebensfreude beeinträchtigt** 11

Neue ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (1)

**Warum der Klimawandel für
die Gesundheit bedeutsam ist** 13

Kurzmeldungen 16

Gesundheitstage 17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 02. Februar 2022, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Schlafstörungen: Tipps für die Nachtruhe“.



www.aok-presse.de > AOK-Radioservice

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin, Redaktion: AOK-Mediendienst, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Claudia Schmid (verantwortlich), Telefon: 030/220 11-202, Telefax: 030/220 11-105, E-Mail: aok-mediendienst@bv.aok.de, Internet: www.aok-presse.de

Burnout

Die große Erschöpfung der Pflegekräfte

20.01.2022 (ams). Starker Zeitdruck- und hohe Verantwortung, Druck von Vorgesetzten, dazu Ärger mit Angehörigen: Viele professionell Pflegende leiden unter Dauerstress. Die Symptome sind vielfältig und betreffen meist Körper und Psyche: Entkräftung kombiniert mit Schlafstörungen, Gefühlen der Überforderung und Überlastung. Folgt auf Phasen der Anspannung keine ausreichende Erholung, droht das sogenannte Burnout-Syndrom. Der englische Begriff „Burnout“ bedeutet „ausbrennen“ und bezeichnet einen chronischen Erschöpfungszustand.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Burnout nun erstmalig als Berufssphänomen beschrieben und genauer erklärt. Sie ordnet es als Folge von chronischem Arbeitsstress, also ausschließlich arbeitsbedingt im neuen internationalen ICD-11-Katalog ein, der seit Januar 2022 in allen WHO-Staaten gilt.

Laut der Stiftung Deutsche Depressionshilfe gibt es zu Burnout keine klaren Diagnosekriterien. Burnout ist ein Prozess, der bis zum Zusammenbruch führen kann, aber es ist keine eigene psychische Krankheit. Dennoch können sich hinter dem „Ausgebranntsein“ auch Erkrankungen, wie eine Depression, eine Angststörung oder ein chronisches Müdigkeitssyndrom verbergen. Die Unterscheidung ist schwierig und daher eine sorgfältige fachärztliche Abklärung wichtig. Nur so kann festgestellt werden, welche Gründe es für die Erschöpfung gibt und welche Behandlung erforderlich ist.

Fehlzeiten wegen eines Burnouts nehmen zu

Die Arbeitsunfähigkeitstage, in denen Burnout ärztlich angegeben wurde, nehmen stark zu. Laut Fehlzeiten-Report 2021 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WidO) haben sie sich innerhalb von zehn Jahren bei den AOK-Versicherten um fast 36 Prozent erhöht. Die Betroffenen fehlen mit 30 Tagen auch wesentlich länger als der Bundesdurchschnitt aller Erkrankten in Deutschland wie das Statistische Bundesamt errechnet hat. Dies ist sowohl für die Betroffenen, als auch für Unternehmen eine Belastung.

Pflegekräfte sind besonders gefährdet

Burnout trifft vor allem helfende Berufe – Pflegekräfte stehen nach Analysen des Fehlzeiten-Reports 2021 gleich hinter den Sozialarbeitern/Sozialpädagogen auf den Plätzen zwei bis vier. Dabei sind Frauen deutlich länger krankgeschrieben als Män-



Viele professionell Pflegende leiden unter Dauerstress. Folgt auf Phasen der Anspannung keine ausreichende Erholung, droht das sogenannte Burnout-Syndrom, ein chronischer Erschöpfungszustand.

Foto: iStock: sdominick

ner. Mit zunehmendem Alter steigt bei beiden Geschlechtern das Risiko, infolge eines Burnouts krankgeschrieben zu werden. „Professionelle Pflegekräfte stehen nicht erst seit der Covid-19-Pandemie stark unter Druck“, sagt Werner Winter, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband. So belasten unter anderem ungünstige Arbeitsbedingungen, wie Schicht- und Springerdienste, Überstunden und zu wenig Personal die Gesundheit der Pflegekräfte.

Auch hohe emotionale Anforderungen, mangelnde Unterstützung und Wertschätzung am Arbeitsplatz oder schlechte Arbeitsorganisation setzen der Psyche zu. Das Gefühl, den Job nicht mitgestalten zu können, und dort ständig im Überforderungsmodus zu sein, können zu Rückzug und Frustration führen und stehen mit einem höheren Burnout-Risiko in Verbindung, wie der HTA (Health Technology Assessment)-Forschungsbericht dazu feststellt.

Das können Führungskräfte tun

Damit der Pflegejob nicht krank macht, sind Führungskräfte und Arbeitgeber gefordert, die krank machenden Strukturen zu beseitigen. Sie müssen vorbeugen und die Belastungen im beruflichen Umfeld reduzieren, damit die Beschäftigten gar nicht erst ins Burnout geraten. Die Führungskraft sollte immer ein offenes Ohr für die Pflgeteams haben, eben nah am Geschehen sein und bei ersten Anzeichen, wie Ärger im Team, unkonzentrierte und überlastete oder frustrierte Mitarbeitende das direkte Gespräch suchen“, so AOK-Experte Winter weiter.

Damit Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser mehr erfahren, wie sie ihre Pflegekräfte unterstützen können, hat die AOK die bundesweite Kampagne „Pflege.Kräfte. Stärken“ ins Leben gerufen. Bei Kernthemen, wie Arbeitsorganisation, Aufgabenmanagement oder selbstbestimmtes Arbeiten unterstützen Onlineangebote die Pflegekräfte oder die AOK-Berater vor Ort.

„Wenn sich die Führungsebene aktiv für die Gesundheit ihrer Pflegekräfte einsetzt, hat das positive Auswirkungen auf die Personalfindung und -bindung. Die Pflegeeinrichtungen, die sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden kümmern, sind für qualifizierte Beschäftigte deutlich attraktiver. Die Fluktuation ist zudem geringer. Gesunde, wertgeschätzte Beschäftigte stärken ein Unternehmen im Inneren genauso wie in der Außenwahrnehmung“, sagt Winter.

Anzeichen für Burnout am Arbeitsplatz

Ein Gefühl des „Ausgebranntseins“ ist immer eine Mischung aus persönlichkeitsbedingten und äußeren Faktoren, die sich länger anbahnen. Burnout macht sich meist bemerkbar durch:

- Eine tief anhaltende emotionale und körperliche Erschöpfung,
- die Arbeit wird zunehmend als belastend und frustrierend wahrgenommen. In Folge entwickeln Betroffene eine emotionale Distanz und Abstumpfung gegenüber den Kolleginnen und Kollegen und der Arbeit an sich,
- die tägliche Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag leidet; alles wird lustlos und unkonzentriert erledigt, alles wird negativ gesehen oder zynisch kommentiert

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

AOK-Angebote für Pflegeteams

- Die Pflege-Mediathek der AOK (aok-verlag.pflegemediathek.de) ist eine digitale Lernplattform für Krankenhäuser, ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen mit multimedialen Schulungen zu den Themen Bewohnerprävention, Betriebliche Gesundheitsförderung und Pflegestandards. Hier können sich Einrichtungen gratis registrieren und ihre Pflegeteams zu Prävention und Betrieblicher Gesundheitsförderung schulen. Bisher nutzen dies über 3.200 Pflegeeinrichtungen für ihre internen Fortbildungen.
- Care4Care (www.care4care-projekt.de) ist ein digital unterstütztes Programm zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für die Pflege. Neben der Analyse der arbeitsbedingten Gesundheitssituation der Beschäftigten bietet Care4Care umfangreiche Online-Trainings und verknüpft diese mit Präsenzworkshops. Die Verbesserung der Arbeitsorganisation, Unternehmenskultur, Kommunikation und die Steigerung der Gesundheitskompetenz, sind Kernthemen. Das digitale Pilot-Programm RESIST hilft, den Pflegekräften, ihre individuelle psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu fördern. Neben der AOK sind vier Universitäten an dem Forschungsprojekt beteiligt. Teilnehmen können ambulante und stationäre Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser mit ihren Pflegeteams.
- Speziell für Führungskräfte: Das AOK-Online-Programm Gesund führen (www.aok-gesundfuehren.de) unterstützt Führungskräfte jeder Branche, eine gesunde und mitarbeiterorientierte Führungskultur aufzubauen. Denn Führungskräfte sind Vorbilder, und ein gutes Betriebsklima ist entscheidend für jedes Unternehmen. Sechs interaktive Lerneinheiten schulen zum Beispiel die Rolle der Führungskraft im Unterstützen, Zuhören oder zum Feedbackgeben.
- Mit dem Forschungsförderprojekt QualiPEP (Qualitätsorientierte Prävention und Gesundheitsförderung in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Pflege) hat der AOK-Bundesverband im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums zwischen 2017 und 2021 einen Qualitätsrahmen für Maßnahmen der Prävention, betrieblichen Gesundheitsförderung und Gesundheitskompetenz in Einrichtungen der Eingliederungshilfe und Pflege entwickelt und erprobt. Ergebnis sind jeweils ein Handbuch für beide Bereiche, um die praktische Umsetzung der Projekterkenntnisse dauerhaft in die Praxis zu übertragen. Infos: www.aok-bv.de
> Engagement > QualiPEP

Weitere Informationen der AOK:

www.aok-bv.de > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken

„Pflege.Kräfte.Stärken“ ist eine auf mehrere Jahre angelegte Initiative, um Pflegeeinrichtungen zu informieren und dabei zu unterstützen, eine gesunde Arbeitsgestaltung einzuführen



Wissenschaftliches Institut der AOK (WIdO):

www.wido.de > Publikationen & Produkte

> Buchreihen > Fehlzeiten-Report (2021)



Weitere Informationen im Web:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:
www.gesundheitsinformation.de > Suche „Was ist ein Burnout-Syndrom“

Stiftung Deutsche Depressionshilfe:
www.deutsche-depressionshilfe.de



ams-Interview zu Selbsthilfe in Corona-Zeiten

Claudia Schick: „Hybrid-Treffen sind die Zukunft“

20.01.22 (ams). Seit 2005 organisiert der AOK-Bundesverband jährlich die Selbsthilfe-Fachtagung mit Vertretern der Bundesorganisationen der Selbsthilfe, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Landesverbänden und Selbsthilfekontaktstellen und Vertreterinnen und Vertretern von anderen gesundheitspolitischen Institutionen, um aktuelle gesundheits- und gesellschaftspolitische Themen in der Selbsthilfe zu diskutieren und den Austausch untereinander zu fördern. Die Corona-Pandemie mit Kontaktbeschränkungen und Abstandsregelungen stellt die Selbsthilfe vor besondere Herausforderungen. Im ams-Interview erklärt Claudia Schick, Referentin für Selbsthilfeförderung im AOK-Bundesverband, was die Pandemie für die Selbsthilfearbeit bedeutet und warum es wichtig war, dass es im Dezember 2021 wieder eine Veranstaltung gab, wenn auch anders als erhofft.



Frau Schick, wie wichtig war es, dass – nach der Absage im Jahr 2020 – im Dezember 2021 wieder eine Selbsthilfe-Fachtagung stattgefunden hat?

Schick: Nachdem wir leider die Selbsthilfe-Fachtagung 2020 pandemiebedingt absagen mussten – erstmals überhaupt seit 15 Jahren –, konnten wir im Dezember 2021 unser Versprechen einhalten und wieder eine Tagung im Bundesverband durchführen. Das war sehr wichtig, denn so konnten wir deutlich machen: Auf die AOK als Partnerin der Selbsthilfe ist Verlass. Zwar war es aufgrund der Corona-Lage nicht möglich, sich persönlich in Berlin zu treffen, aber wir konnten ein virtuelles Live-Format anbieten. Wissenschaftlerinnen, Mediziner und rund 170 Selbsthilfeaktive diskutierten digital darüber, wie sich die Pandemie auf die Arbeit der Selbsthilfe ausgewirkt hat. Unter dem Motto „Selbsthilfe nach dem Corona-Lockdown – Upgrade auf ein neues Level“ drehte sich alles um die zentrale Frage, welchen Wandel – digital, aber auch in Präsenz – die Corona-Pandemie in der Selbsthilfe ausgelöst hat.

Und wie hat sich die Pandemie auf die Selbsthilfe ausgewirkt?

Schick: Zunächst einmal konnten sich die Selbsthilfe-Gruppen nicht mehr wie üblich in Präsenz treffen oder nur eingeschränkt. Das war gerade für die Menschen schwer, die in der Selbsthilfe Halt und Schutz vor Vereinsamung finden. Außerdem gab es große Ängste und Unsicherheit vor allem bei chronisch kranken Menschen, die oftmals stärker durch das Corona-Virus gefährdet sind. Dementsprechend waren die Rückmeldungen: Von Schwierigkeiten, mit der Einsamkeit umzugehen, haben zum Beispiel Suchtkranke oder psychisch Kranke berichtet. Es gab auch Gruppen, die sich aufgelöst haben. Doch insgesamt hat die Selbsthilfe vor Ort und bundesweit sehr schnell reagiert und Lösungen gefunden. Man traf sich per Videokonferenz, richtete Telefonhotlines ein, gründete Chatgruppen über Messenger-Dienste. Gerade das Setzen auf digitale Formate hatte auch etwas Positives. So konnten beispielsweise

Im ams-Interview:
Claudia Schick, Referentin
für Selbsthilfeförderung
im AOK-Bundesverband.

Foto: AOK-Mediendienst

neue Betroffene erreicht werden, die aufgrund mobiler Einschränkungen bisher nicht an Treffen teilnehmen konnten.

Welche Chancen bietet die Digitalisierung der Selbsthilfe?

Schick: Die Digitalisierung hat der Selbsthilfe einen großen Schub gegeben. Noch vor drei Jahren hätte niemand gedacht, dass es normal sein wird, wenn sich Selbsthilfegruppen online treffen, Seminare, Workshops oder Mitgliederversammlungen per Videokonferenzen stattfinden. Dadurch kamen neue Menschen hinzu, auch jüngere. Dass jedoch auch nach der Pandemie komplett auf Präsenz verzichtet wird oder die digitalen Angebote wieder eingestellt werden, denke ich nicht. Zur reinen Weitergabe von Informationen eignen sich die virtuellen und auch zeitsparenden Formate sehr. Hybrid-Veranstaltungen sind die Zukunft. Durch sie schafft die Selbsthilfe eine bessere Teilhabe für alle. Daher soll auch unsere Selbsthilfe-Fachtagung 2022 auf jeden Fall hybrid stattfinden.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok-bv.de > Hintergrund > Dossier > Selbsthilfe

Hier gibt es auch weitere Informationen zur Selbsthilfefachtagung sowie einen Mitschnitt der Veranstaltung vom Dezember 2021 und die Möglichkeit zum Download von „inKontakt“, dem Selbsthilfe-Newsletter der AOK.



Ansprechpersonen für die Selbsthilfe vor Ort:

www.aok.de > Leistungen & Services > Selbsthilfeförderung

Männer häufiger betroffen

Farbfehlsichtigkeit: Wenn aus Rot und Grün grau werden kann

20.01.22 (ams). Auch farbenblinde Menschen sehen in der Regel ihre Umgebung farbig, wenn auch wahrscheinlich weniger bunt. Hinter dem Begriff „Farbenblindheit“ stecken verschiedene Farbsehstörungen, meistens liegt eine Rot-Grün-Schwäche vor, selten eine komplette Farbenblindheit. Behandelbar ist eine Farbfehlsichtigkeit bisher nicht, doch meistens kommen die Betroffenen damit im Alltag gut zurecht.

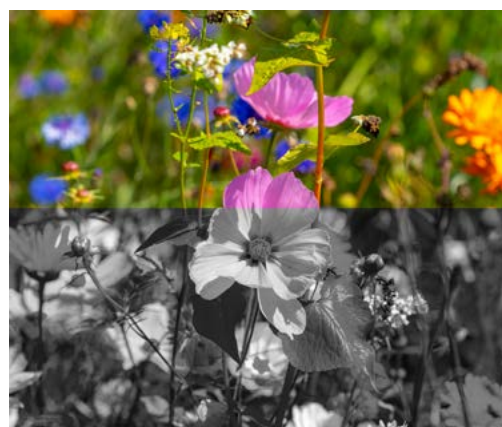
Für manche Berufe sind Farben jedoch essentiell: Ob Menschen mit einer Farbfehlsichtigkeit beispielsweise als Pilotin oder Modedesigner arbeiten oder in der Schifffahrt tätig sein können, muss im Einzelfall geprüft werden.

Zumeist eine Rot-Grün-Schwäche

„Wenn von Farbenblindheit gesprochen wird, handelt es sich meistens um eine Rot-Grün-Schwäche“, sagt Anja Debrod, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Die Menschen mit dieser Farbschwäche nehmen die Farben zwar wahr. Je nachdem welche Farbe betroffen ist, aber schwächer und haben Schwierigkeiten, diese voneinander zu unterscheiden.“

Genetisch bedingt

Schätzungsweise etwa vier Millionen Menschen in Deutschland sind farbenblind, wobei zwischen vier verschiedenen Arten der Farbenblindheit unterschieden wird: Rot-Grün-Schwäche, Rot-Grün-Blindheit, Blau-Gelb-Störungen und die totale Farbenblindheit. Etwa acht Prozent der Männer, aber nur 0,4 Prozent der Frauen sind von einer Rot-Grün-Schwäche betroffen (Quelle: Berufsverband der Augenärzte Deutschlands). Das liegt daran, dass die Farbschwäche genetisch bedingt ist und die Gene für die Farbrezeptoren auf dem X-Chromosom liegen. Bei Frauen gleicht das zweite gesunde X-Chromosom die Genveränderung in der Regel aus, männliche Lebewesen haben aber kein zweites X-, sondern ein Y-Chromosom. Menschen kommen also mit der Rot-Grün-Schwäche auf die Welt, und es sind immer beide Augen betroffen.



Meist ist eine Farbfehlsichtigkeit angeboren – aber auch Erkrankungen können die Ursache sein.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Drei Arten von Zapfen

Die fehlerhafte Erbinformation sorgt bei ihnen dafür, dass die Sinneszellen der Netzhaut, die die Grün- oder Rottöne wahrnehmen können, defekt sind oder ganz fehlen. Der Mensch kann Farben sehen dank der Millionen von sogenannten Zapfen, die in der Netzhaut liegen. Das sind spezielle Sinneszellen, die auf Licht reagieren. Es gibt drei Arten von Zapfen: Die einen nehmen rotes Licht wahr, andere grünes und die dritte Art reagiert auf blaues Licht. Aus diesen drei Farben setzt sich unser Farbsehen zusammen (s. auch Kasten: Zapfen und Stäbchen). Liegt nun bei den Rot- oder Grünzapfen eine Störung vor, ist das Sehen von Rot oder Grün beeinträchtigt. Das reicht von einer Rot-Grün-Schwäche bis hin zu einer echten Rot- oder Grünblindheit, bei der die Betroffenen die jeweilige Farbe gar nicht mehr erkennen können. Sehr selten sind die Blauzapfen betroffen, dann kommt es zu einer Blaublindheit oder Blausehschwäche, was auch als Blau-Gelb-Blindheit beziehungsweise Blau-Gelb-Sehschwäche bezeichnet wird.

Zapfen und Stäbchen

Der Mensch verfügt über die Fähigkeit, ein breites Spektrum an Farben wahrzunehmen, zudem in der Dämmerung alle möglichen Schattierungen und Umrisse auszumachen. Wie vollbringt das menschliche Auge diese Leistung? Verantwortlich dafür sind die Millionen von Sinneszellen, die in der Netzhaut des Auges sitzen. Dabei kann man grundsätzlich zwei Typen von Zellen unterscheiden: Die Zapfen, die ausschließlich im Hellen arbeiten und mit ihren drei Unterarten – den Rot-, Grün- und Blauzapfen – für das Farbsehen zuständig sind. Daneben gibt es die Stäbchen, die im Dunkeln tätig werden und uns ermöglichen, auch in der Dämmerung zu sehen. Das menschliche Auge besitzt etwa sechs Millionen Zapfen und 120 Millionen Stäbchen.

Komplett farbenblind selten

Ebenfalls sehr selten ist jemand wirklich farbenblind. Unter 100.000 Menschen lässt sich ein Betroffener finden, rund 3.000 Menschen in Deutschland. In der medizinischen Fachsprache heißt diese angeborene Störung Achromatopsie (achromatos = farblos, opsis = Sehen). „Bei den Betroffenen funktioniert keiner der Zapfentypen, sie können nur Hell-Dunkel-Stufen erkennen“, so Medizinerin Debrodt.

Sehvermögen bei Achromatopsie stark beeinträchtigt

Im Unterschied zur Rot-Grün-Schwäche, bei der die Sehschärfe normal ist, ist das Sehvermögen bei einer Achromatopsie insgesamt stark beeinträchtigt. Zudem sind die Betroffenen extrem lichtempfindlich. Bisher kann diese schwere Form der Farbenblindheit nicht behandelt werden. Hoffnung macht eine erste klinische Studie aus dem Jahr 2020 aus Tübingen zu einer Gentherapie, bei der ein gentherapeutischer Wirkstoff unter die Netzhaut der Patientin oder des Patienten eingebracht wird.

Betroffene entwickeln Strategien

Auch gegen eine Rot-Grün-Schwäche gibt es keine Behandlung. Das ist allerdings nicht so dramatisch wie bei der echten Farbenblindheit. „Menschen mit dieser Einschränkung bemerken ihre Farbschwäche oft gar nicht, weil sie ja keine andere Farbwahrnehmung kennen und ansonsten gut sehen können“, so Debrodt. „Zudem

haben sie im Alltag automatisch Strategien entwickelt, um mit der Schwäche zurechtzukommen.“ Etwa wenn die Ampel von Rot auf Grün springt, können die Betroffenen durchaus wahrnehmen, dass es „oben“, also bei Rot dunkel wird und sich „unten“, also bei Grün etwas in Richtung Helligkeit tut.

Wenn Eltern unsicher sind, ob ihr Kind farbfahlsichtig ist, können sie sich beim Augenarzt Klarheit verschaffen. Mit speziellen, auch kindgerechten Tests kann die Ärztin oder der Arzt das Farbensehen überprüfen.

Erworbene Farbenblindheit

Meistens ist eine Farbenblindheit oder -schwäche angeboren, aber auch Krankheiten können die Ursache sein, zum Beispiel Erkrankungen der Netzhaut, etwa im Rahmen einer Diabetiserkrankung oder durch die altersbedingte Makuladegeneration.

Weitere Informationen der AOK:
Eine Augenarztpraxis in der Nähe finden:

www.aok.de > Medizin & Versorgung > Arztsuche > Augenheilkunde



Weitere Informationen im Web:
Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.:

www.augeninfo.de > Suche „farbenblind“



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Farbfehlsichtigkeit“
mit Anja Debrod, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2022



WldOmonitor zu den Folgen der Pandemie

Fast ein Drittel fühlt sich in Lebensfreude beeinträchtigt

20.01.22 (ams). Die Corona-Pandemie hinterlässt Spuren – nicht nur durch ihre Folgen für das Gesundheitssystem oder die Gesundheit Erkrankter. Auch psychische und körperliche Folgen sind nach fast zwei Jahren deutlich spür- und messbar. Das bestätigt eine repräsentative Online-Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WldO) zum Gesundheitsverhalten und zum Erleben der ambulanten medizinischen Versorgung in der Pandemie. Demnach gibt knapp ein Drittel der Menschen in Deutschland (30,7 Prozent) an, dass ihre Lebensfreude durch die Pandemie stark oder sehr stark beeinträchtigt worden sei. Diese Beeinträchtigung wird von jüngeren Menschen unter 30 Jahren noch stärker erlebt. Von Ende Juli bis Anfang August 2021 wurden für die Umfrage im Rahmen des jüngsten WldOmonitors insgesamt 5.000 Personen ab 18 Jahren befragt. „Dieses Ergebnis spiegelt die Auswirkungen der einschränkenden Maßnahmen und der damit verbundenen sozialen und wirtschaftlichen Konsequenzen auf die psychische Gesundheit der erwachsenen Bevölkerung wider“, sagt WldO-Studienleiter Klaus Zok.

Jede zehnte befragte Person (9,9 Prozent) vertritt die Auffassung, dass sich ihr Gesundheitszustand durch die Pandemie „stark“ oder „sehr stark“ verschlechtert habe. Fast jede fünfte Person (18,5 Prozent) ist laut der Befragung seit Beginn der Pandemie im März 2020 weniger zum Arzt gegangen. Auf die Frage nach der eigenen gesundheitlichen Belastung durch die Covid-19-Pandemie erklärten 26,5 Prozent der Teilnehmenden, sich insgesamt stark oder sehr stark belastet gefühlt zu haben. 53 Prozent fühlten sich eher wenig oder wenig und 20,5 Prozent überhaupt nicht belastet. „Auch hier zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen“, so Klaus Zok. Jüngere Menschen unter 30 fühlten sich mit 34,7 Prozent deutlich häufiger stark oder sehr stark belastet als Ältere über 70 mit 16,0 Prozent. Unterschiede gibt es auch zwischen den Geschlechtern: Frauen fühlten sich mit 30,0 Prozent häufiger stark oder sehr stark gesundheitlich belastet als Männer mit 22,5 Prozent. Ein Drittel der Erwachsenen hat beim Gewicht zugelegt

Gefragt wurde auch nach Veränderungen des eigenen Gesundheitsverhaltens seit dem Beginn der Pandemie. Hier zeigen sich die deutlichsten Effekte bei der Medienutzung: So gaben 26,7 Prozent der Befragten an, dass ihr Konsum von Fernsehen, Filmen und Videos seit Beginn der Pandemie zugenommen habe. Entsprechendes gilt für Computerspiele sowie generell für die Nutzung des Internets. Eine leichte Zunahme zeigt die Befragung auch beim Rauchen und beim Konsum von Cannabis-Produkten.



Die Corona-Pandemie beeinträchtigt die Lebensfreude der Menschen. Das hat eine Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK ergeben.

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](#)

Intensiviert hat sich auch die Einnahme von leistungssteigernden oder beruhigenden Arzneimitteln. Beim Alkoholkonsum sind hingegen eher gegenläufige Tendenzen zu beobachten: Von den 82,6 Prozent, die Alkohol trinken, gaben 10,2 Prozent einen erhöhten Konsum seit Beginn der Pandemie an – aber gleichzeitig 20,0 Prozent einen Rückgang. Mehr als ein Drittel der Erwachsenen (35,3 Prozent) erklärten, seit Beginn der Pandemie beim Gewicht zugelegt zu haben. Bei diesen Personen gab es nach deren Angaben eine deutliche Gewichtszunahme von durchschnittlich 6,9 Kilogramm.

Absage von Arztterminen bei einem Fünftel der Patienten

Ein weiteres Thema war, wie die Befragten die ambulante ärztliche Versorgung seit Beginn der Pandemie wahrnehmen. 21 Prozent von ihnen haben seit März 2020 Terminverschiebungen oder Absagen von Arztterminen durch die Leistungserbringer erlebt. Für die deutliche Mehrheit der befragten Patientinnen und Patienten ist die Qualität der ärztlichen Beratung und Behandlung seit Beginn der Pandemie gleich geblieben. Wenn Menschen Verschlechterungen benennen, betrifft dies neben der Wartezeit auf den Arzttermin (25,6 Prozent der Befragten) die Zeit, die Arzt oder Ärztin aufwenden (15,5 Prozent), sowie die erfahrene Aufmerksamkeit und Gründlichkeit der Untersuchung (jeweils etwa 12 Prozent). „Verschlechterungen werden häufiger wahrgenommen als Verbesserungen – insbesondere dann, wenn die eigene Gesundheit als mittelmäßig bis sehr schlecht eingestuft wird. Insgesamt beurteilen die Befragten die ambulante Gesundheitsversorgung während der Pandemie aber eher positiv“, sagt Klaus Zok. Die Befragungsergebnisse dokumentieren zudem eine gewisse Zunahme bei der Nutzung digitaler Möglichkeiten wie Videosprechstunden oder elektronischen Verordnungen in der Pandemie. „Ein Teil der Befragten wünscht sich den Ausbau dieser digitalen Kommunikationsformen“, so Zok. „Ganz oben auf der Liste der Wünsche der Befragten stehen allerdings der Infektionsschutz in der Arztpraxis und die pünktliche Behandlung ohne Wartezeiten.“

Weitere Informationen der AOK:
www.wido.de > Publikationen > WIdOmonitor 2/2021



ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (1)

Warum der Klimawandel für die Gesundheit bedeutsam ist

20.01.22 (ams). Die Klimakrise ist nicht nur ein ökologischer, sondern auch ein medizinischer Notfall: Es muss mit mehr Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, Infektionskrankheiten, Allergien und Hitzetoten gerechnet werden. Einmal abgesehen von Naturkatastrophen, die unser Leben, unsere Existenzgrundlage und damit auch unsere seelische Gesundheit gefährden. Im Umkehrschluss heißt das: Alles, was gesund ist für die Erde, fördert auch die Gesundheit des Menschen.

Hitzewellen und Dürren, Starkregen und Überschwemmungen, Waldschäden und Ernteausfälle – der Klimawandel ist auch in unseren Breitengraden bereits deutlich spürbar. Zudem schwindet das Meereis in der Arktis, der Permafrostboden in der Tundra schmilzt, der Meeresspiegel steigt und der pH-Wert des Meerwassers sinkt, Pflanzen- und Tierarten sterben aus. „Doch der Klimawandel bedroht nicht nur die Ökosysteme, sondern wird auch Einfluss auf unsere Gesundheit haben“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. So trägt zum Beispiel die Verbrennung von fossilen Brennstoffen wie Kohle, Öl und Holz nicht nur maßgeblich zum Klimawandel bei, sondern belastet auch die Luft und damit unsere Gesundheit. „Zum Beispiel führen höhere Feinstaub-Konzentrationen in der Luft zu einem erhöhten Risiko für Atemwegs- und Herz-Kreislauferkrankungen“, so Medizinerin Eymers weiter.



Die Klimakrise ist nicht nur ein ökologischer, sondern auch ein medizinischer Notfall.

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

Hitzewellen belasten vor allem Älteren

Die Hitzewellen geben am deutlichsten eine Vorahnung, was der Klimawandel bedeutet: Sie treten seit Mitte des 20. Jahrhundert häufiger und länger auf, so das Climate Service Center Germany in der Broschüre „Gesundheit und Klimawandel“. Die Hitzeperioden in den Jahren 2003, 2015 oder 2018 haben gezeigt, dass Hitzschlag, Herzinfarkt, akutes Nierenfunktionsverschlechterung und Atemwegsprobleme Folgen von extremer Hitze sein können. Besonders gefährdet sind ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen, aber auch Säuglinge, Kleinkinder und Schwangere. Gesundheitliche Risiken haben zudem auch Menschen mit anstrengenden körperlichen Tätigkeiten, die extremer Hitze ausgesetzt sind. Wie stark der Klimawandel die Gesundheit der Menschen beeinträchtigt, zeigt auch der Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiO). Am Beispiel der zunehmenden Hitzeperioden hat das Klimaforschungsinstitut Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC) untersucht, wie viele Krankenhauseinweisungen in den Jahren 2008 bis 2018 bei über 65-Jährigen auf die Hitze zurückzuführen waren. Jeder vierte AOK-Versicherte aus

dieser Altersgruppe ist demnach überdurchschnittlich gefährdet, an heißen Tagen gesundheitliche Probleme zu bekommen und deshalb ins Krankenhaus zu müssen. An Hitzetagen mit über 30 Grad Celsius kam es hitzebedingt zu drei Prozent mehr Krankenhauseinweisungen. Wenn die Erderwärmung ungebremst voranschreitet, dann könnte sich bis zum Jahr 2100 die Zahl der hitzebedingten Klinikeinweisungen verachsfachen.

Ozon reizt Augen und Schleimhäute

Zudem fördert Hitze die Bildung von bodennahem Ozon. Das giftige Gas bildet sich bei hohen Temperaturen in Kombination mit Kohlenwasserstoffen, Kohlenstoffmonoxid und Stickoxiden, die meist aus dem Straßenverkehr stammen. Das Ozon in Bodennähe reizt Augen und Schleimhäute, kann Atemwegserkrankungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstärken. Gerade bei Arbeiten oder Sport im Freien besteht die Gefahr, dass das Reizgas tief in die Lunge eindringt.

Hochwasser zerstört nicht nur Häuser

Auch andere Wetterextreme schaden den Menschen: Wenn Stürme, Überschwemmungen und Sturzfluten Häuser, Straßen und Brücken zertrümmern, sind Menschenleben gefährdet. Zudem können sich mit dem Hochwasser Krankheitserreger, die Darmerkrankungen verursachen, ausbreiten. Im feuchten Mauerwerk können sich Schimmelpilze ausbilden, die wiederum die die Gesundheit von Allergikern und Asthmatiker beeinflussen. Solche Katastrophen können viele Menschen auch seelisch nur schwer verkraften. Posttraumatische Belastungsstörungen, Angstzustände, Schlafstörungen, Depressionen zum Beispiel können die Folge sein.

Die Pollensaison verlängert sich

Die Häufigkeit von Allergien wie Heuschnupfen und Asthma bronchiale hat seit den 1970er Jahren stark zugenommen – die Temperaturerhöhung hat ihren Anteil daran. „Haselnuss, Erle, Birke, und Gräser blühen früher und verlängern die Pollensaison“, sagt Ärztin Eymers. „Kohlenstoffdioxid wirkt wie ein biologischer Dünger und führt zu einer vermehrten Pollenproduktion.“ Auch die Verschiebung der Vegetationszone führt dazu, dass neue allergene Pflanzen, die ursprünglich in wärmeren Regionen beheimatet sind sich zunehmend auch in Deutschland ausbreiten. Dazu gehört das Beifußblättrige Traubenkraut, *Ambrosia artemisiifolia*, das in Südosteuropa weit verbreitet ist und stark allergieauslösend ist. Vermutlich führen auch Faktoren, wie Ozon, UV-Strahlung oder die erhöhte Kohlendioxid-Konzentrationen zu einer veränderten Allergenität von Pollen und tragen dazu bei, das Allergiker länger und stärker leiden.

Mücken und Zecken: Gefahr von Infektionen

Mit den steigenden Temperaturen können sich zudem Krankheitserreger ausbreiten, die zum Beispiel aus Afrika oder Asien stammen und inzwischen auch von heimischen Mücken übertragen werden. So sind im Sommer 2019 erstmals fünf Menschen an dem West-Nil-Fieber erkrankt, das vorwiegend in den Tropen und Subtropen auftritt. Im

Sommer 2020 und 2021 wurden weitere Fälle vom Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin bestätigt. Das West-Nil-Fieber ist eine grippeähnliche Erkrankung, typische Symptome sind Fieber, Muskelschmerzen und angeschwollene Lymphknoten. Bei einem Drittel entwickelt sich ein Hautausschlag. Ungefährlich ist das West-Nil-Virus nicht: Bei einigen Patientinnen und Patienten kommt es zu Hirn- oder Hirnhautentzündung, bei vor allem älteren Patienten kann die Erkrankung tödlich sein.

Neue Mückenarten, die sich in Deutschland ansiedeln, bringen weitere Infektionsgefahren, etwa die japanische Buschmücke und die Asiatische Tigermücke, die das Dengue-Fieber übertragen können. Auch andere, für den Menschen unangenehme Tierchen profitieren von der Wärme: Milde Winter begünstigen die Vermehrung von Zecken.

Klimaschutz ist demnach Gesundheitsschutz. In der Wissenschaft wird dieser Zusammenhang inzwischen unter dem Begriff „Planetary Health“ beforscht. „Nahezu jede Maßnahme, die den Klimawandel begrenzt, ist auch gut für die menschliche Gesundheit“, heißt es in der Broschüre „Gesundheit und Klimawandel“ des Climate Service Center Germany.

Weitere Informationen der AOK:
Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“
des Wissenschaftlichen Instituts der AOK
www.wido.de > Publikationen & Produkte > Buchreihen
> Versorgung-Report > Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“



Weitere Informationen im Web:
Broschüre „Gesundheit und Klimawandel“ des Climate Service Center Germany:
www.climate-service-center.de > Produkte > Publikationen

Umweltbundesamt: www.umweltbundesamt.de
> Themen > Klima/Energie > Klimawandel



Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG):
www.klimawandel-gesundheit.de

Kurzmeldungen

Wechsel an der AOK-Spitze

20.01.22 (ams). Zwei Frauen stehen seit Anfang dieses Jahres an der Spitze von Vorstand und Aufsichtsrat des AOK-Bundesverbandes. Nachdem Dr. Carola Reimann bereits am 1. Januar 2022 ihr Amt als Vorstandsvorsitzende angetreten hat, gibt es auch im Vorsitz des Aufsichtsrates einen personellen Wechsel. Dr. Susanne Wagenmann ist Mitte des Monats zur alternierenden Vorsitzenden des Aufsichtsrates für die Arbeitgeberseite gewählt worden. Sie übernimmt den Staffelstab von Dr. Volker Hansen, der sich in den Ruhestand verabschiedet hat. Reimann und Wagenmann sind die ersten Frauen, die im Vorstand und an der Spitze des Aufsichtsrates Verantwortung für den AOK-Bundesverband übernehmen. Die neue alternierende Aufsichtsratsvorsitzende für die Arbeitgeberseite will sich gemeinsam mit Knut Lambertin, alternierender Aufsichtsratsvorsitzender für die Arbeitnehmerseite, für die Stärkung der Selbstverwaltung engagieren. Die erfahrene Gesundheitspolitikerin Reimann folgt in ihrer neuen Position auf den bereits zum Jahreswechsel ausgeschiedenen Martin Litsch. Gemeinsam mit dem Vorstands-Vize Jens Martin Hoyer vertritt sie die Interessen der AOK-Gemeinschaft. Sie wurde im Sommer 2021 einstimmig vom Aufsichtsrat in diese Position gewählt.

Weitere Informationen:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (18.01.22)



Covid-19-Fehlzeiten: Vorläufiger Höchststand im November 2021

20.01.22 (ams). Eine aktuelle Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) spiegelt die besondere Dynamik der vierten Corona-Welle wider. Allein im November 2021 wurde demnach mehr als jeder Fünfte aller bis dahin von Covid-19 betroffenen AOK-Mitglieder krankgeschrieben. Insgesamt haben seit Beginn der Pandemie im März 2020 bis November 2021 knapp 700.000 der 13,4 Millionen bei der AOK versicherten Erwerbstätigen mindestens einmal aufgrund einer Covid-19-Diagnose am Arbeitsplatz gefehlt. Das sind 5,1 Prozent der AOK-Mitglieder. „Es ist zu erwarten, dass die Fehlzeiten im November 2021 nur einen vorläufigen Höchststand erreicht haben. Mit der zunehmenden Verbreitung der Omikron-Variante in Deutschland wird es eine Herausforderung sein zu gewährleisten, dass die Beschäftigten gerade in der kritischen Infrastruktur weiterhin gesund und arbeitsfähig bleiben“, so Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

Weitere Informationen:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (19.01.22)



Gesundheitstage

4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich fast 10 Millionen Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten gehören Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs, Gebärmutterhals- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Der Welt-Krebstag soll helfen, über das Leben mit der Erkrankung sowie über Risikofaktoren und Früherkennungsuntersuchungen aufzuklären.

Unterstützung für Menschen, die an Brustkrebs leiden, bietet die AOK mit ihrem Disease-Management-Programm „AOK-Curaplan“. Das Programm hilft unter anderem bei Therapie-Entscheidungen und bei einer strukturierten Behandlung. Außerdem bietet die AOK Informationen über die Früherkennung von Prostatakrebs sowie zur Früherkennung von Brust- und Gebärmutterhalskrebs und zum Thema HPV-Impfung.

10. Februar: Tag der Kinderhospizarbeit

Mit dem „Tag der Kinderhospizarbeit“ will der Deutsche Kinderhospizverein das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. Der Deutsche Kinderhospizverein geht von etwa 50.000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland aus, die an einer Erkrankung leiden, an der sie frühzeitig sterben werden.

Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psychosoziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase palliativ-medizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessensvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband.

Die AOK unterstützt neben stationären Hospizen auch die Hospizarbeit im ambulanten Bereich. Gefördert werden ambulante Hospizdienste, die für Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbebegleitung in deren Haushalt bzw. Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammenarbeiten.

28. Februar: Tag der seltenen Erkrankungen

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an einer seltenen Erkrankung. Als selten gilt in der Europäischen Union eine Erkrankung, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen in der EU von ihr betroffen sind. Demnach

gibt es mehr als 8.000 seltene Krankheiten. Um ihre Versorgung zu verbessern und die Probleme der Betroffenen sowie ihrer Familien deutlich zu machen, hat EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases) im Jahr 2008 den Rare Disease Day ins Leben gerufen. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt.

Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE).

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert.
Mehr zu den Terminen 2022, 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:
