



Achtung Wechselwirkung

- **Medikamente und Lebensmittel:  
Das passt nicht immer** \_\_\_\_\_ 2

Interaktive Unterstützung zur Änderung des Lebensstils

- **AOK-Online-Coaching jetzt auch  
für Menschen mit Typ-2-Diabetes** \_\_\_\_\_ 4

Achtung Oberschenkelhalsbruch

- **Regelmäßige Bewegung hilft,  
Stürzen vorzubeugen** \_\_\_\_\_ 6

ams-Foto

- **Vor virushaltigem Staub schützen** \_\_\_\_\_ 9

ams-Stichwort

- **Infektionskrankheiten** \_\_\_\_\_ 10

ams-Serie „Achtung ansteckend!“ (1)

- **Von Maus zu Mensch:  
Infektionen mit Hantaviren** \_\_\_\_\_ 11

- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 14

- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 16



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 03. Februar 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Von Hantaviren, Menschen und Mäusen“.

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



Achtung Wechselwirkung

## Medikamente und Lebensmittel: Das passt nicht immer

28.01.21 (ams). Antibiotika mit Milch einnehmen? Schlafmittel und danach noch ein Glas Rotwein? Bloß nicht! Denn einige Nahrungsmittel, Getränke oder Nahrungsergänzungen können die Wirkung von bestimmten Medikamenten deutlich verstärken oder mindern – mit unangenehmen, manchmal auch lebensbedrohlichen Nebenwirkungen. Bei Arzneimitteln sollte man daher immer die Hinweise auf dem Beipackzettel beachten oder bei Unsicherheit lieber in der Apotheke oder Arztpraxis nachfragen – besonders dann, wenn mehrere Medikamente oder freiverkäufliche Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

### Niemals: Alkohol und Arznei

Wer Medikamente mit Alkohol einnimmt, geht ein großes Risiko ein, denn: Alkoholkonsum verändert den Stoffwechsel im Körper – mit der Folge, dass die in den Medikamenten enthaltenen Wirkstoffe langsamer abgebaut werden. Wirkungen und Nebenwirkungen können also länger anhalten. „Bei Arzneimitteln, die eine dämpfende Wirkung auf das Nervensystem haben – beispielsweise Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva oder anderen Psychopharmaka – kann das zu einer gegenseitigen Verstärkung führen, im Extremfall sogar zu einem Atem- oder Herzstillstand“, sagt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband. Bei einem Antibiotikum wie Metronidazol, das häufig bei Infektionen im Magen-Darm-Trakt, HNO- und Mund-Zahn-Kiefer-Bereich angewendet wird, können schon geringe Alkoholmengen zu Übelkeit, rotem Gesicht und Herzrasen führen, da es den Abbau des Alkohols verlangsamt. „Besonders vorsichtig sollte man beim Fiebersenker Paracetamol und Alkohol sein – denn Alkohol verstärkt die leberschädigende Wirkung des Medikaments mit möglicherweise lebensbedrohlichen Folgen“, so Lindner weiter. Alkohol senkt auch den Blutzuckerspiegel, was sich auf Diabetesmedikamente negativ auswirken kann. Wichtig für ältere Menschen, die häufig mehrere Medikamente einnehmen: Bei längerfristiger Einnahme von Schmerzmitteln wie Ibuprofen, Diclofenac und Acetylsalicylsäure (ASS) erhöht Alkohol das Risiko, an Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren zu erkranken.

### Kaffee und Tee

Koffein erhöht den Blutdruck. Bestimmte Antibiotika wie Gyrasehemmer, die zum Beispiel gegen Nieren- oder Harnwegsinfektionen genommen werden, verstärken diese Wirkung noch. Als Folge können verstärkt Herzrasen und Schlafstörungen auftreten. „Kaffee, schwarzer



**Gefährlich: Alkohol und Medikamente.**  
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



und grüner Tee enthalten zudem Gerbstoffe, die die Aufnahme und damit die Wirksamkeit vieler Arzneimittel gegen Depressionen und andere Psychopharmaka deutlich verringern“, erklärt Apotheker Lindner. Als Alternative bieten sich hier Hagebutten- oder Kamillentee an. Wer nicht auf seinen Kaffee oder Tee verzichten möchte, sollte mindestens zwei Stunden zwischen der Einnahme des Medikaments und dem Kaffee beziehungsweise Teekonsum verstreichen lassen.

### Milchprodukte und kalziumreiches Mineralwasser

Milch, Käse, Joghurt sowie einige Mineralwässer enthalten Kalzium, das für die Knochengesundheit wichtig ist. „Bestimmte Antibiotika können sich im Magen mit dem Kalzium binden, der Körper nimmt die Arzneimittel dadurch schlechter auf und sie wirken schwächer. Das gilt auch für Medikamente gegen Osteoporose. Sie sollten deshalb immer mit zeitlichem Abstand zum Essen eingenommen werden. Näheres dazu findet sich im Beipackzettel“, so Lindner.

### Grapefruit und Grapefruitsaft

Grapefruit und Pampelmusen enthalten zwar viele Vitamine, zum Beispiel Vitamin C, hemmen aber auch die Wirkung bestimmter Enzyme, die wiederum für die Inaktivierung zahlreicher Wirkstoffe notwendig sind. „Viele Arzneimittel wirken daher deutlich stärker, wenn zuvor eine Grapefruit gegessen oder Grapefruit-Saft getrunken wurde – auch wenn einige Stunden dazwischen liegen“, so AOK-Experte Lindner. Wer zum Beispiel Cholesterinsenker, Beruhigungsmittel oder Medikamente zur Behandlung von Potenzstörungen nimmt, sollte auf keinen Fall grapefruihaltige Lebensmittel verzehren. Ungünstig können sich auch Goji-Beeren und Granatapfelsaft auswirken: Patienten, die Blutverdünner nehmen, sollten besser darauf verzichten, da diese die Wirkung der Medikamente deutlich verstärken und das Blutungsrisiko erhöhen können.

### Salat und Gemüse

Bestimmte Medikamente – die sogenannten Vitamin-K-Antagonisten – werden eingesetzt, um das Risiko eines Blutgerinnsels zu mindern und einem Schlaganfall vorzubeugen. Lebensmittel, die reich an Vitamin K sind wie Salat, Spinat, Grün- oder Rosenkohl, können jedoch die Wirkung dieser Antagonisten mindern. Sie sollten daher von den Patientinnen und Patienten, die diese Medikamente einnehmen, nur in Maßen verzehrt werden. Vorsicht ist auch bei fetthaltigen Mahlzeiten angesagt: Sie können die Wirkung von Arzneimitteln ebenfalls unerwünscht beeinflussen.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de) > Suche „Wechselwirkungen“



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2021





Interaktive Unterstützung zur Änderung des Lebensstils

## AOK-Online-Coaching jetzt auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes

**28.01.21 (ams). Ein neuer Online-Coach der AOK soll Menschen, die an Diabetes mellitus Typ 2 leiden, dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen. Das interaktive Programm unterstützt Betroffene unter anderem bei Änderungen des Lebensstils. AOK-Versicherte können das Angebot kostenlos nutzen; ein Teil des Programms steht auch Versicherten anderer Krankenkassen zur Verfügung.**

Schritt für Schritt erklärt der Online-Coach Diabetes, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum das Risiko für bestimmte Folgeerkrankungen steigt. Darüber hinaus enthält das interaktive Online-Angebot Informationen zur Behandlung und zu den Vorteilen der Disease-Management-Programme (DMP) der gesetzlichen Krankenkassen für Diabetes-Patientinnen und -Patienten. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt.

### Erkrankung im Griff behalten

„Mit dem neuen Online-Coach erweitern wir unser Informations- und Unterstützungsangebot für Menschen mit Typ-2-Diabetes“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Er ist eine ideale Ergänzung zur medizinischen Behandlung im DMP Diabetes Typ 2, an dem aktuell knapp zwei Millionen AOK-Versicherte teilnehmen.“ Der Online-Coach solle dazu beitragen, dass Menschen mit Diabetes ihre Erkrankung im Griff behalten und zum Beispiel ihre Blutzuckerwerte gut unter Kontrolle haben. Änderungen des Lebensstils seien bei Diabetes sehr effektiv, bräuchten aber immer wieder Unterstützung, wie Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband betont. Der Online-Coach der AOK könne besonders den Patientinnen und Patienten helfen, die im Alltag Motivationsprobleme haben. „Ziel ist es, sie zu Verhaltensänderungen zu motivieren und ihnen so lange wie möglich eine gute Lebensqualität zu erhalten“, so Ebel weiter.

### Praktische Tipps zur Selbstmotivation

Das Programm der AOK enthält zahlreiche Videos und Animationen, die eigens für den Online-Coach produziert wurden. Szenen aus dem Alltag vermitteln ganz praktische Tipps, wie die Umstellung der Ernährung oder die Integration von mehr Bewegung in den täglichen Tagesablauf. Die Nutzer werden durch die sogenannte WOOP-Methode zur Selbstmotivation



**Die Krankheit Diabetes besser verstehen.** 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



bei Änderungen ihres Lebensstils unterstützt. Sie wurde von der Hamburger Psychologin Gabriele Oettingen entwickelt und hat sich in Studien als wirksam erwiesen. Dabei stehen die vier Buchstaben für Wish (Wunsch), Outcome (Ergebnis), Obstacle (Hindernis), Plan.

### Übungsaufgaben und Wissenstests

Weitere Bestandteile des Online-Coaches sind Übungsaufgaben und Wissenstests, die das Gelernte vertiefen sollen. Zudem kann sich der Nutzer einen persönlichen Bewegungsplan oder ein Gewichtstagebuch anlegen. Alles ist so konzipiert, dass die Patientinnen und Patienten es allein, aber auch gemeinsam mit anderen nutzen können. Denn auch wenn Angehörige meist nur indirekt betroffen sind, haben sie häufig viele Fragen und können die Betroffenen besser unterstützen, wenn sie ebenfalls gut informiert sind. Um den kompletten Coach durchlaufen zu können, ist eine Registrierung mit Angabe der AOK-Versichertennummer notwendig.

Diese wird nur zur Prüfung der Versicherung genutzt. Alle weiteren eingegebenen Daten werden von der AOK nicht eingesehen, verwertet oder weitergegeben.



### INTERAKTIVE ONLINE-COACHES DER AOK

Mit ihrem Online-Coach Diabetes erweitert die AOK das Spektrum ihrer Online-Coaches. Sie bieten für besonders belastete Zielgruppen schnelle und niedrigschwellige Hilfe im Netz – interaktiv und wissenschaftlich fundiert. Neben dem Online-Coach Diabetes gibt es bereits den „Familiencoach Pflege“ ([www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de)), der die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll, den „ADHS-Elterntainer“ ([www.adhs-elterntainer.de](http://www.adhs-elterntainer.de)) für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen, den „Familiencoach Depression“ ([www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de)) für Angehörige und Freunde von Menschen mit Depressionen sowie das Online-Selbsthilfeprogramm „moodgym“ ([www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)) zur Vorbeugung und Linderung von depressiven Symptomen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de/online-coach-diabetes](http://www.aok.de/online-coach-diabetes)





Achtung Oberschenkelhalsbruch

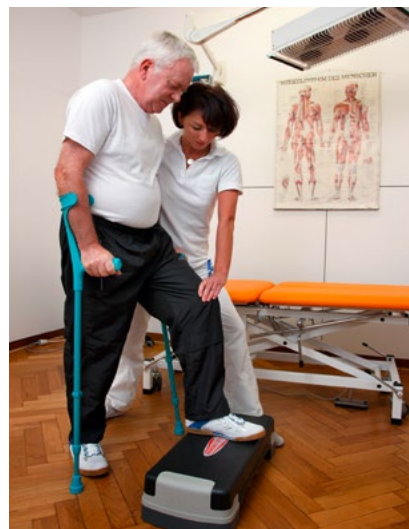
## Regelmäßige Bewegung hilft, Stürzen vorzubeugen

**28.01.21 (ams).** Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, zu stürzen und sich dabei schwer zu verletzen. Der Grund: Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit lassen jenseits des 50. Lebensjahrs nach, hinzu kommt häufig Osteoporose. Das heißt, die Knochen werden porös und brechen leichter. Eine häufige Folge von Stürzen im hohen Alter ist der Oberschenkelhalsbruch. Die größte Angst der meist hochbetagten Verunglückten ist es, nach dem Unfall nicht wieder auf die Beine zu kommen und pflegebedürftig zu werden. Denn bis zu 20 Prozent der Betroffenen verlieren nach einem Oberschenkelhalsbruch ihre Selbstständigkeit und zehn Prozent überleben den ersten Monat nach dem Unfall nicht, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen ist es sogar fast jeder Zweite. Einen Oberschenkelhalsbruch – auch Schenkelhalsfraktur genannt – erleiden in Deutschland rund 160.000 Menschen jährlich. Das Durchschnittsalter dieser Patienten liegt bei über 82 Jahren. In jüngerem Alter ist ein Oberschenkelhalsbruch seltener, da hierfür ein größeres Trauma wie beispielsweise nach einem Verkehrsunfall Voraussetzung ist. Die größte Sturzgefahr lauert im eigenen Zuhause. Denn: Die meisten älteren Menschen fallen in den eigenen vier Wänden oder in der nahen Umgebung, zum Beispiel im Garten – und das oft aus banalen Gründen. Oft genügt schon eine hochstehende Teppichkante oder eine lose Gehwegplatte. Doch die Chancen, auch nach einem schweren Sturz selbstständig zu bleiben, stehen auch für ältere Menschen nicht schlecht: Spezielle Operationsverfahren, die eine frühzeitige Mobilisation erlauben, und eine intensive Rehabilitation machen es möglich.

### Betroffenes Bein kann Last des Körpers nicht mehr tragen

Bei einem Oberschenkelhalsbruch bricht der Knochen genau im Übergang vom Hüftkopf zum Knochenschaft, das betroffene Bein kann die Last des Körpers nicht mehr tragen. „Die klassischen Symptome sind starke Schmerzen im Hüftbereich und eine eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des Beins“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Oft zeigen sich bereits im Liegen eine Verkürzung und Außenrotation des Beines, das heißt die Zehenspitzen zeigen nach außen. Die Betroffenen können das verletzte Bein nicht mehr gestreckt anheben. Auch Blutergüsse und Schwellungen im Hüftbereich können auf einen Bruch hinweisen.



**Durch Physiotherapie wieder fit werden.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Therapien“ 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



## Bei älteren Patienten hilft meist neues Gelenk

In den meisten Fällen muss ein Oberschenkelhalsbruch operiert werden. Dabei gibt es zwei Verfahren: Der Bruch wird wieder eingelenkt und die richtige Stellung der Knochen durch Schrauben und Platten fixiert – das sogenannte Osteosyntheseverfahren. Das setzt allerdings voraus, dass der Hüftkopf noch ausreichend durchblutet ist, um eine Knochenheilung zu gewährleisten – gerade bei älteren Patienten ist das häufig jedoch nicht mehr der Fall. „Hier würde die Stabilisierung durch Schrauben nicht halten, deshalb muss bei älteren Menschen das Gelenk häufig durch eine Hüftendoprothese ersetzt werden“, so Dr. Bleek.

## Nach OP: Sofortige Mobilisierung wichtig

Nach der Operation ist es wichtig, die Patientinnen und Patienten so schnell wie möglich wieder zu mobilisieren. Zur Mobilisierung gehören Bewegungsübungen, um die Muskeln wieder aufzubauen und Koordinationstraining sowie eine Gangschulung. Damit sollte möglichst früh begonnen werden, auch um Komplikationen durch lange Bettlägerigkeit, wie Thrombosen oder Embolien, zu vermeiden.

## So lassen sich Stürze vermeiden

Wieder zu Hause, sollten Seniorinnen und Senioren Stürze konsequent vorbeugen. Ganz wichtig ist, typische Stolperfallen in der Wohnung und näheren Umgebung wie lose Kabel oder hohe Teppichkanten zu beseitigen und die eigenen vier Wände möglichst barrierefrei zu gestalten. Auch eine gute Beleuchtung gehört dazu, da bei Älteren häufig auch die Sehkraft eingeschränkt ist und herumliegende Gegenstände zu spät gesehen werden.

## Training dem Gesundheitszustand anpassen

Um es gar nicht erst zu einem Sturz kommen zu lassen, ist Bewegung das beste Mittel: „Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Koordination und die Trittsicherheit“, so Bleek. Den Knochenaufbau kann man mit Aktivitäten fördern, bei denen man sein eigenes Gewicht tragen muss. Dazu gehören Treppensteigen und Krafttraining. Eine der einfachsten Bewegungs- und Trainingsarten mit einem relativ geringen Verletzungsrisiko ist flottes Gehen (Walking). Viele Übungen lassen sich auch ganz leicht zu Hause durchführen: So können Kraft und Balance zum Beispiel mit Kniebeugen, Einbeinstand oder Rückwärtsgehen trainiert werden. Da körperliche Aktivität immer mit einem Verletzungsrisiko einhergeht, ist es wichtig, das Training an den eigenen Gesundheitszustand anzupassen.

## Ernährung wichtig für Knochengesundheit

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit. „Hier eignet sich eine ausgewogene, kalziumreiche Ernährung, um die Knochen zu stärken“, rät Mediziner Bleek. Medizinische Fachgesellschaften empfehlen zur Osteoporose-Vorbeugung eine Kalziumaufnahme von 700 bis 1200 Milligramm täglich. Gute Kalziumlieferanten sind zum Beispiel Milch, Joghurt, Käse, Mandeln, Grünkohl sowie bestimmte Mineralwasser. Daneben ist eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung wichtig, denn diese hilft den Knochen dabei, Kalzium aufzunehmen. Der größte Teil des Vitamin D wird durch direkte Sonnenein-



strahlung im Körper selbst produziert. Neben körperlicher Aktivität und einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium und Vitamin D, kann ein Rauchverzicht das Risiko für einen Knochenbruch verringern, der wiederum weitere Vorteile für die Gesundheit mit sich bringt.

### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

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

Wie kann ich meinen Kalziumbedarf decken?: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
> Suche > Kalziumbedarf

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
> Suche „Sturzprävention“



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2021







## Vor virushaltigem Staub schützen



Mit Hantaviren infizieren sich Menschen vor allem, indem sie virushaltigen Staub einatmen, etwa wenn sie bei Arbeiten in der Forst- oder Landwirtschaft, beim Reinigen von Schuppen, Dachboden oder Stall erregerehaltigen Staub aufwirbeln. Die Erreger werden von infizierten Nagetieren über Speichel, Kot und Urin ausgeschieden. In Deutschland übertragen vor allem Rötelmäuse Hantaviren, dabei konzentrieren sich die Infektionen laut Robert Koch-Institut auf bestimmte, vorwiegend ländliche Regionen in Nordwest-, West- und Süddeutschland. Eine Infektion mit dem Hantavirus verläuft hierzulande oft ohne oder nur mit leichten, grippeähnlichen Symptomen und eine Übertragung von Mensch zu Mensch findet nicht statt.

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: Gesundheitstipps



ams-Stichwort

## Infektionskrankheiten

28.01.21 (ams). Die Hantavirus-Infektion ist eine von rund 170 Infektionskrankheiten, die das Robert Koch-Institut (RKI) auflistet. Darunter so bekannte Krankheiten wie die Grippe, Covid-19, AIDS oder Masern, aber auch so seltene wie der „Pseudo-Rotz“ (Meliodose), tropische Infektionskrankheiten wie das Chikungunya-Fieber oder in Europa ausgestorbene wie die Pest. Die Erreger – Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten – gelangen über verschiedene Wege in den Körper: über Tröpfcheninfektionen von Mensch zu Mensch, durch Schmierinfektionen über Hände, Gegenstände oder auch über verunreinigtes Wasser oder belastete Lebensmittel. Aber auch Träger der Krankheitserreger wie beispielsweise Stechmücken, Zecken oder Nager können Menschen infizieren. Außerdem kann man sich über die Genitalschleimhaut mit sexuell übertragbaren Infektionskrankheiten anstecken. Auch medizinische Eingriffe bergen ein Infektionsrisiko. Deshalb ist besonders in diesem Kontext auf die strikte Einhaltung von Hygieneregeln zu achten.

Eine Infektion führt nicht zwangsläufig zu einer Erkrankung. Zur Vorbeugung sind Hygienemaßnahmen wie Händewaschen und Niesetikette, Barrieremaßnahmen wie Atemschutzmasken und Abstandsregeln sowie Impfungen sinnvoll.



**Wichtige Hygienemaßnahme: Händewaschen**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ 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

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz  
> Infektionskrankheiten A-Z





ams-Serie „Achtung ansteckend!“ (1)

## Von Maus zu Mensch: Infektionen mit Hantaviren

**28.01.21 (ams). Hantavirus? Noch nie gehört? Dabei ist die Infektion in bestimmten zumeist ländlichen Regionen Deutschlands gar nicht so selten. Nagetiere sind die natürlichen Wirte des Virus, das für Menschen gefährlich werden kann. Doch wie gelangt das Hantavirus von der Maus zum Menschen? Wie gefährlich ist die Infektionskrankheit? Und wie kann man sie vermeiden? Antworten gibt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.**

Niedlich sieht sie aus, die Rötelmaus: Knopfaugen, rötliches Fell, weißlich-gräulicher Bauch und hochstehende Öhrchen. Die vor allem in Wäldern beheimatete Maus kann jedoch ein Virus übertragen, das sogenannte Hantavirus. „Die Erreger werden von infizierten Nagern über Speichel, Kot und Urin ausgeschieden“, erklärt Ärztin Anja Debrodt. „Menschen können sich infizieren, wenn sie etwa bei der Reinigung von Schuppen oder Ställen oder bei der Gartenarbeit in Kontakt mit den Ausscheidungen kommen.“ Die Exkremente können auch in getrocknetem Zustand noch mehrere Tage oder gar Wochen infektiös bleiben. Doch hier gleich die guten Nachrichten: Eine Infektion mit dem Hantavirus verläuft hierzulande oft ohne oder nur mit leichten, grippeähnlichen Symptomen und eine Übertragung von Mensch zu Mensch findet nicht statt.



**Mäuse können Hantaviren übertragen.** Menschen infizieren sich vor allem beim Einatmen von aufgewirbelten, kontaminiertem Staub. Eine Übertragung von Mensch zu Mensch findet nicht statt.

Foto: [iStock.com/Andyworks](https://www.istock.com/Andyworks)

### Vorsicht beim Aufräumen von Schuppen und Dachböden

Der Name des Erregers leitet sich von dem koreanischen Grenzfluss Hantan ab. Dort haben sich Anfang der 1950er Jahre mehrere tausend Soldaten mit dem Hantavirus angesteckt. Hantaviren kommen überall auf der Welt bei Nagetieren oder kleinen Säugetieren wie Maulwurf oder Fledermaus vor.

In Deutschland werden sie vor allem von der Rötelmaus übertragen, dabei konzentrieren sich die Infektionen laut Robert Koch-Institut (RKI) auf bestimmte, vorwiegend ländliche Regionen in Nordwest-, West- und Süddeutschland: insbesondere Schwäbische Alb, Münsterland, Teutoburger Wald, Unterfranken, Odenwald, Oberschwaben, Fränkische Alb, Bayerischer Wald, Osthessen und West-Thüringen. In diesen Risikogebieten sind folgende Tätigkeiten mit einem Infektionsrisiko verknüpft, insbesondere in den Monaten April bis September:

- Arbeiten in der Forst- oder Landwirtschaft,
- Reinigen von Scheunen, Schuppen, Ställen, Häusern, in denen Nager hausen oder hausten,
- Weitere Aktivitäten im Freien wie Gartenarbeiten, Holzschlagen, Zelten.



## Starke Schwankungen

Wie viele Menschen sich pro Jahr anstecken, schwankt von Jahr zu Jahr sehr stark. So gab es im Jahr 2016 nur 281 Infektionen, im Jahr 2017 dagegen 1.731, in 2018 wieder nur 235, um im darauffolgenden Jahr (2019) wieder auf 1.534 Infektionen anzusteigen. Die sehr unterschiedlichen Erkrankungszahlen hängen unter anderem mit dem Nahrungsangebot für die Mäuse zusammen. Nach Jahren, in denen beispielsweise die Buchen viele Bucheckern tragen, können sich die Tiere gut vermehren.

Menschen infizieren sich vor allem beim Einatmen von aufgewirbelten, kontaminiertem Staub, etwa beim Aufräumen und Reinigen von Schuppen oder Gartenhaus. Auch wenn beim Arbeiten mit befallener Erde die Erreger über kleine Verletzungen der Haut in den Körper eindringen, ist eine Ansteckung möglich. Oder wenn Lebensmittel gegessen werden, die mit Ausscheidungen der Nager verunreinigt sind. Selten gehen Ansteckungen auf einen Biss zurück.

## Symptome wie bei einer Grippe

Die Infektion mit der in Deutschland am häufigsten vorkommenden Hantavirus-Variante verläuft oft unauffällig. Doch es gibt auch schwerere Verläufe. Typischerweise kommt es nach einer Inkubationszeit von zwei bis vier Wochen zur Nephropathia epidemica. „Diese zweiphasige grippeartige Erkrankung geht mit plötzlich einsetzendem Fieber, Kopf-, Bauch- und Flankenschmerz einher. Hinzukommen können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Nackensteifigkeit und Sehstörungen sowie eine Beeinträchtigung der Nierenfunktion. Meist heilt die Infektion ohne weitere Folgen ab. „Danach besteht eine lebenslange Immunität, Todesfälle sind zum Glück sehr selten,“ so Ärztin Debrodt.

## Auf Mäusejagd

Gegen die Hantavirus-Infektion gibt es weder einen Impfstoff noch eine spezifische Therapie – behandelt werden nur die Beschwerden wie Schmerzen, Fieber oder Nierenprobleme. Deshalb schützt man sich am besten vor Infektionen, indem man den Kontakt mit den Ausscheidungen der kleinen Nager vermeidet. Mäuse auf Dachböden, in Kellern, Schuppen oder Ställen sollten gezielt bekämpft werden. Wer Fallen, etwa Lebendfallen, aufstellt, sollte diese auch täglich überprüfen. Wenn tote Mäuse und Ausscheidungen von Mäusen beseitigt werden müssen, heißt es: Vorher die



## KEINE MAUS IM HAUS – TIPPS

### Allgemein:

- Mäuse im Keller, Dachboden oder Schuppen bekämpfen.
- Lebensmittel sicher und fest verschlossen aufbewahren.
- Abfall in verschließbaren Mülleimern und -tonnen entsorgen.
- Eintrittsstellen ins Haus verschließen.
- Bei starkem Befall einen Schädlingsbekämpfer kontaktieren.

### Bei Beseitigung von Kadavern und Kot:

- Vorher mindestens 30 Minuten lüften.
- Atemschutzmaske (Feinstaubmaske FFP3) und Einmalhandschuhe tragen.
- Kot beziehungsweise Kadaver mit Wasser und Reinigungsmittel befeuchten, damit kein Staub aufgewirbelt wird.
- Tote Maus in eine Plastiktüte stecken, verschließen und in den Hausmüll geben.
- Im Anschluss betroffene Flächen gründlich reinigen, benutzte Lappen und Schwämme entsorgen.
- Anschließend Hände waschen. Am besten duschen, inklusive Haare waschen. Auch die Arbeitskleidung waschen.



Räume gut durchlüften, Gummihandschuhe und Atemschutzmaske tragen und vermeiden, dass Staub aufgewirbelt wird.

Lebensmittel sollten zudem für Nager unzugänglich aufbewahrt werden, auch zu Abfall und Essensresten dürfen die Tiere keinen Zugang haben. Eine weitere einfache und wirksame Maßnahme, die gegen viele Infektionskrankheiten schützen kann: die Hände gründlich waschen – besonders nach einem Aufenthalt im Freien, nach der Putzaktion im Schuppen, nach der Gartenarbeit.

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Merkblatt des Robert Koch-Instituts: [www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz  
> Infektionskrankheiten A-Z > Hantavirus-Infektion

Steckbrief Hantaviren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)  
> Erregersteckbriefe > Hantaviren



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „HANTAVIRUS-INFektion“  
MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2021





## Kurzmeldungen

### AOK macht ihre Arbeit noch transparenter

28.01.21 (ams). Mit Transparenzberichten informieren ab sofort alle elf AOKs über ihre relevanten Angebote, Services sowie Rückmeldungen der Versicherten. Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, erklärt: „Versicherte wünschen sich mehr Informationen zu den Leistungen ihrer Krankenkasse. Das wissen wir aus unzähligen Kontakten sowie Gesprächen mit Patienten- und Verbraucherschutzorganisationen.“ Damit sei die Gesundheitskasse die erste große Kasse, die flächendeckend der Erwartung ihrer Versicherten entspricht. Mit den Transparenzberichten verfolge die AOK das Ziel, offen über ihre Arbeit zu berichten und auf Basis des Feedbacks ihrer Versicherten einen noch besseren Service zu bieten.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

> Presse > Pressemitteilungen (14.12.20)



### Fußbehandlungen bei Diabetikern stark gestiegen

28.01.21 (ams). Jeder achte bei der AOK versicherte Diabetes-Patient ist 2019 podologisch behandelt worden. Das zeigt der Heilmittelbericht 2020 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO). Mit der fachgerechten Beobachtung und Behandlung der Füße von Diabetes-Patienten können schwerwiegende Schäden wie das diabetische Fuß-Syndrom und damit letztlich auch das Risiko für Amputationen von Füßen oder Unterschenkeln reduziert werden. Während in den vergangenen zehn Jahren die Rate der mit podologischen Maßnahmen versorgten AOK-Versicherten mit Diabetes mellitus um 74 Prozent angestiegen ist, ist die Amputationsrate bei Diabetes-Patienten und -Patientinnen im selben Zeitraum um 15,5 Prozent zurückgegangen. „Dies dürfte nicht zuletzt ein Erfolg der strukturierten Behandlung in den Disease-Management-Programmen für Diabetes-Patientinnen und -Patienten sein, in denen regelmäßige ärztliche Kontrollen der Füße und bei Bedarf podologische Verordnungen vorgesehen sind“, so Helmut Schröder, stellvertretender WiDO-Geschäftsführer.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.wido.de](http://www.wido.de)

> Publikationen & Projekte > Buchreihen > Heilmittelbericht > WiDO-Publikationsdatendank > Heilmittelbericht 2020





## Covid-19: Betreuer und Erzieher mit meisten Krankschreibungen

28.01.21 (ams). Berufe in der Betreuung und Erziehung von Kindern waren von März bis Oktober 2020 am stärksten von Krankschreibungen im Zusammenhang mit Covid-19 betroffen. Eine Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten der AOK-Mitglieder durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) zeigt, dass in diesem Zeitraum 2.672 je 100.000 Beschäftigte in dieser Berufsgruppe krankheitsbedingt im Zusammenhang mit Covid-19 an ihrem Arbeitsplatz gefehlt haben. Damit liegt deren Betroffenheit mehr als das 2,2-fache über dem Durchschnittswert von 1.183 Betroffenen je 100.000 AOK-versicherte Beschäftigte. Auch Gesundheitsberufe waren überdurchschnittlich oft im Zusammenhang mit Covid-19 arbeitsunfähig, stehen aber nicht mehr an der Spitze des Rankings. In einer früheren WIdO-Auswertung für die erste Phase der Pandemie von März bis Mai 2020 belegten Berufe in der Alten- und Krankenpflege die Spitzenplätze, jetzt finden sie sich im Ranking auf Platz 7 und 8. Medizinische Fachangestellte sind nach der aktualisierten Auswertung bezogen auf den Zeitraum von März bis Oktober 2020 noch stärker betroffen und stehen mit 2.469 Erkrankten je 100.000 Beschäftigten auf Platz zwei der Liste.

### WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Pressemitteilungen (21.12.20)





## Gesundheitstage 2021

### 4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich 9,6 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 ([www.dhvpv.de](http://www.dhvpv.de)). 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 Patientenorganisa-





tionen. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar stattfindet.

Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE, [www.namse.de](http://www.namse.de)) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE, [www.achse-online.de](http://www.achse-online.de)).

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.  
MEHR ZU DEN TERMINEN 2021, 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:

---

---

---

---