

AOK-MEDIENSERVICE

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

01/23 RATGEBER

Scharlach, Lungenentzündung, Wundrose

Streptokokken:

Vor allem für die Kleinsten eine Gefahr 2

Resistenzen vermeiden

**Antibiotika: So wenig wie nötig
und so gezielt wie möglich** 5

Wenn am Wochenende die Stimmung kippt

**Immer wieder sonntags ...
kommt der Blues** 8

Fit im Winter

**Ernährung, Bewegung, Entspannung:
So wird das Immunsystem gestärkt** 10

ams-Foto

Bewegung: Raus – auch wenn es kalt ist 12

ams-Serie: Früherkennung und Vorsorge (1)

**Früherkennung: Welche Untersuchungen
sinnvoll sind** 13

Kurzmeldungen 16

Gesundheitstage 18

AOK-Rudioservice

Ab Mittwoch, 01. Februar 2023, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Immunsystem stärken“.

www.aok-bv.de > [Presse](#) > [AOK-Rudioservice](#)



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

Scharlach, Lungenentzündung, Wundrose

Streptokokken:

Vor allem für die Kleinsten eine Gefahr

25.01.23 (ams). Die Familie der Streptokokken besteht aus einer Vielzahl von kugelförmigen Bakterien, die für den Menschen teils harmlos sind, aber auch sehr gefährlich werden können. Der überwiegend harmlose Teil dieser Bakterien findet sich auf der menschlichen Haut und den Schleimhäuten. Doch manchmal erkranken Menschen eben doch. Vor allem Neugeborene, Kleinkinder und Kinder sind gefährdet, weil ihr Immunsystem noch nicht vollständig ausgereift ist. Auch bei älteren und chronisch kranken Menschen kann leichter eine Infektion durch Streptokokken ausbrechen.

Medizinisch am bedeutsamsten sind für den Menschen die A-Streptokokken, die außer Entzündungen des Rachens auch Haut- und Weichteilentzündungen sowie generalisierte Infektionen hervorrufen, also solche, die zum Beispiel über eine Hautverletzung in den Organismus gelangen können.

Häufige bakterielle Erkrankung im Kindesalter

Streptokokken können auch verantwortlich für eine bakterielle Infektion der oberen Atemwege bei Kindern sein, genauer: Streptococcus pyogenes, auch A-Streptokokken genannt.

„Rachenentzündungen, die auf A-Streptokokken zurückgehen, gehören zu den häufigsten bakteriellen Erkrankungen im Kindesalter“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Doch alle Altersgruppen können erkranken.“ Geschätzt etwa eine bis eineinhalb Millionen Rachenentzündungen pro Jahr, insbesondere im Winter und Frühjahr, werden durch Streptokokken ausgelöst, so das Robert Koch-Institut (RKI).

Scharlach mit typischer „Himbeerzunge“

Auch Scharlach wird durch eine Streptokokkeninfektion hervorgerufen, an der zumeist Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren erkranken. Die Bakterien bilden Giftstoffe, auch Toxine genannt. Ist die Erkrankung überstanden, besteht vor dem jeweiligen Toxin künftig ein Schutz. Dennoch kann man mehrfach an Scharlach erkranken, da die Bakterien unterschiedliche Giftstoffe bilden können. Typisch für Scharlach ist der hochrote Hautausschlag, der sich vom Oberkörper ausgehend auf den ganzen Körper ausbreitet, Handinnenflächen und Fußsohlen ausgenommen. Der Bereich um den Mund herum bleibt auffällig blass. Die Gaumenmandeln sind meist stark gerötet, häufig zeigen sich fleckige grau-weiße und eitrige Beläge, die Lymphknoten am Hals sind geschwollen. Typischerweise ist die Zunge tiefrot gefärbt und wird als sogenannte Himbeerzunge bezeichnet. Zu den Halsschmerzen kommen hohes Fieber, Schüttelfrost und Erbrechen.



Rachenentzündungen, die auf A-Streptokokken zurückgehen, gehören zu den häufigsten bakteriellen Erkrankungen im Kindesalter.

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

Kleine Kinder zeigen häufig auch Bauchschmerzen. „Bei diesen Symptomen ist es wichtig, dass Eltern einen Kinderarzt aufsuchen“, rät Medizinerin Debrodt. „Denn Streptokokken-Infektionen sollten möglichst schnell erkannt werden und sind dann in der Regel mit Antibiotika gut zu behandeln.“

Frühe Behandlung wichtig

Eine frühe Behandlung ist aus zwei Gründen wichtig: Zum einen kann eine Infektion mit A-Streptokokken unbehandelt schwerwiegende Spätfolgen nach sich ziehen, wie etwa akutes rheumatisches Fieber, in dessen Folge es zu einer Schädigung der Herzklappen kommen kann. Zudem können die Nieren Schaden nehmen. Des Weiteren erlischt die Ansteckungsfähigkeit für Racheninfektionen unter Antibiotika innerhalb von 24 Stunden, sagt das RKI. Ohne eine Behandlung mit Antibiotika können Erkrankte bis zu drei Wochen ansteckend sein.

Zunahme der Infektionen ist möglicherweise Nachhol-Effekt

In diesem Winter sorgen zudem jede Menge Viren für eine beispiellose Erkältungswelle in Deutschland – so das RKI. Die Welle ebbt zwar ab, die Erkrankungszahlen liegen aber noch deutlich über denen der Vorjahre. Weltweit nehmen derzeit sowohl virale als auch bakterielle Infektionskrankheiten zu, vor allem bei Kindern. Fachleute vermuten, dass dies eine Folge der Coronamaßnahmen ist: Nach den Vorsichtsmaßnahmen in der Coronapandemie ist das Immunsystem des Menschen in diesem Winter wieder vermehrt mit Keimen konfrontiert. Besonders Kinder konnten in den vergangenen drei Jahren keine ausreichende Immunität aufbauen. Die Zunahme der viral bedingten Atemwegserkrankungen begünstigt zudem auch Infektionen mit den Streptokokken. „Die Steigerung der Erkrankungsrate kann so auch insgesamt zu einer Steigerung der schweren Verläufe mit tödlichem Ausgang beitragen“, sagt Ärztin Debrodt.

Hauterkrankungen möglich

Weniger bekannt ist, dass A-Streptokokken auch für Hauterkrankungen verantwortlich sind, wie die Borkenflechte oder die Wundrose. Bei der Borkenflechte bilden sich ein juckender, hochroter Ausschlag mit eitrigen Bläschen an Mund und Nase oder an den Beinen, die später verkrusten. Die Wundrose tritt meistens bei älteren Erwachsenen auf und macht sich durch scharf begrenzte, hochrote Hautstellen bemerkbar, die schmerzen und anschwellen. Dazu kann hohes Fieber kommen.

B-Streptokokken

Neben den A-Streptokokken sind auch die B-Streptokokken für den Menschen relevant, und hier insbesondere für Neugeborene. Während der Geburt können sie sich bei der Mutter mit diesen infizieren, wenn die Schwangere eine Streptokokkeninfektion im Genital- oder Analbereich hat. Das kann dann unter anderem zu Lungenentzündung, Hirnhautentzündung und einer Sepsis führen. Auch Knochenmark und Gelenke können betroffen sein. Tödliche Verläufe sind möglich. Rechtzeitig erkannt,

lassen sich die Folgen meist relativ gut mit Antibiotika behandeln. Schwangere sollten sich wegen eines B-Streptokokken-Tests ärztlich beraten lassen und mit ihrer Krankenkasse Rücksprache halten.

Pneumokokken

Bekannter als die B-Streptokokken sind die Pneumokokken, die auch zur Familie der Streptokokken gehören. Pneumokokken besiedeln die Schleimhäute des Nasen-Rachen-Raumes. Bei Säuglingen, Kleinkindern sowie älteren oder abwehrgeschwächten Personen können sie eine Lungenentzündung verursachen. Die Ständige Impfkommission empfiehlt daher die Impfung gegen Pneumokokken: Säuglingen ab dem Alter von zwei Monaten, Erwachsenen ab dem 60. Lebensjahr sowie Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen.

Hygieneregeln beachten

Mit den bekannten einfachen Hygieneregeln kann man sich und andere vor einer Ansteckung ein wenig schützen. Dazu gehört es, die Hände mehrmals täglich mit Seife zu waschen und in ein Taschentuch oder die Armbeuge zu husten oder zu niesen, denn Streptokokken werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen der AOK > Schwangerschaft (Vorsorgeuntersuchungen)

www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Scharlach

www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Kinderkrankheiten



Weitere Informationen im Web:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

www.infektionsschutz.de > Erregersteckbriefe > Scharlach

Robert Koch-Institut:

www.rki.de > Infektionsschutz > RKI-Ratgeber > Streptococcus pyogenes-Infektionen



Frauenärzte im Netz:

www.frauenaerzte-im-netz.de > Suche: Neugeborenensepsis

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Streptokokken“ mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband:

www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2023



Resistenzen vermeiden

Antibiotika: So wenig wie nötig und so gezielt wie möglich

25.01.23 (ams). Seit der Entdeckung der Antibiotika vor mehr als 100 Jahren haben sie seitdem Millionen von Menschen das Leben gerettet. Sie wirken ausschließlich gegen bakterielle Infektionen wie bestimmte Lungen-, Blasen- oder Hautentzündungen. Antibiotika töten krankmachende Bakterien oder können ihre Vermehrung so weit hemmen, dass der Körper mit dem Infekt selbst fertig wird. Doch jeder Einsatz dieser Arzneimittel kann auch zum Verlust der Wirksamkeit führen: Die widerstandsfähigeren (genetisch veränderten) Bakterien überleben und vermehren sich; sie werden gegenüber dem Antibiotikum resistent. Weltweit nehmen diese Antibiotika-Resistenzen zu. Ein verantwortungsvoller Umgang beim gezielten Einsatz von Antibiotika wird daher immer wichtiger.



Antibiotika-Therapie häufig nicht passend

„Noch immer werden Antibiotika zu häufig und oft unnötig verschrieben – nicht nur beim Menschen, sondern auch bei Tieren. Internationale Untersuchungen haben gezeigt, dass bis zu 50 Prozent der Therapien nicht passend sind – unter anderem, weil die Antibiotika in ungeeigneter Dosierung oder Therapiedauer verschrieben werden. Das gibt den widerstandsfähigeren Bakterien immer wieder die Möglichkeit, neue Resistenzen gegen die Antibiotika zu entwickeln“, sagt Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband. Und das hat Folgen: Jährlich treten in Europa mehr als 670.000 Infektionen durch antibiotikaresistente Bakterien auf und etwa 33.000 Menschen sterben an solchen Infektionen pro Jahr, so das European Centre for Disease Prevention and Control.

Bakterien können sogar mehrere Resistenzen bilden, die sie dann gegen unterschiedliche Antibiotika schützen – so entstehen die gefürchteten multiresistenten Erreger (MRE). In Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und Arztpraxen ist das Risiko erhöht, sich mit einem resistenten oder multiresistenten Erreger, wie zum Beispiel MRSA, anzustecken, so das Robert Koch-Institut.

Verordnung von Antibiotika insgesamt geht langsam zurück

Zwar weisen die Antibiotika-Verordnungen in Deutschland insgesamt einen rückläufigen Trend auf, wie das Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS) feststellt – doch nach Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) ist jedes zweite verordnete Antibiotikum ein Reservemedikament, also

Jährlich treten in Europa mehr als 670.000 Infektionen durch antibiotikaresistente Bakterien auf und etwa 33.000 Menschen sterben an solchen Infektionen pro Jahr.

Foto: [iStock.com/miodrag ignjatovic](https://www.istock.com/miodrag-ignjatovic)

ein Medikament, das nur dann eingesetzt werden sollte, wenn alle anderen Antibiotika nicht infrage kommen. Reserveantibiotika sollten nicht zur Therapie von „normalen“ Infektionen wie zum Beispiel Erkältungen eingesetzt werden, sondern nur im Bedarfsfall bei schweren bakteriellen Erkrankungen. Eine wichtige Stellschraube ist daher, Antibiotika nur ganz gezielt einzusetzen, um die Bildung von Resistenzen zu hemmen.

Große regionale Unterschiede

Interessanterweise gibt es insgesamt große regionale Unterschiede bei den Antibiotikaverschreibungen, wie eine Untersuchung des BIPS und der Universität Bremen ergab. Danach existiert ein starkes Ost-West-Gefälle: In den westlichsten Landkreisen von Niedersachsen und Rheinland-Pfalz bekamen kleine Kinder fast viermal so viele Antibiotika wie im Süden und Südosten der Republik. Insgesamt wurden bei allen Altersgruppen in der Nähe der westlichen Grenze Deutschlands die höchsten Verordnungsraten gefunden.

Antibiotika helfen nicht gegen Viren

Doch nicht nur eine gezieltere Verordnung von Antibiotika kann gegen die Bildung von Resistenzen helfen, sondern auch das Verhalten von Patientinnen und Patienten. „Vielen ist nicht klar, dass zum Beispiel eine Erkältung in den meisten Fällen durch Viren ausgelöst wird, auch die Grippe, Influenza, wird durch Viren verursacht. Antibiotika helfen hier gar nicht – im Gegenteil: Ihre Anwendung kann dazu beitragen, dass Bakterien gegen Antibiotika resistent werden. Deshalb sollten Sie Antibiotika nur dann einnehmen, wenn sie Ihnen wegen einer bakteriellen Infektion verschrieben wurden“, so Apotheker Lindner.

Grundsätzlich sollten Antibiotika nie ohne Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt eingenommen werden – oder ohne Rezept im Internet oder im Ausland gekauft werden. Antibiotika, die anderen Personen verordnet wurden, sind tabu.

Richtige Einnahme wichtig

Wichtig ist auch die richtige Einnahme: „Beachten Sie immer die verordnete Wirkstoffmenge und halten Sie die vorgeschriebenen Einnahmezeiten ein“, so Lindner weiter. „Nehmen Sie das Medikament mit Wasser ein – Milch wirkt kontraproduktiv. Und vor allem: Setzen Sie Antibiotika nicht selbstständig ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorzeitig ab, sondern nehmen Sie ein Antibiotikum so lange, wie es verordnet wurde, auch wenn Sie sich schon vorher besser fühlen.“

Weitere Informationen der AOK:
Wissenschaftliches Institut der AOK:
www.wido.de > Suche: Reserveantibiotika



Weitere Informationen im Web:
Robert Koch-Institut:
www.rki.de > Infektionsschutz > Antibiotikaresistenz



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Antibiotikaresistenz“
mit Tobias Lindner, Apotheker im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2023



Wenn am Wochenende die Stimmung kippt

Immer wieder sonntags ... kommt der Blues

25.01.23 (ams). Oft fängt es am späten Sonntagnachmittag an: Erste Gedanken an die kommende Arbeitswoche schleichen sich ein und mit der entspannten Wochenendlaune ist es dann schnell vorbei – der klassische Sonntagabend-Blues eben. Meist ist er eine normale Reaktion auf das bevorstehende Umschalten vom Freizeit- in den Arbeitsmodus. Manchmal aber auch ein Zeichen für eine tiefer sitzende Unzufriedenheit im Job. Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK, gibt Tipps, wie man die sogenannten Sunday Scaries, also die Sonntagsängste, überlisten kann.

„Wichtig ist, sich erst einmal darüber klar zu werden, was der Auslöser für den ‚Blues‘ ist. Meist ist er in der Beziehung zur eigenen Arbeit begründet: Man ist vielleicht unzufrieden und es graut schlicht vor der nächsten Arbeitswoche“, erklärt Psychologin Böhme. Teilweise wird dieses Empfinden auch als „Sunday Scaries“ bezeichnet. Die Menschen haben Ängste, den Anforderungen der bevorstehenden Woche nicht gerecht werden zu können. Hier sei es sinnvoll, das eigene Verhältnis zum Job auf den Prüfstand zu stellen und nach Möglichkeiten zu suchen, Rahmenbedingungen oder Abläufe der Arbeit zu verbessern. „Unerlässlich ist, eine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Viele nehmen unerledigte Aufgaben mit ins Wochenende oder checken zwischendurch ihre Mails – so wird das aber nichts mit der Erholung“, weiß Böhme. Sie empfiehlt, freitags noch am Arbeitsplatz einen Plan für die kommende Woche zu machen. Damit ist alles Wichtige aufgeschrieben und idealerweise nicht mehr im Kopf. Um Überforderungen zu vermeiden, kann es auch helfen, den Kalender der kommenden Woche so zu lichten, dass sich Freiräume für unerwartete Aufgaben ergeben.

Bewusst abschalten

Auf dem Weg ins Wochenende sollte man dann bewusst abschalten und – neben Wochenendeinkauf und Putzeinsatz – auch Dinge tun, die Spaß machen, zum Beispiel Lieblingsfilme anschauen, kreativ sein, sich mit Freunden treffen oder raus an die frische Luft gehen. „Pflichten am Wochenende sollten zeitlich begrenzt sein. Belohnen können Sie sich mit einer positiven Aktivität. Eine aktive Erholung statt Abhängen sorgt für gute Laune und lenkt von Gedanken an die Arbeit ab. Mein Tipp: Wenn Ihnen zwischendurch etwas Wichtiges zur Arbeit einfällt, schreiben Sie Stichworte auf einen Zettel, den Sie erst am Montagmorgen wieder herausholen“, empfiehlt Böhme.



Am späten Sonntagnachmittag kommen erste Gedanken an die bevorstehende Arbeitswoche auf und oft ist es dann mit der Entspannung vorbei.

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

Regelmäßige Rituale helfen

Was aber tun, wenn trotzdem trübe Gedanken aufkommen? „Das ist ein Stück weit auch Übungssache: Machen Sie sich bewusst, dass Sie bisher noch jede Anforderung gemeistert haben, dass Sorgen keinerlei Effekt auf den Workload in der kommenden Woche haben und Sie am leistungsfähigsten sind, wenn Sie das Wochenende genießen und sich erholen konnten“, so die Psychologin. Regelmäßige Rituale wie ein Abendspaziergang oder ein Entspannungsbad können dabei helfen. Wichtig ist auch, sich möglichst viel zu bewegen – denn wer körperlich aktiv ist, senkt den eigenen Stresslevel.

Positive Akzente in der Woche setzen

Hilfreich ist ein positiver Blick auf die bevorstehende Woche: „Nehmen Sie sich am besten immer irgendetwas Schönes vor, worauf Sie sich freuen können. Das gibt Ihnen das Gefühl, auch selbst über Ihre Zeit entscheiden zu können und nicht nur von der Arbeit bestimmt zu sein“, sagt Böhme. Ein weiterer Ratschlag: „Falls möglich, beginnen Sie die Woche mit einem Tag im Homeoffice. So können Sie ohne Arbeitsweg flexibler in die Woche starten.“

Und wenn alles nicht hilft? „Bleibt es dauerhaft bei einem schlechten Gefühl, sollte man das Gespräch mit Vorgesetzten suchen und die eigene Unzufriedenheit thematisieren. Und notfalls auch über einen Jobwechsel nachdenken“, so die AOK-Expertin.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Leistungen & Service > Gesundheitskurse

Hier gibt es unter anderem Angebote zur Stressbewältigung,
etwa das AOK-Programm „Stress im Griff“

Einen sendefertigen Radio-O-Ton zum Thema „Sonntagsblues“
mit Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2023



Fit im Winter

Ernährung, Bewegung, Entspannung: So wird das Immunsystem gestärkt

25.01.23 (ams). Der Winter ist für unser Immunsystem immer eine kleine Herausforderung: Draußen Kälte, drinnen trockene Heizungs-luft und kaum Luftzirkulation, wenig Sonnenlicht und ein geringeres Angebot an frischem Obst und Gemüse machen den Körper anfälliger für Krankheitserreger aller Art. Doch das eigene Immunsystem lässt sich mit einfachen Mitteln stärken. Hilfreich sind vor allem eine ausgewogene Ernährung und möglichst viel Bewegung an der frischen Luft – es muss ja nicht gleich Eisbaden sein.

Ausgewogene Ernährung

Gesund kann man sich auch im Winter ernähren: Wichtig ist, viel zu trinken – am besten Wasser oder Kräutertees – und möglichst mit frischen Zutaten zu kochen. Dazu eignet sich regionales Wintergemüse wie zum Beispiel Rote Bete, Grünkohl, Schwarzwurzel, Feldsalat oder Chicorée, der auch jede Menge Vitamine enthält. Zudem sind Nüsse wertvolle Vitaminlieferanten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich etwa eine Handvoll zu essen. Klassische Vitamin-C-Lieferanten sind Orangen und andere Zitrusfrüchte. „Grundsätzlich gilt: Wer sich ausgewogen ernährt, bekommt alle Nährstoffe, die der Körper braucht. Zusätzliche Vitamin-Präparate sind daher in der Regel unnötig. In einzelnen seltenen Fällen können – nach ärztlicher Rücksprache – Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein, um gezielt Mangelzustände auszugleichen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Nikotin und zu viel Alkohol schaden

Giftstoffe wie Alkohol und Nikotin beeinträchtigen die Abwehrkräfte und sollten daher am besten vermieden werden. So schwächt beispielsweise ein hoher Konsum von alkoholischen Getränken das Immunsystem. Hier gilt: je weniger, desto besser. Rauchen macht ebenfalls anfälliger für Infektionen. Es verkürzt zudem die Lebenserwartung, ist ein Risiko für zahlreiche Krebsarten und schädigt das Herz-Kreislauf-System. „Aus gesundheitlicher Sicht ist es daher immer empfehlenswert, sich das Rauchen abzugewöhnen beziehungsweise Nichtraucher zu bleiben“, sagt Mediziner Ebel.



Gesund kann man sich auch im Winter ernähren. Zum Kochen eignet sich regionales Wintergemüse.

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

Bewegung baut Anspannung ab

Um Körper und Psyche zu stärken, helfen regelmäßige Bewegung und frische Luft – auch bei Schmuddelwetter. Durch körperliche Aktivität werden Anspannung oder Stress leichter abgebaut. Dabei sollte nicht übertrieben werden, denn eine zu hohe körperliche Belastung kann das Immunsystem auch schwächen. Wer lange nicht sportlich aktiv war, fängt am besten langsam mit kleinen Runden an der frischen Luft an. Regelmäßige Spaziergänge bei Tageslicht regen außerdem die Vitamin-D-Bildung im Körper an, Vitamin D stärkt unter anderem die Knochensubstanz. Bei Aktivitäten draußen immer darauf achten, geeignetes Schuhwerk zu tragen, damit die Füße warm bleiben. Wer sich drinnen aufhält, sollte regelmäßig die genutzten Räume lüften und am besten mehrmals täglich für einige Minuten die Fenster öffnen, um die Aerosole in der Raumluft zu verringern.

Regelmäßiges Händewaschen wichtig

Ganz wichtig für den eigenen Infektionsschutz ist eine gute Hygiene – nicht nur in Zeiten einer Pandemie: „Waschen Sie regelmäßig die Hände. Sie sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Berührt man mit den Händen dann das Gesicht, können die Erreger über die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen in den Körper eindringen und dort einen Infekt auslösen“, so Ebel. „Gründliches Händewaschen mit Seife kann die Zahl der Keime an den Händen erheblich senken.“

Ausreichend schlafen

Gut für das eigene Immunsystem ist außerdem genug Schlaf. Studien haben ergeben, dass schon eine kurze Zeitspanne ohne ausreichenden Schlaf die Funktion wichtiger Immunzellen reduziert. Auch Wechselduschen oder Saunieren sind hilfreich, denn der Wechsel von kalt und warm fördert die Durchblutung. Wer bereits erkältet ist, verzichtet darauf besser, um den Körper nicht zu belasten. Mediziner Ebel: „Ein starkes Immunsystem allein reicht leider nicht aus, um uns vor Ansteckungen oder einem schweren Krankheitsverlauf zu schützen. Aber es macht den Körper auf jeden Fall widerstandsfähiger gegen Infekte.“

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Immunsystem

Weitere Informationen im Web:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):
www.gesundheitsinformation.de > Suche: Immunsystem

Einen sendefertige Radio-O-Ton zum Thema „Immunsystem stärken“
mit Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Januarausgabe 2023



ams-Foto

Bewegung: Raus – auch wenn es kalt ist



Um Körper und Psyche zu stärken, helfen regelmäßige Bewegung und frische Luft – auch wenn es draußen kalt ist. Durch körperliche Aktivität werden Anspannung oder Stress leichter abgebaut. Dabei sollte nicht übertrieben werden, denn eine zu hohe körperliche Belastung kann das Immunsystem auch schwächen. Wer lange nicht sportlich aktiv war, fängt am besten langsam mit kleinen Runden an der frischen Luft an.

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de >Presse > Bilderservice > Sport und Bewegung

ams-Serie „Früherkennung und Vorsorge“ (1)

Früherkennung: Welche Untersuchungen sinnvoll sind

25.01.23 (ams). Früherkennungsuntersuchungen können dabei helfen, Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Nierenerkrankungen oder bestimmte Krebsarten rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Bei Kindern geben die U-Untersuchungen wichtige Hinweise auf mögliche Entwicklungsverzögerungen oder -gefährdungen, sodass frühzeitig gegengesteuert werden kann. Viele Früherkennungsuntersuchungen werden von den Krankenkassen übernommen. Wer unsicher ist, sollte sich beraten lassen. Die Teilnahme ist immer freiwillig.

Was die Krankenkassen bezahlen

Aktuell haben gesetzlich Versicherte einen regelmäßigen Anspruch auf den Check-up zur Früherkennung, beispielsweise von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus, sowie auf bestimmte Krebsvorsorgeuntersuchungen wie Brust- und Gebärmutterhalskrebs, Prostatakrebs sowie Darm- und Hautkrebs. Die Check-ups können Versicherte zwischen 18. und 35. Jahren einmalig und ab dem 35. Geburtstag alle drei Jahre in Anspruch nehmen. Die regelmäßigen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen für Frauen beginnen ab dem 20. Lebensjahr, für Männer ab dem 45. Lebensjahr. Einen Überblick über alle Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherung bietet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) auf seiner Internetseite: www.g-ba.de > Themen > Methodenbewertung > Ambulante Untersuchungs- und Behandlungsmethoden > Früherkennung von Krankheiten. Im Leistungsspektrum sind auch die Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen für Schwangere und die Gesundheitsuntersuchungen (U-Untersuchungen) für Kinder und Jugendliche. Seit 2018 gibt es für Männer ab 65 Jahren einmalig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas. Und seit Oktober 2021 können sich gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren im Rahmen des Check-ups einmalig auf die Virus-erkrankungen Hepatitis B und Hepatitis C testen lassen.

Manche Vorsorgeuntersuchungen können Krankheiten verhindern

„Die Früherkennungsuntersuchungen haben unterschiedliche Zielsetzungen: Manche, wie die Vorsorgeuntersuchungen zu Darm- oder Gebärmutterhalskrebs, können die Entstehung einer Krankheit verhindern, indem mögliche Krebsvorstufen erkannt und entfernt werden. Andere, wie die Früherkennungsuntersuchung von Brustkrebs, können



Früherkennungsuntersuchungen können dabei helfen, bestimmte Krankheiten rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

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

die Krankheit nicht verhindern, sie erhöhen aber die Chancen auf Heilung“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Allen drei Früherkennungsuntersuchungen ist gemein, dass ihr Nutzen durch viele qualitativ gute Studien nachgewiesen worden ist. Eine hundertprozentige Sicherheit bieten die Untersuchungen aber auch bei guter Evidenz nicht: So lässt sich das Risiko, an Krebs zu sterben, dadurch zwar deutlich senken, aber nicht ganz ausschließen. Ist der Befund der Untersuchung negativ, besteht die Gefahr, dass sich Patientinnen und Patienten auf diesem Ergebnis „ausruhen“ und künftig vielleicht weniger auf eigene Körpersignale achten. Kommt es zu einem falsch-positiven Verdachtsbefund, werden die Betroffenen ohne Not verunsichert und belastet.

Nutzen vieler Vorsorge-IGeL ist eher zweifelhaft

Es gibt allerdings auch eine Reihe von sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), deren Nutzen generell eher zweifelhaft ist. So sieht der vom Medizinischen Dienst Bund betriebene IGeL-Monitor (www.igel-monitor.de) mehrere dieser Selbstzahlerleistungen kritisch. Sowohl das „EKG zur Früherkennung einer koronaren Herzerkrankung“ für Menschen ohne Beschwerden als auch die „Augeninnendruckmessung zur Vorsorge und Früherkennung eines Glaukoms (grüner Star)“ bewertet er als „tendenziell negativ“. Gleiches gilt für den „PSA-Test zur Früherkennung von Prostatakrebs“. „Wenn Ihnen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin IGeL empfohlen werden, sollten Sie immer Bedenken erbiten und sich in Ruhe damit auseinandersetzen. Informieren Sie sich zum Beispiel über den IGeL-Monitor, welchen Nutzen oder auch welche Verunsicherung die Untersuchung für Sie haben könnte“, rät Medizinerin Eymers.

Das können Sie selbst zur Vorsorge tun

Darüber hinaus kann jeder selbst Vorsorge treiben, um Krankheiten zu vermeiden. „Durch regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen und den Verzicht auf schädlichen Alkoholkonsum können Sie Ihre Gesundheit gut stärken. Ein gesundheitsbewusster Lebensstil verringert deutlich das Risiko für einen Altersdiabetes oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung“, so Eymers. Außerdem sollte man regelmäßig prüfen, ob man alle empfohlenen Schutzimpfungen bekommen hat, und diese gegebenenfalls auffrischen.

Vorsorg-O-Mat der AOK

Mit dem sogenannten Vorsorg-O-Mat (www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Vorsorg-O-Mat) bietet die AOK ein personalisiertes Online-Tool, das einen Überblick verschafft, wann welche Krebsvorsorge ansteht.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen der AOK > Vorsorgeleistungen



Weitere Informationen im Web:
Der IGeL-Monitor vom Medizinischen Dienst Bund:
www.igel-monitor.de

**Alle Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherung im
Überblick beim Gemeinsamen Bundesausschuss:**
www.g-ba.de > Themen > Methodenbewertung
> Ambulante Untersuchungs- und Behandlungsmethoden
> Früherkennung von Krankheiten



Kurzmeldungen

Apps auf Rezept: AOK-Befragung legt Verbesserungspotenzial offen

25.01.23 (ams). Trotz insgesamt positiver Bewertung reagieren Patientinnen und Patienten hinsichtlich der Nutzung digitaler Gesundheitsanwendungen (DiGAs) noch zurückhaltend. Das ist das Ergebnis einer bundesweiten Online-Befragung von über 2.600 AOK-Versicherten, die eine „App auf Rezept“ verschrieben bekamen. 58 Prozent der Befragten halten DiGAs für eine sinnvolle Ergänzung zu ihrer Therapie, aber nur 26 Prozent für unverzichtbar. Lediglich 38 Prozent würden Freunden oder Bekannten mit vergleichbarer Diagnose die genutzte DiGA „sehr wahrscheinlich“ weiterempfehlen. „Die Ergebnisse spiegeln wider, dass die genutzten DiGAs nicht immer dem Bedarf und den Bedürfnissen der Versicherten entsprechen. Herkömmliche Therapien vor Ort, wie beispielsweise die Physiotherapie bei Rückenbeschwerden, sind in vielen Fällen die bessere Wahl – und verursachen für die Beitragszahlenden weniger Kosten als eine DiGA-Verordnung“, so Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Der durchschnittliche Preis je DiGA liegt bei etwa 500 Euro für eine 90-tägige Nutzung.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (11.01.23)



Versicherte erhalten höheren Festzuschuss für Zahnersatz

25.01.23 (ams). Zum 1. Januar 2023 hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die Festzuschüsse für Zahnersatz in seiner Richtlinie angepasst. Versicherte erhalten nun einen höheren Festzuschuss. Die Erhöhung orientiert sich an den Preissteigerungen von jeweils 3,45 Prozent bei den zahntechnischen und zahnärztlichen Leistungen. Die tatsächlichen Beträge wurden zuvor zwischen dem GKV-Spitzenverband und der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung beziehungsweise dem Verband Deutscher Zahntechniker-Innungen verhandelt.

Weitere Informationen:
www.g-ba.de > Service > G-BA Fachnews (19.12.2022)



Fristen für Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern verlängert

25.01.23 (ams). Um die Kinder- und Jugendärzte in der aktuellen Erkältungswelle zu entlasten, hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die Fristen für die Kinderfrüherkennungsuntersuchungen U6 bis zur U9 verlängert. Ärztinnen und Ärzte können diese Untersuchungen befristet bis Ende Juni 2023 auch dann

durchführen und abrechnen, wenn die vorgegebenen Untersuchungszeiträume und Toleranzzeiten überschritten sind. Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U5 in den ersten sechs Lebensmonaten müssen weiterhin in den vorgesehenen Zeiträumen und Toleranzzeiten in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen:
www.g-ba.de > Presse > Pressemitteilungen und Meldungen (15.12.2022)



Gesundheitstage

4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich fast zehn 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 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 palliativmedizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessenvertretung 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 beziehungsweise Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammen.

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, von der nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen in der EU 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 2023, 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:
