



AOK-MEDIENSERVICE

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

02/18

RATGEBER

 @AOK_Gesundheit

Unterschätzte Wahrnehmungen

- **Riechen und Schmecken:
Zwei Sinne zum Genießen** 2

Frühlingszeit ist auch Zeckenzeit

- **Dem Holzbock
keinen Stich lassen** 5

ams-Foto

- **Es ist Zeckenzeit!** 8

Prokrastination

- **Endlich Schluss
mit der Aufschieberitis** 9

Ende März 2018 werden die Uhren umgestellt

- **Sommerzeit: Tipps gegen
das große Gähnen** 11

ams-Serie „Patientenwissen“ (2)

- **Selbstbestimmt durch Information:
Patientenrechte beim Arztbesuch** 13

- **Kurzmeldungen** 16

- **Gesundheitstage** 18



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 28. Februar 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Endlich Freizeit und schon wieder krank ...“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Unterschätzte Wahrnehmungen

Riechen und Schmecken: Zwei Sinne zum Genießen

22.02.18 (ams). Hören und Sehen – darauf fühlen sich Menschen besonders angewiesen. Riechen und Schmecken dagegen werden oft unterschätzt. Dabei sind genau das die beiden Sinne, die vor Ungeheimem warnen und zudem glücklich machen können.

Wer erkältet ist, riecht und schmeckt wenig und das Leben macht allein deshalb schon weniger Spaß. Kein belebender Kaffeeduft steigt am Morgen in die verschnupfte Nase und selbst das Lieblingsgericht schmeckt fad. Riechen und Schmecken sind besonders eng mit Zentren im Gehirn verschaltet, die zuständig sind für den Appetit und auch für Emotionen und Erinnerungen. „Riech- und Schmecksinn reichen evolutionsgeschichtlich weit zurück und sichern unser Überleben“, sagt Anja Debrodt, Ärztin beim AOK-Bundesverband.

Beide Sinne hängen eng zusammen und haben viel gemeinsam. Sie gehören zu den sogenannten chemischen Sinnen: Moleküle in der Luft oder in Nahrungsmitteln aktivieren Sinnes- oder Nervenzellen in Mund oder Nase, die Signale ans Gehirn senden. Gegebenenfalls schaltet das Gehirn dann auf Alarm: So warnt ein fauliger Geruch vor verdorbenen Speisen. Wenn etwas sehr bitter schmeckt, spuckt man es sofort wieder aus, weil es giftig sein könnte. Brandgeruch – diese Gefahr kann schon von Weitem erschnüffelt werden.

Gerüche wirken unmittelbar

Auf der anderen Seite weisen feine Duftnoten und Aromen auf bekömmliche Speisen hin, die wir mit Genuss verzehren dürfen. Der Duft von frisch gebackenem Brot etwa lässt das Wasser im Mund zusammenlaufen, das würzige Mittagessen macht Appetit auf mehr und die Zitronencreme ist nicht nur lecker, sondern sorgt sogar für eine regelrechte Geschmacksexplosion. Der Geruchssinn ist vermutlich noch älter als der Geschmackssinn – und dabei ziemlich komplex: 20 Millionen Riechzellen können bis zu 10.000 verschiedene Gerüche wahrnehmen – von bestialischem Gestank bis hin zu zart-blumigen Nuancen. Und kein anderer Sinneseindruck ist so stark mit Gefühlen und Erinnerungen verbunden wie das Geruchssystem. „Gerüche wirken unmittelbar, ohne Umwege über den Verstand, im limbischen System, das unsere Emotionen steuert“, so Ärztin Debrodt. So kann der Duft nach Kuchen im Ofen zum Beispiel Gefühle der Geborgenheit hervorrufen, womöglich kommen



Riecht gut – wohl bekomms!

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



Erinnerungen an die gemütlichen Sonntage bei der Oma hoch. Gerüche erzeugen Wohlbefinden oder Unwohlsein – und entscheiden so auch über Zu- oder Abneigung gegenüber anderen Menschen. Die Chemie muss eben stimmen. Das erklärt auch, warum Gerüche auf die Partnerwahl Einfluss nehmen und die Bindung zwischen Mutter und Kind stärken. Schon Neugeborene erkennen die Brust der Mutter am Geruch. Diese Erkenntnisse macht sich die Kosmetikindustrie zunutze, die ihren Verkauf von Seifen, Cremes und Parfüms oder auch Putz- und Waschmitteln ankurbeln möchte, indem sie immer neue Duftkompositionen kreiert. Modefirmen, Hotels oder Supermärkte nutzen inzwischen Raumdüfte, um ihre Kunden über die Wohlgerüche zu verführen.

Im Vergleich zum komplexen Geruchssinn macht sich der Geschmackssinn recht spartanisch aus: Der Erwachsene hat circa 3.000 bis 5.000 Geschmacksknospen an der Zunge und im Mund, beim Neugeborenen sind es vermutlich deutlich mehr, und bei alternden Menschen kann die Zahl auf Werte um etwa 2.000 absinken. Mit den Geschmacksknospen können gerade mal fünf Geschmacksrichtungen identifiziert werden: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Umami kommt aus dem Japanischen und bezeichnet fleischige, herzhaft und würzige Noten. Alle diese Qualitäten haben ihren Sinn: Die angeborene Lust auf Süßes sorgt dafür, dass Kohlenhydrate aufgenommen werden, umami macht auf proteinhaltige Kost aufmerksam und Heißhunger auf Salziges entsteht, wenn lebenswichtige Mineralien fehlen. Saures und Bitteres dagegen haben eine ursprüngliche Warnfunktion: Wenn Früchte sauer schmecken, können sie unreif oder verdorben sein, bittere Früchte sind womöglich giftig.

Verknüpfung mit anderen Sinnen

Doch wie kommen die vielfältigen Geschmackserlebnisse und köstlichen Aromen zustande? „Ein differenzierter Geschmack entsteht erst durch die Verknüpfung mit anderen Sinnen, allen voran mit dem Geruchssinn“, sagt AOK-Ärztin Debrodt. Experten gehen davon aus, dass bis zu 80 Prozent des Geschmacks über den Geruch vermittelt wird. Um sich das zu veranschaulichen, genügt ein kleiner Selbstversuch: Wenn man in einen Apfel beißt und sich dabei die Nase zuhält, wird er ziemlich fade schmecken, da kann die Apfelsorte noch so aromatisch sein. Das ist der gleiche Effekt wie bei einer Erkältung.

Der Geschmack braucht neben dem Geruch noch weitere sensorische Informationen, um sich richtig zu entfalten. Man denke an die rund 600 verschiedenen Nudelsorten in Italien. Dick, dünn, lang, kurz, geriffelt oder gerollt: Zu jeder Pasta gibt es auch noch die entsprechende Sauce. Dabei gilt die Maxime: Je schwerer die Sauce, desto dicker sollten die Nudeln sein. Konsistenz spielt also eine Rolle für den Geschmack, ebenso die Schärfe und Tempe-



DIE SINNE TRAINIEREN

- Eine angenehme Atmosphäre fürs Essen schaffen: eine Tischdecke auflegen, eine Kerze anzünden, die Mahlzeit schön dekorieren.
- Vor dem ersten Bissen bewusst den Duft wahrnehmen und genießen.
- Frische Lebensmittel bevorzugen; sie haben mehr Eigengeschmack als Fertiggerichte und das ganz ohne Geschmacksverstärker.
- Lieber „kräutern“ statt salzen: Frische Kräuter enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und verfeinern die Speisen mit ungeahnten Geschmacksnoten.
- Sich Zeit nehmen fürs Essen: Kleinere Bissen nehmen und sorgfältig kauen.



ratur. Wie sehr Menschen das Riechen und Schmecken für ihr Wohlbefinden brauchen, merken sie oft erst, wenn diese Sinne schwinden. Jedes Jahr treten schätzungsweise bei 50.000 Menschen in Deutschland Störungen des Riech- oder Schmecksinns auf – verursacht etwa durch Viruserkrankungen der oberen Atemwege, Nasenpolypen, Heuschnupfen, Verletzungen oder Strahlentherapie am Kopf, durch bestimmte Chemikalien, Medikamente oder operative Eingriffe. Auch mit zunehmendem Alter lassen die Geruchs- und Geschmackssinne nach. Damit geht sowohl eine wichtige Quelle des Genusses als auch ein funktionierendes Alarmsystem verloren, was vor allem den Umgang mit Nahrungsmitteln betrifft. „Wenn sich die Betroffenen nicht mehr auf Nase und Zunge verlassen können, müssen sie besonders auf das Verfallsdatum achten, die Produkte optimal lagern und beim Kochen den Herd im Auge behalten, damit nichts anbrennt“, so Medizinerin Debrodt. Doch die Sinne lassen sich stimulieren; Riech- und Schmeckzellen können sich nach einer Schädigung auch wieder erholen – im Unterschied zu anderen Sinneszellen.

WEITERE INFORMATIONEN:

Arbeitsgemeinschaft Olfaktologie und Gustologie der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie e.V., Bonn:
www.hno.org/olfaktologie

Interdisziplinäres Zentrum für Riechen und Schmecken am
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus in Dresden:
www.uniklinikum-dresden.de > Das Klinikum
> Kliniken, Polikliniken, Institute > Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen- und Ohrenheilkunde
> Forschung > Interdisziplinäres Zentrum für Riechen und Schmecken

SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „RIECHEN UND SCHMECKEN“
MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2018





Frühlingszeit ist auch Zeckenzeit

Dem Holzbock keinen Stich lassen

22.02.18 (ams). Nach einem Ausflug ins Grüne gibt es manchmal eine böse Überraschung: eine Zecke am Körper! Die Spinnentiere sind gefürchtet, weil sie Borreliose und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen können. Doch ein Zeckenstich ist kein Grund, Angst zu bekommen: Früh handeln ist angesagt. Zudem gibt es einige Möglichkeiten, um sich vor den winzigen Blutsaugern zu schützen.

Wenn es wieder wärmer wird, krabbeln sie aus dem Boden. Sie hocken auf einem Grashalm, im Laub oder Gebüsch und warten auf ihre Opfer. Die Rede ist von Zecken oder vom „gemeinen Holzbock“, die häufigste Zeckenart in Europa. Manche Menschen geraten in Panik, wenn sie einen Zeckenstich an ihrem Körper entdecken, denn die Spinnentiere können zwei Krankheiten übertragen: die Borreliose, durch Bakterien verursacht, und die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die durch Viren hervorgerufen wird. Meistens bleibt ein Zeckenstich ohne gesundheitliche Folgen. „Viele Zecken sind nicht infiziert und nicht jeder Stich einer befallenen Zecke führt zur Ansteckung“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Und wenn die Erreger übertragen werden, erkrankt nicht jeder Infizierte oder die Infektion hat einen milden Verlauf.“ Dennoch können beide Infektionen gefährlich werden.



Vorsicht Zecken!

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

Ringförmige Hautrötung

Etwa jede dritte bis jede zwanzigste Zecke in Deutschland ist mit Borrelien befallen. Im Unterschied zur FSME gibt es keine speziellen Risikogebiete, sondern infizierte Zecken kommen in allen Regionen vor. Deshalb tritt die Borreliose auch deutlich häufiger auf als die FSME. Es infizieren sich etwa einer bis sechs von 100 Gestochenen, nach Schätzungen erkranken pro Jahr etwa 60.000 bis 100.000 Personen. „Typisches Zeichen ist eine ringförmige Hautrötung rund um den Zeckenstich, die sich über Tage langsam nach außen verbreitet“, erläutert Medizinerin Debrodt. Diese sogenannte Wanderröte ist nicht zu verwechseln mit der bei fast jedem Stich auftretenden kleinen Rötung, die meistens wie ein Mückenstich etwas juckt. Die Wanderröte entwickelt sich manchmal erst einige Tage bis Wochen nach einem Stich, ist in der Regel innen blasser als am Rand und muss nicht unbedingt an der Einstichstelle, sondern kann auch an anderen Körperstellen auftreten. Möglicherweise treten auch grippeähnliche Beschwerden hinzu, wie Fieber, Muskel- oder Kopfschmerzen. Auch das kann erst einige Wochen nach dem Zeckenstich passieren und muss nicht notwendigerweise von einer Wanderröte begleitet sein. Wer solche Symptome hat, sollte zum



Arzt gehen. In der Regel wird eine Borreliose mit Antibiotika behandelt. Unbehandelt kann es Wochen später zum Befall von Gelenken und Muskeln kommen. Lähmungen der Gesichtsmuskeln und Schwellungen von Lymphknoten sind möglich, ebenso eine Entzündung des Herzens. Selten kann es auch einmal zu einer Neuroborreliose kommen, die durch heftige Nervenschmerzen und Lähmungserscheinungen häufig im Bereich der Hirnnerven charakterisiert ist. Im sogenannten Spätstadium, Monate bis Jahre später, sind Entzündungen der Gelenke möglich. Diese Lyme-Arthritis ist nach dem Ort Lyme in den USA benannt, in dem gehäuft Arthritiden nach Zeckenstichen auftraten. Ebenso kann sich die Haut chronisch entzünden. Dabei verfärben sich die Innenseiten der Arme und Beine, der Nase, Finger und Zehen bläulich; die Haut wird papierdünn.

Solche Verläufe sind allerdings selten und können durch eine frühzeitige Antibiotika-Behandlung verhindert werden. Auch wenn eine Zecke sich schon in der Haut festgebissen hat, ist es noch nicht zu spät: Weil die Borrelien im Darm der Zecke leben und nicht im Speichel, übertragen sie sich, wenn überhaupt, erst nach längerem Saugen. Ärztin Debrodt: „Wenn man den Körper gleich nach dem Aufenthalt im Freien absucht und mögliche Zecken sofort entfernt, kann man sich wirksam vor einer Borreliose schützen.“

Schutz vor der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) bietet eine Impfung. Doch das Risiko einer FSME-Infektion ist wesentlich kleiner, als eine Borreliose zu bekommen. Denn Zecken, die FSME-Viren tragen, kommen vorwiegend nur in bestimmten Regionen vor, vor allem in Baden-Württemberg und Bayern. In Norddeutschland gibt es dagegen kaum infizierte Zecken. Auch in den Risikogebieten selbst ist die Infektions-

gefahr relativ gering. Im Jahr 2016 wurden 348 Erkrankungen gemeldet, berichtet das Robert Koch-Institut. „Eine Impfung ist für Besucher und Bewohner der Risikogebiete empfohlen, wenn sie sich viel in der Natur aufhalten“, so Debrodt. Eine Impfung ist auch deshalb sinnvoll, weil eine ursächliche Therapie der Erkrankung nicht möglich ist. Ähnlich wie die Borreliose kann auch eine Infektion mit FSME-Viren milder oder schwerer verlaufen. Die Symptome einer leichten FSME-Infektion ähneln denen einer Grippe: Fieber und Kopfschmerzen, aber auch Erbrechen und Schwindelgefühl. Bei einem kleinen Teil der Erkrankten entwickelt sich, nachdem diese Symptome abgeklungen sind, nach einer Woche bis 20 Tagen eine Entzündung der Hirnhäute und des Gehirns (Meningoenzephalitis) – ebenfalls begleitet von Fieber, Erbrechen, Kopfschmerzen, aber auch Bewusstseins- und Koordinationsstörungen oder Lähmungen. Auch wenn es meistens wieder zu einer völligen



IMPfung

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt eine FSME-Impfung für folgende Personen:

- Personen, die in Risikogebieten wohnen oder arbeiten und dabei ein Risiko für Zeckenstiche haben
- Personen, die sich aus anderen Gründen in Risikogebieten aufhalten und dabei gegenüber Zecken exponiert sind
- Personen, die beruflich durch FSME gefährdet sind, wie Forstarbeiter

Die Gesetzlichen Krankenkassen übernehmen dann die Kosten – im Zweifelsfall vorher nachfragen.

Risikogebiete:

- Deutschland: vor allem Baden-Württemberg, Bayern, Südhessen und südöstliches Thüringen
- Europa: vor allem in Tschechien und Österreich sowie in großen Teilen der Schweiz und Polens

Ein vollständiger Schutz ist erst nach drei Impfungen gegeben:

- nach zwei bis zwölf Wochen zweite Impfung, nach neun bis zwölf Monaten dritte Impfung (für Eilige: Wiederholung der Impfung nach sieben bis 21 Tagen, hält dann für ein Jahr)
- Wiederauffrischung nach drei bis fünf Jahren



Heilung kommt, ist Vorbeugung doch die beste Therapie. Weil eine Impfung nur gegen FSME möglich ist, nicht aber gegen Borreliose, sollte ein Zeckenstich möglichst ganz vermieden werden. Da sich die kleinen Blutsauger vor allem im Gras, in feuchtem Laub und Unterholz aufhalten, heißt es: Bei Spaziergängen möglichst auf festen Wegen bleiben. Bei Wanderungen durchs Gebüsch besser feste Schuhe, lange Hosen und lange Ärmel tragen und die Hosenbeine in die Socken stecken. Auch Zeckensprays, sogenannte Repellents, bieten einen gewissen Schutz. „Das Spray sollte man nicht nur auf die Haut, sondern auch auf die Kleidung auftragen, wenn es keine Flecken macht“, rät AOK-Expertin Debrodt. Die Wirkung lässt allerdings nach etwa zwei Stunden wieder nach, deshalb ist es wichtig, bei längeren Wanderungen mehrmals zu sprühen. Auch Haustiere sollten mit Zeckenhalsband oder anderen Präparaten zur Zeckenabwehr versorgt werden. Weil Zecken erst einmal eine bis mehrere Stunden auf dem Körper herumkrabbeln, um eine geschützte Stelle (zum Beispiel Achseln, Haaransatz oder Bauchnabel) zu finden, ist es ratsam, gleich nach dem Ausflug ins Grüne den ganzen Körper nach den winzigen Spinnentieren abzusuchen.



ZECKEN RICHTIG ENTFERNEN

Auch wenn eine Zecke sich bereits in der Haut festgehakt hat, ist es wichtig, sie möglichst schnell zu entfernen. So sinkt das Risiko, an einer Borreliose zu erkranken.

- Keinen Druck auf den vollgesogenen Körper der Zecke ausüben, damit nicht noch mehr Erreger aus der Zecke in den Körper gepresst werden.
- Die Zecke möglichst zwischen Hautoberfläche und Kopf fassen – am besten mit einem speziellen Hilfsmittel: Zeckenpinzette, Zeckenkarte oder Zeckenhaken. Sie lassen sich zwischen Zecke und Haut schieben, ohne die Zecke zu zerquetschen. (Zur Not mit den Fingernägeln, aber nicht mit den Fingern zusammendrücken!)
- Möglichst langsam und gerade herausziehen.
- Zecke keinesfalls mit Öl, Klebstoff oder Nagellack beträufeln. Das erhöht das Risiko einer Übertragung von Erregern.
- Wunde abschließend wenn möglich desinfizieren.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > I wie Impfen



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.rki.de > Infektionskrankheiten von A-Z

Karte der FSME-Risikogebiete des Robert Koch-Instituts: www.rki.de
> Infektionsschutz > Epidemiologisches Bulletin > Suche „FSME“

www.gesundheitsinformation.de > Themen von A bis Z > Zeckenstich

www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/borreliose/



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

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2018





Es ist Zeckenzeit!



Im Frühjahr werden sie wieder aktiv und lauern im Gras, Gebüsch oder Unterholz auf ihre Opfer: die Zecken. Sie sind gefürchtet, weil sie zwei Krankheiten übertragen können. Das ist zum einen die Borreliose, die durch Bakterien verursacht wird, und zum anderen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die auf Viren zurückgeht. Meistens bleibt jedoch ein Stich des „gemeinen Holzbocks“ – die häufigste Zeckenart in Europa – ohne gesundheitliche Folgen. Vorsichtig sollte man dennoch sein. Da eine Impfung nur gegen FSME möglich ist, nicht aber gegen Borreliose, sollte ein Zeckenstich möglichst ganz vermieden werden. Bei Wanderungen durchs Gebüsch empfiehlt es sich, feste Schuhe, lange Hosen und lange Ärmel zu tragen – oder man bleibt gleich auf festen Wegen. Auch Zeckensprays, sogenannte Repellents, können Zecken ein bis zwei Stunden vertreiben.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Prokrastination

Endlich Schluss mit der Aufschieberitis

22.02.18 (ams). Ob für die Prüfung gelernt, endlich mal die Steuererklärung angegangen oder die Präsentation für die Arbeit fertiggestellt werden soll – wichtige Entscheidungen, drängende Aufgaben oder unangenehme Pflichten schiebt jeder mal gerne vor sich her. Das ist menschlich. Doch bei manchen Menschen erzeugt das Aufschieben einen solchen Druck, dass sie darunter leiden und ihnen schwerwiegende Folgen drohen, etwa der Abbruch einer Ausbildung oder berufliches Scheitern. Doch gegen dieses Aufschieben, das wissenschaftlich als Prokrastination bezeichnet wird, kann man etwas tun.



Was du heute kannst besorgen ...

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

Das Aufschieben von Tätigkeiten ist ein Alltagsphänomen und den meisten Menschen bekannt. Nur zwei Prozent geben an, niemals Dinge aufzuschieben, heißt es bei der Prokrastinationsambulanz der Universität Münster. Anhand von Querschnittstudien fanden die Münsteraner Wissenschaftler jedoch heraus, dass sieben Prozent der Studierenden ein behandlungsbedürftiges Aufschiebe-Problem haben. Typisch für Aufschieber sind Sätze und Gedanken wie: „Ich fange an, wenn der Abwasch gemacht ist.“, „Bis zur Abgabe ist noch eine Woche Zeit.“, „Ich arbeite besser mit größerem Druck.“ oder „Ich bin jetzt nicht in der richtigen Stimmung.“ Erst einmal ist das Aufschieben nachvollziehbar: „Vor allem Menschen, die sich ihre Arbeit frei einteilen können, kennen das oft sehr gut“, sagt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband. Die mit der bevorstehenden Aufgabe verbundenen schlechten Gefühle wie Stress und Druck verschwinden. Aber leider nur kurzzeitig. Anschließend ärgern sich die meisten doch über sich selbst, sind unzufrieden und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie mal wieder etwas Wichtiges aufgeschoben haben, andere leiden sehr stark darunter.

Arbeitsstörung kann unterschiedliche Ursachen haben

„Der Leidensdruck der Prokrastination kann sehr unterschiedlich sein“, sagt Bonitz. Die Aufschieberitis kann so schlimm sein, dass man die Dinge nicht nur aufschiebt, sondern sie tatsächlich nicht mehr zu Ende bringt. Wer so weit ist, hat meist schon einen langen Leidensweg hinter sich: Aufschieber fühlen sich als Versager. Mitmenschen empfinden sie oft als Faulpelze oder Drückeberger. „Doch Prokrastination hat nichts mit Faulheit zu tun, sondern ist ein ernsthaftes Problem der Selbststeuerung. Diese Arbeitsstörung kann unterschiedliche Ursachen haben“, so Bonitz. Dahinter kann beispielsweise stecken, dass jemand schlecht Prioritäten setzen kann und deshalb gar nicht weiß, wo er beim Abtragen des Arbeitsberges



anfangen soll. Viele stellen so hohe Ansprüche an sich, dass sie beim Verfassen einer Arbeit nicht wissen, wie sie die Ansprüche zu Papier bringen sollen. Wieder andere haben vor allem Probleme damit, sich ihre Zeit und die Arbeit sinnvoll einzuteilen. „Das Aufschieben kann aber auch als Teil einer Depression oder Angststörung auftreten oder ein Aufmerksamkeitsdefizit als Ursache haben“, sagt AOK-Experte Bonitz.

Mit einem Selbsttest auf aok-business.de (www.aok-business.de > Gesundheit > Selbsttest > Aufschieberitis) kann man feststellen, wie es um das eigene Aufschieben bestellt ist. Entwickelt hat ihn der Psychologe und Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert von der FU Berlin. „Wer stark leidet, wenn er seine Arbeit nicht erledigt bekommt, der braucht professionelle Hilfe“, sagt Bonitz. Doch viele Aufschieber können sich auch schon selbst ein gutes Stück weiter helfen – mit den richtigen Tricks und Tipps.

Psychologe Bonitz rät Aufschiebern:

- eine karge Arbeitsumgebung zu schaffen, damit wenig ablenkt
- eine Liste zu erstellen, auf der alles steht, was zu erledigen ist
- all die Dinge wieder von der Liste zu streichen, die man niemals ernsthaft machen wollte
- realistische Ziele zu setzen
- die verbleibende Arbeit in kleine Portionen einzuteilen, damit der Berg nicht zu groß ist
- zu überlegen, wie viel Zeit für einen Arbeitsschritt benötigt wird, und dann für den Tag eine bestimmte Zeitspanne festzulegen, in der der Arbeitsschritt konkret erledigt wird, also:
„Von 13 bis 14 Uhr sitze ich an meinem Schreibtisch und arbeite diese Portion ab.“
- die Abgabefrist, die man einhalten will, um eine Woche nach vorn zu verlegen
- Pausen einzuplanen
- nach Erledigung einer Aufgabe auszuwerten, wie es geklappt hat und welche Schwierigkeiten es gab
- Belohnungen auch für kleine Erfolge zu vergeben. So motiviert man sich.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-business.de > Gesundheit > Selbsttest > Aufschieberitis



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.uni-muenster.de/prokrastinationsambulanz



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „PROKRASTINATION“ MIT DR. DIETER BONITZ, DIPLOM-PSYCHOLOGE IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2018





Ende März 2018 werden die Uhren umgestellt

Sommerzeit: Tipps gegen das große Gähnen

22.02.18 (ams). In der Nacht auf Sonntag, den 25. März 2018, ist es wieder so weit: Um zwei Uhr werden die Uhren eine Stunde vorgestellt. Die Sommerzeit beginnt und mit ihr die Diskussion über Sinn und Zweck dieser Zeitumstellung. Kritiker sagen, dass sie Müdigkeit sowie Schlafstörungen zur Folge hat. Die Vorteile halten sich in Grenzen: Laut einer Studie des Büros für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag liegen die Energieeinsparungen, also der Grund für die Einführung der Sommerzeit, in Deutschland bei etwa 0,2 Prozent.

Durch die Umstellung auf die Sommerzeit ist es morgens schlagartig eine Stunde länger dunkel und abends eine Stunde länger hell. „Viele Menschen erleben bei der Umstellung auf die Sommerzeit einen Mini-Jetlag“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Abends kämpfen sie mit Einschlafproblemen, morgens kommen sie schlechter aus dem Bett und sind dann bei der Arbeit müde und unkonzentriert. Bestätigt wird dies durch eine Studie des Chronobiologen Professor Till Roenneberg von der Ludwig-Maximilian-Universität München: Danach bringt jede Zeitumstellung die innere Uhr des Menschen durcheinander. Klingelt der Wecker nach Beginn der Sommerzeit um 7 Uhr, ist es für den Körper erst 6 Uhr und der Mensch ist eigentlich noch auf Ruhe programmiert.

Biologischer Rhythmus ist empfindlich

„Der Wechsel von Hell und Dunkel steuert die Ausschüttung von Hormonen, die für Vitalität oder Müdigkeit sorgen. Dieser biologische Rhythmus ist sehr empfindlich. Wird es plötzlich deutlich später hell beziehungsweise dunkel, kann sich der Körper nicht so schnell darauf einstellen und schüttet Schlafhormone wie Melatonin zunächst auch dann aus, wenn man eigentlich aktiv sein sollte. Die Folge sind Schläpheit, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche“, so Mediziner Ebel.

Wie schnell sich Menschen an den neuen Rhythmus gewöhnen, ist individuell verschieden. Laut einer von der AOK Baden-Württemberg in Auftrag gegebenen Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2015 hat jeder dritte Erwachsene in Baden-Württemberg die ersten Tage Probleme, manche kämpfen sogar wochenlang mit Umstellungsschwierigkeiten. Besonders betroffen sind die „Nacht-Eulen“, also Menschen, die spät ins Bett gehen und morgens gerne länger schlafen. Dazu zählen übrigens die meisten Jugendlichen.



Uhrenvergleich: Ab Ende März ist Sommerzeit.

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



Mit ein paar einfachen Tipps klappt es besser mit der Zeitumstellung:

- Einige Tage vor der Zeitumstellung sollte man täglich eine Viertelstunde früher schlafen gehen. Auch in den ersten Wochen danach sollte man sich abends möglichst früh hinlegen und morgens zeitig aufstehen.
- Erwachsene, die mittags normalerweise schlafen, sollten zunächst darauf verzichten.
- Wer sich bei Tageslicht viel draußen aufhält, gewöhnt seine innere Uhr schneller an den neuen Tagesrhythmus.
- Um gut schlafen zu können, ist es empfehlenswert, ein leichtes Abendessen zu sich zu nehmen und abends auf zu viel Alkohol und Koffein zu verzichten. Spätabends sollte kein Sport mehr gemacht werden.
- Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training können helfen, besser ein- und durchzuschlafen.
- Direkt nach der Zeitumstellung ist besondere Vorsicht im Straßenverkehr oder bei Tätigkeiten angesagt, bei denen man sich leicht verletzen kann.



SOMMER- UND WINTERZEIT

1980, wenige Jahre nach der ersten großen Ölkrise, führte Deutschland die Zeitumstellung in ihrer heutigen Form ein. Der Grund: Das Tageslicht sollte besser ausgenutzt werden, um dadurch Energie zu sparen. Seitdem werden die Uhren im Frühjahr um eine Stunde vor- und im Herbst wieder eine Stunde zurückgestellt. 1996 führte die Europäische Union dann die Mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ) ein. Doch die ist womöglich angezählt: Anfang Februar 2018 forderten die Abgeordneten des Europa-Parlaments die EU-Kommission mehrheitlich dazu auf, die Vor- und Nachteile der Zeitumstellung genau zu untersuchen und die Regelung gegebenenfalls abzuschaffen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bw-presse.de > Regionale Presseinfos
> Ludwigsburg-Rems-Murr „Suche: Zeitumstellung“



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Büro für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag:
www.tab-beim-bundestag.de > Publikationen > TAB-Berichte > 2016-02 - AB165:
Bilanz der Sommerzeit

Studie des Chronobiologen Professor Till Roenneberg von der
Ludwig-Maximilian-Universität München:
www.uni-muenchen.de > Aktuelles > Informationen für Presse > Archiv 2007 (24.10.2007)



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „ZEITUMSTELLUNG“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2018





ams-Serie „Patientenwissen“ (2)

Selbstbestimmt durch Information: Patientenrechte beim Arztbesuch

22.02.18 (ams). Was steht eigentlich in meiner Patientenakte? Habe ich das Recht auf eine Zweitmeinung durch einen anderen Arzt? Darf ein Arzt Patienten auch ablehnen? Viele Menschen sind unsicher, welche Rechte sie gegenüber einem Arzt haben. Dabei ist das Vertragsverhältnis zwischen Arzt und Patienten im Bürgerlichen Gesetzbuch genau geregelt. Zu verdanken ist dies dem Patientenrechtegesetz, das vor fünf Jahren, im Februar 2013, in Kraft getreten ist.

Patientinnen und Patienten in Deutschland haben viele Rechte: Sie können zum Beispiel – anders als in vielen anderen Ländern – ihren Arzt frei wählen. Dieser sollte jedoch eine Kassenzulassung haben, damit die Behandlungskosten auch von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Diese Vertragsärzte können nur in begründeten Fällen die Behandlung ablehnen, zum Beispiel wenn der Patient keine Krankenversicherungskarte vorlegen kann oder die Praxis überlastet ist. Handelt es sich um einen Notfall, muss der Arzt allerdings immer tätig werden. Jede Patientin und jeder Patient hat das Recht, über die geplanten medizinischen Maßnahmen umfassend informiert und aufgeklärt zu werden. „Die Aufklärung muss rechtzeitig und in einem persönlichen Gespräch erfolgen. Patienten müssen direkt nachfragen können, wenn etwas unklar ist, und ausreichend Bedenkzeit für ihre Entscheidung haben“, sagt Anja Mertens, Rechtsanwältin und Syndikusrechtsanwältin beim AOK-Bundesverband. Es reicht also nicht, wenn der Behandler beispielsweise vor einer Darm- oder Magenspiegelung nur eine schriftliche Information oder einen Aufklärungsbogen überreicht, ohne diese näher mit dem Patienten zu besprechen. Anders ist es bei einem akuten Notfall, wenn der Patient bewusstlos ist und mutmaßlich in die Behandlung einwilligen würde – hier kann auf die Aufklärung verzichtet werden. In dem Aufklärungsgespräch muss der Arzt über die Diagnose und die geplante Therapie informieren. Dabei müssen auch Risiken und Chancen der Behandlung zur Sprache kommen. Stehen mehrere echte Behandlungsalternativen zur Auswahl, die jedoch mit unterschiedlichen Belastungen, Risiken und Heilungschancen verbunden sind, müssen Patienten auch darüber aufgeklärt werden.

Arzt muss sich verständlich ausdrücken

Dabei ist der Arzt oder die Ärztin verpflichtet, sich verständlich auszudrücken, damit die Patienten auch folgen können. „Verstehen Sie etwas nicht, fragen Sie immer nach und bitten Ihren Arzt, es nochmals mit anderen Worten zu erklären“, rät Mertens. Aufklären darf übrigens nur der behandelnde Arzt oder wer die entsprechenden fachlichen Kenntnis-



Patienten haben ein Recht auf Aufklärung. Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Medien-dienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



se besitzt. Medizinische Fachangestellte dürfen dies zum Beispiel nicht stellvertretend für einen Arzt übernehmen. Mertens rät Patienten zudem, sich auf einen Arztbesuch vorzubereiten, sich Fragen vorab zu notieren und diese Checkliste dann zum Arzt mitzunehmen. Hat der Patient im Zusammenhang mit der Aufklärung Unterlagen wie zum Beispiel eine Einwilligungserklärung unterzeichnet, muss er davon eine Kopie erhalten. So können Details auch später noch nachgelesen werden.

Wer nach dem Aufklärungsgespräch noch unsicher ist, wie er sich bezüglich der geplanten Behandlung entscheiden soll, kann bei einem anderen Arzt oder einer anderen Ärztin eine unabhängige zweite Meinung einholen.

Doch nicht immer will man alles über seine Erkrankung wissen. Zum Beispiel, wenn diese nach derzeitigem Stand der Medizin nicht heilbar ist. Oder wenn es sich um eine werdende Mutter handelt, die am Ergebnis

der vorgeburtlichen Untersuchungen nicht interessiert ist, weil sie ihr Kind in jedem Fall austragen will. Deshalb hat jeder Patient auch das Recht auf Nichtwissen. Er kann das Aufklärungsgespräch also ablehnen.



AUF EINEN BLICK

Patientenrechte beim Arztbesuch

- **Recht auf freie Arztwahl**
- **Recht auf Zweitmeinung**
- **Recht auf Information**
- **Recht auf Aufklärung**
- **Recht auf Nichtwissen**
- **Recht auf Kopien der Krankenunterlagen**
- **Recht auf Einsicht in die Patientenakte**

Einträge in Patientenakte müssen lesbar sein

Von zentraler Bedeutung für die Patienteninformation ist die Patientenakte mit einer Vielzahl an Dokumenten: Enthalten sind unter anderem Anamnese (Befragung über den Gesundheitszustand), Untersuchungsergebnisse sowie Therapien und Eingriffe, weiterhin die Unterlagen zur Aufklärung und Einwilligung sowie Arztbriefe. Berichtigungen und Änderungen der Akte sind nur erlaubt, wenn der ursprüngliche Inhalt erkennbar bleibt. Jede Änderung muss immer mit Datum und Unterschrift des Arztes eingetragen sein. Und: Die Einträge müssen lesbar sein.

Patienten haben jederzeit das Recht, ihre Akte einzusehen. Die Arztpraxis ist verpflichtet, den Patienten auf Wunsch Unterlagen zu kopieren oder sie auf einem Datenträger zur Verfügung stellen. Die Kosten dafür müssen die Patienten übernehmen. Werden die Unterlagen für die Einholung einer Zweitmeinung benötigt, übernimmt in bestimmten Fällen die Krankenkasse die Kosten. Erben und nächste Angehörige eines verstorbenen Patienten haben bei Nachweis eines besonderen Interesses auch ein Recht auf Akteneinsicht.

„Ein Arzt darf dem Patienten nur in Ausnahmefällen die Akteneinsicht verweigern, beispielsweise bei bestehender Suizidgefahr oder wenn Angaben über Angehörige geschützt werden müssen. Die Ablehnung muss aber immer begründet werden“, so Mertens. Bei Behandlungsfehlervorwürfen ist die Dokumentation in der Akte oft sehr wichtig. Hat ein Arzt zum Beispiel eine notwendige Befunderhebung oder eine diagnostisch gebotene Maßnahme nicht dokumentiert, wird zu seinen Lasten vermutet, dass diese Untersuchung



nicht erfolgt ist. Vermuten Patienten einen Behandlungsfehler, sollten sie schnell reagieren. Wie die AOK ihre Versicherten in so einem Fall unterstützt, zeigt unter anderem die AOK-Faktenbox „Verdacht auf Behandlungs- oder Pflegefehler“.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Medizin & Versorgung > Ihre Rechte als Patient
> Patientenrechte beim Arztbesuch

www.aok.de > Leistungen & Services > Rat und Hilfe
> Ärztliche Zweitmeinung

www.aok.de > Leistungen & Service > Leistungen von A bis Z
> Behandlungsfehler – so hilft die AOK

www.aok.de/faktenboxen > Behandlungs- und Pflegefehler



WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

www.patientenbeauftragter.de > Patientenrechte > Ratgeber für Patientenrechte

Gesetz zur Verbesserung der Rechte von Patientinnen und Patienten:
www.bgbl.de > Zur aktuellen Ausgabe des BGBl. Teil I > 2013 > Nr. 9 vom 25.02.2013





Kurzmeldungen

Nationaler Aktionsplan: Gesundheit fördern und stärken

22.02.18 (ams). Ein nutzerfreundlicheres Gesundheitssystem und eine höhere Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen – das ist das Ziel des „Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz“, den die Universität Bielefeld, die Robert Bosch Stiftung, die Hertie School of Governance und der AOK-Bundesverband gemeinsam entwickelt und jetzt an Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe übergeben haben. Der Minister hatte vor zwei Jahren die Schirmherrschaft für die Erarbeitung des Aktionsplans übernommen. Mit dem Nationalen Aktionsplan gebe es nun „einen wissenschaftlichen Leitfaden, der zeigt, wie die Gesundheitskompetenz in unserem Land bei der Bildung, Ernährung und Arbeit, aber auch durch einen verständlicheren Austausch zwischen Arzt und Patient gestärkt werden kann“, so Gröhe. Jeder und jede Zweite in Deutschland hat eine eingeschränkte Gesundheitskompetenz: Es fällt diesen Menschen schwer, gesundheitsrelevante Informationen zu verstehen und angemessen damit umzugehen. Zwar stehen heute so viele Informationen zu Gesundheitsthemen wie noch nie zur Verfügung, doch scheint dies die Orientierung für viele Nutzer eher zu erschweren. Das belegt auch eine den Aktionsplan begleitende Umfrage von YouGov im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Danach sieht sich nur etwa jede dritte Person dazu in der Lage, im Internet seriöse von unseriösen Gesundheitsinformationen zu unterscheiden. Zwar gibt es bereits drei Qualitätssiegel für medizinische Internetseiten, aber 84 Prozent der Befragten kennen diese laut Umfrage gar nicht. „Was wir brauchen, sind evidenzbasierte, transparente und laienverständliche Gesundheitsinformationen, aber auch Akteure im Gesundheitswesen, die das vermitteln können“, sagt Dr. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de > Presse > Pressemitteilungen (19.02.18)



Studie ermittelte Zahngesundheit von Kindern in Deutschland

22.02.18 (ams). Wie gesund die Zähne von Kindern in Deutschland sind, hat die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugendzahnpflege (DAJ) bereits zum sechsten Mal seit 1994/95 ermittelt und jetzt in ihren aktuellen „Epidemiologischen Begleituntersuchungen zur Gruppenprophylaxe“ veröffentlicht. Für die jüngste Studie sind im Schuljahr 2015/16 bundesweit mehr als 300.000 Kinder zahnärztlich untersucht worden, und zwar zwölfjährige Schülerinnen und Schüler in sechsten Klassen, sechs- bis siebenjährige der ersten Klassen und erstmals auch dreijährige Kindergartenkinder aus zehn Bundesländern. Das Ergebnis: Fast 80 Prozent der zwölfjährigen Sechstklässler in Deutschland haben bleibende Gebisse ohne Karies. Hinsichtlich der Zahngesundheit liegt Deutschland damit in dieser Altersklasse zusammen mit Dänemark international an der Spitze. Die Studie



zeigt jedoch auch, dass Karies an Milchzähnen früh auftritt, weit verbreitet ist und einen Teil der Kinder in ihrer gesunden Entwicklung belastet. So weisen bei den untersuchten Sechs- bis Siebenjährigen, die meist noch Milchzähne haben, lediglich knapp 54 Prozent naturgesunde Gebisse auf. Von den erfassten dreijährigen Kindern waren knapp 14 Prozent von Karies betroffen. Die DAJ ist eine bundesweit tätige Organisation, die sich um die Zahn- und Mundgesundheit von Kindern und Jugendlichen kümmert. Sie hat mehr als 40 Mitglieder, darunter die gesetzlichen Krankenkassen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.daj.de





Gesundheitstage 2018

8. März: Internationaler Frauentag

In Europa hat die zweite Internationale Sozialistische Frauenkonferenz auf Initiative der deutschen Sozialistin Clara Zetkin 1910 die Einführung eines jährlichen Internationalen Frauentages beschlossen. Beim ersten weltweiten Frauentag am 19. März 1911 stand der Kampf für das Wahlrecht im Vordergrund. Rund ein Jahrhundert später geht es um Themen wie gleicher Lohn für gleiche Arbeit, Gleichberechtigung auf dem Arbeitsmarkt oder Diskriminierung und Gewalt. Ansprechpartner für den deutschen Aktionstag sind die Gewerkschaft ver.di (<http://frauen.verdi.de/aktionstage/frauentag>) und der Deutsche Gewerkschaftsbund (<http://frauen.dgb.de>).

15. März: Tag der Rückengesundheit

Drei von vier Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe. Falsches Bücken, Heben, Tragen oder Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie das Vermeiden von Übergewicht. Neben der Überanstrengung durch körperliche Arbeit belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse die Wirbelsäule. Stundenlanges Starren auf einen Bildschirm, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung – all das beansprucht das Kreuz. Bei Bürotätigkeiten kann ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz helfen: Oft reicht schon die richtige Einstellung der Büromöbel, um den Rücken weniger zu belasten. Infos für einen „rückengerechten Arbeitsplatz“ gibt es bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung der AOK. Mit dem Online-Programm „Rückenaktiv im Job“ (<https://rueckenaktivimjob.aok-bgf.de>) bietet die AOK außerdem ein interaktives Onlineprogramm, das die Rückengesundheit von Arbeitnehmern fördern soll. Mit dem Tag der Rückengesundheit soll auf die Möglichkeiten zur Vorsorge und Behandlung von Rückenbeschwerden aufmerksam gemacht werden. Weitere Infos gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR, www.agr-ev.de) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, <http://bdr-ev.de>).

15. März: Welt-Verbrauchertag

Am 15. März ist Welt-Verbrauchertag (World Consumer Rights Day, WCRD). Seit 1983 erinnern an diesem Tag weltweit Verbraucherorganisationen an grundlegende Verbraucherrechte. Initiator ist der internationale Dachverband der Verbraucherorganisationen Consumers International. Für die deutsche Kampagne ist der Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv, www.vzbv.de) Ansprechpartner. 1962 formulierte der US-amerikanische Präsident John F.



Kennedy in einer Rede erstmals eine Reihe von Verbraucherrechten wie das Recht auf Sicherheit und sichere Produkte, auf umfassende Information, freie Wahl und das Recht, gehört zu werden. Diese Grundrechte wurden von der Generalversammlung der Vereinten Nationen erweitert um das Recht zur Befriedigung der Grundbedürfnisse, das Recht auf Entschädigung, auf Verbraucherbildung und auf eine intakte Umwelt. Mit Fokus auf das Gesundheitswesen sind Patientenrechte ein wichtiges Verbraucherrecht, das immer stärker in den Vordergrund drängt.

24. März: Welt-Tuberkulosestag

Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) lag die Anzahl der Tuberkuloseerkrankungen in Deutschland 2016 bei 5.915 Erkrankungen, 2015 waren es 5.852. Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag gewählt, um an den Arzt Robert Koch zu erinnern, der an diesem Tag 1882 erstmals über die Entdeckung der Tuberkelbakterien berichtete. 100 Jahre später, am 24. März 1982, wurde der erste Welt-Tuberkulosestag von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Internationalen Union zur Bekämpfung der Tuberkulose und Lungenkrankheiten ausgerichtet.

7. April: Welt-Gesundheitstag

Der Welt-Gesundheitstag (www.weltgesundheitsstag.de) ist eine alljährliche Veranstaltung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die an den Gründungstag der Organisation im Jahr 1948 erinnern soll. Die WHO nutzt den Welt-Gesundheitstag als ein wichtiges Forum, um die Öffentlichkeit für Gesundheitsfragen zu sensibilisieren und die Menschen zu motivieren, mehr für ihre Gesundheit zu tun. Seit 1954 werden die Welt-Gesundheitstage der WHO in Deutschland veranstaltet von der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums.

11. April: Welt-Parkinsonstag

Der Welt-Parkinsonstag erinnert an den englischen Arzt James Parkinson, der 1817 erstmals die Symptome der Krankheit in einem Buch beschrieb. Mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation WHO startete die European Parkinsons Disease Association 1997 mit dem Parkinsonstag. In Deutschland sind laut der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (www.dgn.org) rund 220.000 Menschen von Parkinson betroffen. Parkinson-Erkrankungen, die vor dem 40. Lebensjahr auftreten werden als „früh beginnende“ benannt. Die Parkinson-Krankheit ist durch drei Hauptsymptome gekennzeichnet: die Verlangsamung der Bewegungsabläufe, eine erhöhte Muskelsteifheit sowie Zittern.



21. April: Deutscher Venentag

Venenleiden sind eine häufig unterschätzte Volkskrankheit. Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann leidet – nach Angaben der Deutschen Venen-Liga – an einer chronischen Venenerkrankung. Der Deutsche Venentag soll darum darauf hinweisen, dass Krampfadern eine ernstzunehmende Erkrankung sind. Weil Venenleiden zudem in der Regel durch Vorsorgemaßnahmen vermieden werden können, soll der Gesundheitstag zugleich die Bedeutung der Prävention hervorheben: Mit einfachen und wirksamen Vorbeugemaßnahmen, wie Venengymnastik, kann das Risiko, Krampfadern auszubilden, verringert werden. Der Deutschen Venentag wird von der Deutschen Venen-Liga (www.venenliga.de) initiiert.

23. bis 29. April: Europäische Impfwoche

Schutzimpfungen können laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich etwa zwei bis drei Millionen Todesfälle aufgrund von Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Masern verhindern. Für einen optimalen Schutz gegen Infektionskrankheiten müssten allerdings mindestens 95 Prozent der Bevölkerung mit den empfohlenen Impfungen immunisiert sein. Mit der Europäischen Impfwoche (EIW) will die WHO darauf aufmerksam machen, dass Impfungen entscheidend dafür sind, Krankheiten zu vermeiden und Menschenleben zu schützen. Ziel der Impfwoche ist es, die Menschen für das Thema zu sensibilisieren und so höhere Durchimpfungsraten zu erreichen. Durch Schutzimpfungen sollen einzelne Krankheitserreger auf Dauer ausgerottet werden. In Europa ist es bereits gelungen, Poliomyelitis (Kinderlähmung) zu eliminieren. Experten warnen jedoch vor einer Impfmüdigkeit in Deutschland. Die WHO hat sieben Gründe zusammengefasst, weshalb Impfungen in Europa weiterhin hohe Priorität haben. Empfehlungen, welche Impfungen sinnvoll sind, gibt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut. Darüber, welche Impfungen die Krankenkassen zahlen, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss. Bei Fragen rund ums Impfen helfen auch die Entscheidungshilfen der AOK (www.aok.de/entscheidungshilfen) weiter. Sei es zur Frage „Impfen oder nicht?“ gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR) oder etwa zum Thema Impfung gegen die Erreger von Gebärmutterhalskrebs, sogenannte humane Papillomviren. Weitere Infos rund um das Thema Impfen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: www.impfen-info.de.

25. April: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“

Die Europäischen Kampagnen für gesunde Arbeitsplätze der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (<https://osha.europa.eu/de>) werden mit einer Laufzeit von etwa zwei Jahren veranstaltet – und zwar in allen EU-Mitgliedstaaten. Auftaktveranstaltung für die Kampagne 2018/2019 ist am 25. April in Dortmund. Das Kampagnen-Thema lautet „Gefährliche Substanzen erkennen und handhaben“. Die europäische Koordinierung leistet die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Bilbao/Spanien. Ansprechpartner ist das Nationale Focal Point Netzwerk. Maßnahmen, die die Gesundheit der Beschäftigten schützen und zu deren Sicherheit am Arbeits-



platz beitragen, werden immer wichtiger. Im Rahmen des Service Gesunde Unternehmen (www.aok-business.de/gesundheit) unterstützt die AOK bundesweit Firmen aller Wirtschaftszweige bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

25. April: Tag gegen Lärm

Lärm ist eine häufig unterschätzte Belastung für die Gesundheit. Schallbelastung kann zu Konzentrationsmangel und eingeschränkter Leistungsfähigkeit führen. Schlafstörungen und Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem sind weitere Folgen. In Deutschland fühlen sich mehr als zwei Drittel der Menschen durch Lärm belästigt. Größter Lärmverursacher ist der Straßenverkehr. Danach folgt der Fluglärm. 2018 steht der Aktionstag unter dem Motto: „Laut war gestern!“ Am jährlichen Tag gegen Lärm (www.tag-gegen-laerm.de) soll auf die Folgen der Schallbelastungen aufmerksam gemacht und darüber aufgeklärt werden, wie Lärm vermieden werden kann. Dazu zählen gemeinschaftliches Engagement sowie Lärmschutz im Beruf und Jugendschutz vor zu lauter Musik zum Beispiel mit Hilfe eines DJ-Führerscheins. Weitere Informationen zur Aktion gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Akustik (DEGA, dega-akustik.de).

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, LINKS ZU TEXTEN
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:

www.aok-bv.de > 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: _____

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

@

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

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

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

@

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

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
