



Emotionen lassen sich lernen

- **Alexithymie: Blind für Gefühle** _____ 2

Nierenschwäche

- **Wenn der körpereigene Blutfilter nicht mehr funktioniert** _____ 5

Plötzlichen Kindstod vermeiden

- **Rückenlage, rauchfrei und richtig gebettet** _____ 8

ams-Foto

- **Herausforderungen in Pandemie-Zeiten** _____ 10

ams-Serie „Achtung ansteckend!“ (2)

- **Campylobacter: Durch gute Hygiene Durchfallerkrankungen vermeiden** _____ 11
- **Kurzmeldungen** _____ 13
- **Gesundheitstage** _____ 14



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 03. März 2021 finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Herzinfarkt: Schnelles Handeln rettet Leben“.

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Emotionen lassen sich lernen

Alexithymie: Blind für Gefühle

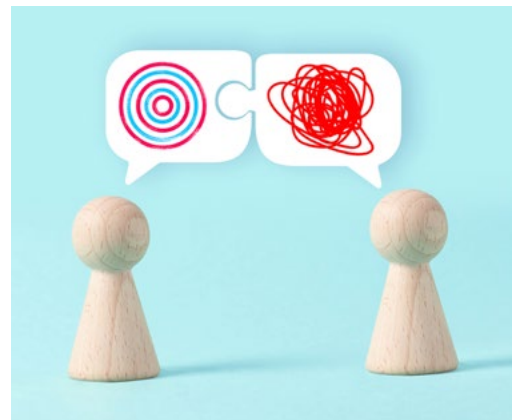
25.02.21 (ams). Die ernst gemeinte Frage „Wie geht es dir?“ ist für Menschen mit Gefühlsblindheit nicht so leicht zu beantworten. Denn sie haben wenig Zugang zu ihren Gefühlen. Die „Alexithymie“, so der Fachbegriff, ist keine Krankheit, aber kann das Leben kompliziert machen. Wie äußert sich dieses Phänomen? Was sind die Ursachen? Und wie kann man noch als Erwachsener lernen, die eigenen Gefühle zu „lesen“?

Manche wirken distanziert, hölzern, nüchtern oder langweilig: Menschen mit Alexithymie haben große Schwierigkeiten, Gefühle wie Traurigkeit, Wut oder Freude bei sich wahrzunehmen und zu benennen. „Das bedeutet nicht, dass sie keine Gefühle haben“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. „Sie erleben Gefühle allerdings mehr als diffuse Erregungszustände, ohne diese einordnen oder mitteilen zu können.“ Betroffene könnten zum Beispiel bei Angst ein mulmiges Gefühl in der Magengegend haben, sich plötzlich schwach fühlen oder einen Druck im Kopf spüren – sie wissen diese körperlichen Empfindungen aber schlecht zu deuten und können einen Zusammenhang mit dem konkreten Gefühl weniger wahrnehmen als andere Menschen. Damit fehlt Betroffenen eine Funktion im Alltag: Wenn Menschen eigene Gefühle gut wahrnehmen und beschreiben können, hilft es ihnen enorm, zwischenmenschliche Konflikte oder stressbelastete Erlebnisse zu verarbeiten.

Etwa jeder Zehnte ist betroffen

Der Begriff Alexithymie, der in den 1970er-Jahren von dem amerikanischen Psychiater Peter Sifneos geprägt worden ist, kommt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich: „Fehlen von Worten für Gefühle“. Dabei handelt es sich nicht um eine Krankheit, sondern um ein Persönlichkeitsmerkmal, das bei manchen Menschen stark ausgeprägt sein kann. Klingen die Begriffe Alexithymie oder Gefühlsblindheit erst einmal exotisch, scheint dieses Phänomen in der Bevölkerung jedoch nicht so selten vorzukommen: Studien legen nahe, dass etwa zehn Prozent der Bevölkerung ihre Gefühle nicht oder nur in Ansätzen gut identifizieren können. Bei Patientinnen und Patienten, die psychotherapeutische Hilfe suchen, scheint der Anteil höher zu sein und könnte bei etwa einem Viertel liegen.

Keinen Zugang zu den eigenen Emotionen zu haben, ist ein Risikofaktor, Betroffene krank zu machen: „Sie können ihre Gefühle oft nur über körperliche Symptome, wie Bauch- oder Kopfschmerzen zum Ausdruck bringen. Beschwerden, für die die Ärzte keine eindeutige organische Ursache finden“, so Medizinerin Maroß. Es können sich dauerhafte psychosomatische



**Und wie geht es dir?
Diese Frage ist für Menschen mit Alexithymie,
auch Gefühlsblindheit genannt, nicht leicht zu
beantworten.**

Foto: [iStock.com/Nazan Akpolat](https://www.iStock.com/Nazan-Akpolat)



Beschwerden und Krankheitsbilder, wie Essstörungen, Angst- oder Suchterkrankungen, chronische Schmerzen sowie Depressionen entwickeln. Auch bei Erkrankungen wie Bluthochdruck, Rheuma, entzündlichen Darmerkrankungen, bei Magengeschwüren, Diabetes und weiteren Erkrankungen macht Alexithymie das Leben schwerer.

„Es ist schwierig, Wut in Worte zu fassen“

Psychologen und Psychiaterinnen können eine Alexithymie unter anderem mit Hilfe von Interviews und Fragebögen diagnostizieren. Die Antwort einer Betroffenen auf die Frage: „Wie ist es, sich wütend zu fühlen?“ lautet dann zum Beispiel: „Nun, es ist ein Ausdruck, den ich benutze, aber in Wirklichkeit ist es schwierig, es in Worte zu fassen.“ Oder bei der Frage: „Wissen Sie, wie Traurigkeit ist?“ heißt es: „Ja, ich glaube schon. Ich habe mich bestimmt um einige Leute gekümmert, die traurig waren.“ Die Antworten fallen also eher ausweichend, kurz und farblos aus, weil die Menschen mit Alexithymie das jeweilige Gefühl nicht beschreiben können. „Auffällig ist, dass Menschen mit Alexithymie auf die Frage nach konkreten Gefühlen mit Beschreibung von Körpersymptomen oder von äußeren Situationen reagieren. Manche benutzen nur ‚schlecht‘ oder ‚gut‘ als Gefühlsbeschreibung“, sagt Ärztin Maroß. Die Ursachen für diese Gefühlsblindheit sind weiterhin recht wenig erforscht. Manche Wissenschaftler vermuten frühe Kindheitserfahrungen. Eine mögliche Erklärung wäre, dass Eltern wenig feinfühlig und liebevoll auf das Baby reagiert haben, so dass das Kind nicht gelernt hat, seine eigenen Empfindungen zu deuten. Das wäre der Fall, wenn wenig emotionaler Austausch mit den Bezugspersonen stattfand. Bei Erwachsenen kann eine Traumatisierung dazu beitragen, dass das Gefühlsleben erstarrt: Die oder der Betroffene hat so viel körperliche oder seelische Gewalt erfahren, dass sie oder er „verlernt“ hat, seine Gefühle wahrzunehmen, um sich vor unaushaltbaren Emotionen zu schützen.

Gefühle (wieder) lernen

Die Betroffenen sind oft belastet, auch weil sie merken, dass sie Probleme im Kontakt mit anderen haben. Denn wer seine eigenen Gefühle nicht kennt, kann auch schwerer mit anderen mitfühlen und sich in sie hineinversetzen. So wundern oder beklagen sich ihre Mitmenschen über ihr mangelndes Einfühlungsvermögen und über ihren sparsamen Gefühlsausdruck. Die emotionale Kommunikation ist reduzierter, als die meisten Bezugspersonen sie sich wünschen. Eine abweisend wirkende Art oder extreme Sachlichkeit, die wenig Zärtlichkeit zulässt, belastet Partner, Kinder und Freundschaften. Viele Menschen mit Alexithymie versuchen sich anzupassen, indem sie Mimik und emotionale Reaktionen



TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

- **Sich bewusstmachen, dass der Betroffene selbstverständlich Gefühle hat, auch wenn er sie nicht deuten und zeigen kann. Er handelt nicht böswillig.**
- **Erwartungen herunterschrauben. Auch wenn sich die Partner schon lange kennen: Die Person mit Alexithymie kann die Gefühle des anderen schlechter lesen.**
- **Geduld haben. Eigene Gefühle immer wieder erklären und verbalisieren.**
- **Bei körperlichen Beschwerden des Betroffenen: Das Gespräch suchen und nachfragen, was passiert ist und was die Beschwerden ausgelöst haben könnte.**



von den anderen kopieren, ein bestimmtes Verhalten quasi auswendig lernen. Diese Strategie wird aber von der Umwelt nicht als authentisch erlebt und führt zu weiteren Irritationen. Eine Psychotherapie kann dabei helfen, in das Reich der Gefühle (wieder) einzutreten. Oft wird Alexithymie dort überhaupt erst festgestellt, denn zur Psychotherapie sind Patienten zunächst wegen einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung gekommen. Die Betroffenen sind zu einer Therapie oft bereit, denn aufgrund körperlicher Beschwerden und ständiger Konflikte liegt hinter den meisten ein langjähriger Leidensdruck. Besser mit chronischen körperlichen Beschwerden umzugehen und eine bestehende seelische Erkrankung zu lindern, sind wichtige Ziele.

„In einer Psychotherapie lernen die Betroffenen, Gefühle besser wahrzunehmen, zu differenzieren und angemessen zu verarbeiten“, erklärt Maroß. „Hilfreich sind gerade erlebnisorientierte Verfahren wie eine Gruppentherapie.“

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Ambulante Psychotherapie



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Bundespsychotherapeutenkammer: www.bptk.de > Patient*innen
> Psychotherapeutensuche



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „GEFÜHLSBLINDHEIT“ MIT DR. ASTRID MAROSS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de

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





Nierenschwäche

Wenn der körpereigene Blutfilter nicht mehr funktioniert

25.02.21 (ams). Die Nieren sind lebenswichtige Organe: Sie reinigen das Blut und regulieren Blutdruck, Flüssigkeitshaushalt und Salzgehalt in unserem Körper. Außerdem produzieren sie das Hormon, das für die Produktion der roten Blutkörperchen verantwortlich ist. Bei einer Niereninsuffizienz (Nierenschwäche) ist die Funktion der Nieren eingeschränkt. Giftstoffe können dann nicht mehr ausreichend ausgeschieden werden, sammeln sich im Körper an und schädigen die Organe. Eine Niereninsuffizienz kann plötzlich auftreten (akut) oder sich über einen längeren Zeitraum entwickeln (chronisch).

Akutes Nierenversagen ist meist Folge einer mangelnden Durchblutung etwa durch plötzlichen Blutverlust nach einem schweren Unfall. Ursache kann auch eine Vergiftung sein, die das Nierengewebe schädigt. Risikofaktoren für eine chronische Niereninsuffizienz sind unter anderem starkes Übergewicht, Rauchen und starker Alkoholkonsum. Auch Diabetes und Bluthochdruck können zu einer eingeschränkten Nierenfunktion führen.

Nierenschwäche entwickelt sich oft schleichend

In Deutschland leben schätzungsweise mehr als zwei Millionen Menschen, bei denen die Nierenfunktion dauerhaft eingeschränkt ist, so die Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Die meisten Betroffenen sind über 60 Jahre alt. Das Problem: Eine chronische Niereninsuffizienz entwickelt sich schleichend. Auch wenn die Nieren in ihrer Funktion in der ersten Zeit der Erkrankung schon eingeschränkt sind, können sie das Blut immer noch ausreichend reinigen. Das kann sich über Jahre hinziehen, manchmal erholen sich die Nieren sogar wieder. „Eine chronische Niereninsuffizienz verursacht oft lange keine Beschwerden. Meist wird sie erst festgestellt, wenn die Nieren versagen oder es wegen Folgeerkrankungen zu gesundheitlichen Problemen kommt“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Weil der Körper zu wenig Urin ausscheidet, sammeln sich langsam Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel an. Es kann zu Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Kopfschmerzen kommen. Weitere Anzeichen können Antriebslosigkeit und verstärkte Müdigkeit sein.



Urinprobe zur Diagnostik.

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



Diabetes und Bluthochdruck sind Risikofaktoren

Menschen mit Diabetes mellitus oder Bluthochdruck haben ein erhöhtes Risiko für eine chronische Nierenerkrankung. „Für sie ist es daher sinnvoll, die Nieren regelmäßig von der Hausärztin oder dem Hausarzt untersuchen zu lassen. Eine mögliche Nierenschwäche kann so frühzeitig festgestellt werden“, so Mediziner Ebel. Die AOK bietet Versicherten mit Diabetes mellitus strukturierte Behandlungsprogramme an. Patienten und Patientinnen, die daran teilnehmen, werden von ihren Ärzten engmaschig betreut. Das verringert das Risiko für Komplikationen und Folgeschäden auch der Nieren.

Gesetzlich Krankenversicherte haben im Rahmen des sogenannten Check-up 35 außerdem ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Früherkennungsuntersuchung. Anzeichen für Nierenerkrankungen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes können so frühzeitig erkannt werden.

Gesunder Lebensstil hilft

Arbeiten die Nieren noch weitgehend normal, lässt sich das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten oder verlangsamen. Dies geschieht vor allem durch Medikamente, die den Blutdruck senken und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Bei Menschen mit Diabetes muss regelmäßig der Blutzucker kontrolliert werden. Wichtig ist außerdem, dass Betroffene sich ausreichend bewegen, ihre Ernährung dem jeweiligen Stadium der Nierenerkrankung anpassen und ihre Trinkmenge regulieren. Wie viel getrunken werden darf, sollten Betroffene immer mit dem Arzt/der Ärztin besprechen. Das kann nämlich weniger sein, als die empfohlenen eineinhalb bis zwei Liter täglich für gesunde Menschen. Auf Alkohol sollten Nierenerkrankte verzichten. „Ein gesunder Lebensstil kann hier viel bewirken, auch wenn die Nieren bereits geschädigt sind. Wer mit dem Rauchen aufhört, auf seine Blutzucker- und Blutdruckwerte achtet, sich regelmäßig bewegt und Übergewicht abbaut, der ist auf einem guten Weg, die Nieren vor einem weiteren Funktionsverlust zu schützen“, rät Ebel. Der Online-Coach Diabetes der AOK (www.aok.de/online-coach-diabetes) unterstützt Menschen mit Typ-2-Diabetes interaktiv bei der Änderung ihres Lebensstils.

Bei Nierenversagen: Dialyse oder Transplantation

Verschlechtert sich die Nierenfunktion aber immer weiter, kann ein komplettes Nierenversagen die Folge sein. Dann kommt eine Dialyse (Blutreinigungsverfahren) oder eine Nierentransplantation infrage. Jedes Jahr müssen etwa 90.000 Menschen zur Dialyse, weil ihre Nieren nicht mehr ausreichend funktionieren. Stimmen die medizinischen Voraussetzungen, können nahe Verwandte eine Niere spenden. Der Mensch hat zwei Nieren, er kann jedoch auch gut mit nur einer auskommen. Wer einem Angehörigen eine Niere spendet, verringert die Filterfähigkeit seiner verbliebenen Niere zwar zunächst um die Hälfte – schon nach wenigen Monaten steigert sie ihre Funktion aber wieder auf bis zu 80 Prozent der vorherigen Gesamtleistung beider Nieren.



Findet sich kein Angehöriger, sind die Patienten und Patientinnen auf Organspenden angewiesen. 8.000 Menschen in Deutschland warten derzeit auf eine Spenderniere. Jährlich werden mehr als 2.000 Spendernieren transplantiert.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de
> Medizin & Versorgung
> AOK-Behandlungsprogramme (Diabetes mellitus Typ 1, Diabetes mellitus Typ 2)

Online-Coach-Diabetes der AOK:
www.aok.de/online-coach-diabetes



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de
> Harnwegs- und Nierenerkrankungen > chronische Nierenkrankheit

www.organspende-info.de





Plötzlichen Kindstod vermeiden

Rückenlage, rauchfrei und richtig gebettet

25.02.21 (ams). Der plötzliche Kindstod ist für Eltern eine absolute Horrorgeschichte. Bei dem sogenannten „Sudden Infant Death Syndrome“ (SIDS) stirbt ein zuvor gesundes Baby oder Kleinkind unerwartet und ohne erkennbare Ursache. Jungen sind etwas häufiger betroffen als Mädchen, die meisten Fälle treten im Alter zwischen zwei und vier Monaten auf. Die gute Nachricht: Durch geeignete Vorsorgemaßnahmen lässt sich diese Gefahr weitgehend bannen.

In den meisten Fällen sterben die Kleinen im Schlaf am plötzlichen Kindstod. Einer der Haupt-Risikofaktoren hierbei ist die Bauchlage des Babys. Aber auch akute Infektionen der Atemwege oder eine gewisse Unreife des Atmungssystems, was vor allem bei Frühgeburten vorkommen kann, können das Risiko für das plötzliche Versterben eines Säuglings erhöhen. Vermutlich haben aber geimpfte Säuglinge ein geringeres SIDS-Risiko als nicht oder unzureichend geimpfte Säuglinge.



Rückenlage – rauchfrei – richtig gebettet beugt dem plötzlichen Kindstod vor.

Foto: iStock.com/LSOphoto

Risiko Bauchlage

Noch bis in die 1980er Jahre galt die Empfehlung, Säuglinge für einen besseren und ruhigeren Schlaf auf den Bauch zu legen. „Mittlerweile weiß man jedoch, dass die Bauchlage das Risiko für den plötzlichen Kindstod erhöht. Seit den frühen 1990er Jahren weisen Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte daher auf dieses Risiko hin – mit großem Erfolg“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Starben im Jahr 1990 in Deutschland laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes 1.283 Jungen und Mädchen am plötzlichen Kindstod, so führt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für das Jahr 2019 nur noch 107 Kinder auf.

Richtige Schlafposition

Die richtige Schlafposition, die richtige Matratze und Zudecke und das Kinderbett im Eltern-Schlafzimmer können das Risiko deutlich senken. Die Rückenlage ist für Säuglinge die sicherste Schlafposition. Mund und Nase sind nicht verdeckt, der Brustkorb kann sich frei entfalten. Die Seitenlage ist dagegen ungünstig, weil sich das Baby leicht in die gefährliche Bauchlage rollen kann. Die Schlafunterlage ist dabei idealerweise fest und luftdurchlässig. Auf Kissen, Felle oder Kuscheltiere sollte im Babybett besser verzichtet werden, denn sie erhöhen nur die Gefahr, zu ersticken.



Überhitzung erhöht das Risiko

Auch Überhitzung kann das Risiko für den plötzlichen Kindstod steigern. Statt Decken sollten Eltern daher einen Schlafsack nutzen, wobei der Halsumfang nicht größer als der Kopf sein darf, damit das Kind nicht hineinrutscht. Der Schlafsack sollte etwa 15 Zentimeter länger als Oberkörper und Beine zusammen sein und so breit, dass das Kind Platz zum Strampeln hat, ohne sich zu verheddern. Empfohlen wird außerdem, das Babybett, wenn möglich, im Elternschlafzimmer aufzustellen. So kann unregelmäßige Atmung beim Säugling schneller registriert werden. Die optimale Raumtemperatur zum Schlafen liegt zwischen 16 und maximal 20 Grad Celsius.

Rauchen schadet

Ungünstig wirkt sich auch Rauchen aus: Kinder von Müttern, die während der Schwangerschaft geraucht haben, und Säuglinge mit mindestens einem in der Wohnung rauchenden Elternteil, haben ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod. Raucherinnen und Raucher sollten daher im ersten Lebensjahr des Kindes – am besten aber auch später – in seiner Umgebung auf das Rauchen verzichten.

Um dem plötzlichen Kindstod vorzubeugen, kann also die „3-R-Faustregel“ gut helfen, nämlich: Rückenlage – Rauchfrei – Richtig gebettet.

Stillen schützt

Auch Stillen hat einen positiven Effekt: Stillkinder haben einen leichteren Schlaf und wachen nachts häufiger auf – das Risiko für den plötzlichen Kindstod sinkt. Muttermilch enthält außerdem alle Nährstoffe, die das Kind braucht, aber auch wertvolle Abwehrstoffe. „Idealerweise stillen Mütter ihr Baby in den ersten sechs Monaten voll“, rät Medizinerin Eymers. Auch dem Schnuller wird ein gewisser Schutz gegen den plötzlichen Kindstod zugewiesen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z
> Impfschutz für Babys, Kinder und Jugendliche



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.kinderaerzte-im-netz.de > Suche: Plötzlicher Kindstod
www.kindergesundheit-info.de > Suche: Plötzlicher Kindstod

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V.: www.dgkj.de > Suche: Plötzlicher Kindstod

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod e. V.: www.geps.de



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

www.aok-bv.de

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





Herausforderungen in Pandemie-Zeiten



Die Zeit der Corona-Pandemie bedeutet Stress, Einschränkungen, Belastungen – und das schon seit gut einem Jahr. Viele Eltern mit schulpflichtigen Kindern beispielsweise müssen Homeoffice und Homeschooling unter einen Hut bringen. Andere haben Angst, sich oder nahestehende Menschen anzustecken, Sorgen, ihren Job zu verlieren bis hin zu Existenzängsten. Termine, Vorträge, Hobbys, Treffen mit Freundinnen und Freunden, Geburtstagsfeiern, Kino- oder Theaterbesuche fallen weg.

Der AOK-Medienservice bietet zum Thema „Corona-Pandemie“ Fotomotive an, unter: www.aok-bv.de > **Presse** > **Bilderservice**

zum Beispiel zu „Homeschooling/Homeoffice“ in der Rubrik „Kinder“, zu „Covid-19-Impfungen“ und „Covid-19-Schnelltest“ in der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ und zur „Händehygiene“ in der Rubrik „Gesundheitstipps“.

Foto: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie „Achtung ansteckend!“ (2)

Campylobacter: Durch gute Hygiene Durchfallerkrankungen vermeiden

25.02.21 (ams). Sie sind die häufigsten bakteriellen Erreger von Durchfall-Erkrankungen: Campylobacter. Im Jahr 2019 erkrankten nach Angaben des Robert Koch-Instituts 61.526 Menschen in Deutschland daran vor allem in der warmen Jahreszeit. Kinder unter fünf Jahren und junge Erwachsene zwischen 20 und 29 Jahren sind in Deutschland besonders häufig betroffen. Meist werden die Erreger über Geflügelfleisch oder Rohmilchprodukte übertragen. Eine gute Hände- und Küchenhygiene ist daher sehr wichtig, um eine Übertragung zu vermeiden.

Die Campylobacter-Bakterien leben vor allem im Verdauungstrakt von Tieren, die selbst aber nicht unbedingt daran erkranken müssen. „Menschen können sich zum Beispiel aber über den Kot ihres Haustiers anstecken“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. In den meisten Fällen wird der Erreger über Lebensmittel tierischer Herkunft übertragen. Geflügelfleisch zum Beispiel kann während des Schlachtprozesses über den Darminhalt der Tiere kontaminiert werden. Weitere mögliche Infektionsquellen sind nicht aufbereitetes Trinkwasser oder auch kontaminiertes Wasser in Badeseen.

Bei Erkrankung viel trinken

Zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit liegen in der Regel zwei bis fünf Tage. Die Erkrankung beginnt meist mit Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, gefolgt von heftigen Bauchschmerzen und -krämpfen, Übelkeit und Durchfall. Die Durchfälle können breiig, sehr wässrig und manchmal auch blutig sein. Sind sie sehr stark, ist der Ausgleich des Flüssigkeits- und Salzverlustes wichtig: Das bedeutet, viel zu trinken. Vor allem für Kleinkinder, ältere oder immungeschwächte Menschen ist ein starker Flüssigkeitsverlust gefährlich. Sie sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, insbesondere, wenn Durchfälle länger als zwei bis drei Tage anhalten.

Ob es sich um eine Campylobacter-Infektion handelt, wird mittels einer Stuhlprobe festgestellt. Ist der Erreger nachgewiesen, besteht laut Infektionsschutzgesetz Meldepflicht. Wer beruflich mit Lebensmitteln zu tun hat, darf dann – in Absprache mit dem zuständigen Gesundheitsamt – vorübergehend auch nicht arbeiten. Eltern müssen Gemeinschaftseinrichtungen über die Erkrankung ihres Kindes informieren. Den Zeitpunkt, wann das Kind die Einrichtung wieder besuchen darf, bestimmt ebenfalls das Gesundheitsamt.

„In der Regel dauert eine Campylobacter-Erkrankung bis zu einer Woche, die Beschwerden klingen dann meist von selbst ab“, so Debrodt. Die Betroffenen sind jedoch auch danach



Durchfall – der Bauch schmerzt.

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



noch ansteckend: Über den Stuhl werden bis zu vier Wochen nach der Ansteckung Erreger ausgeschieden. Erkrankte sollten daher keine Speisen für andere zubereiten. In seltenen Fällen kann es infolge der Infektion zu rheumatischen Gelenk- oder Hirnhautentzündungen kommen, sehr selten auch zu neurologischen Erkrankungen.

Gründliches Händewaschen

Campylobacter-Bakterien vermehren sich zwar – anders als Salmonellen – nicht in Lebensmitteln, sie können aber längere Zeit in der Umwelt überleben, zum Beispiel auf Schneidebrettern oder Messern. Auch auf tiefgefrorenen Produkten halten sie sich teilweise mehrere Monate. Eine gute Hände- und Küchenhygiene ist daher unerlässlich: „Es ist wichtig, sich die Hände nach jedem Toilettengang gründlich mit Wasser und Seife zu waschen sowie immer vor der Zubereitung von Lebensmitteln und vor dem Essen – und das nicht nur in Zeiten von Corona“, rät Medizinerin Debrodt. Vor allem nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln müssen immer die Hände und die Arbeitsflächen und Geräte gereinigt und abgetrocknet werden.



TIPPS BEI DER LEBENSMITTELZUBEREITUNG

- **Rohes Fleisch – vor allem Geflügelfleisch – nicht abwaschen, sondern abtupfen. Nicht mit bloßen Händen anfassen und immer vollständig durchgaren.**
- **Auftauwasser von gefrorenem Geflügel und anderen Fleischsorten direkt entsorgen.**
- **Getrennte Küchenutensilien für rohe und gegarte Lebensmittel nutzen. Benutzte Arbeitsflächen und Gegenstände heiß abwaschen.**
- **Küchenhandtücher, Schwämme und Spülbürsten regelmäßig wechseln und bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.**
- **Rohmilch vor dem Verzehr immer abkochen.**

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Robert Koch-Institut: www.rki.de
> Infektionsschutz > RKI-Ratgeber > Campylobacter-Enteritis

www.infektionsschutz.de
> Erregersteckbriefe > Campylobacter

Bundesinstitut für Risikobewertung: www.bfr.bund.de
> Suche „Campylobacter“



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2021





Kurzmeldungen

Mehr Überblick über Krankheiten in Deutschland

25.02.21 (ams). Ein neues Online-Angebot des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) schafft Transparenz zur Krankheitslage in Deutschland. Differenziert nach 96 Regionen bietet die Internetseite www.krankheitslage-deutschland.de einen Überblick über die Verbreitung von 18 bedeutenden Krankheiten. Die Nutzer erfahren, welche Region wie stark betroffen ist. Zudem sind die epidemiologischen Kennzahlen für verschiedene Alters- und Geschlechtsgruppen abrufbar. Die zugrunde liegenden Daten wurden für das Innovationsfonds-Projekt „Burden 2020“ ermittelt, das das WiDO gemeinsam mit dem Robert Koch-Institut und dem Umweltbundesamt durchführt.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.krankheitslage-deutschland.de



Gesundheitskompetenz geht in allen Altersgruppen zurück

25.02.21 (ams). Laut einer Studie des Interdisziplinären Zentrums für Gesundheitskompetenzforschung (IZGK) der Uni Bielefeld ist die Zahl der Bundesbürger gestiegen, die nach eigenen Angaben vor komplexen Gesundheitsinformationen kapitulieren. Der Vergleich repräsentativer Erhebungen der Jahre 2014 und 2020 belegt laut IZGK einen Zuwachs von 54,3 auf 64,2 Prozent. Das betreffe alle Altersgruppen. „Im Unterschied zur Erhebung 2014 schneiden aber 2020 die jüngeren Altersgruppen deutlich schlechter ab“, erläutern die Studienautoren. Zugleich habe sich der Zusammenhang zwischen Bildungsstand, sozialem Status und der Ausprägung der Gesundheitskompetenz weiter verstärkt. AOK-Experte Dr. Kai Kolpatzik sprach von einem „neuerlichen Alarmsignal“. „Die Lösungsvorschläge liegen auf dem Tisch“, sagte Kolpatzik mit Blick auf den Nationalen Aktionsplan Gesundheitskompetenz, an dessen Erarbeitung der AOK-Bundesverband maßgeblich beteiligt war.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.uni-bielefeld.de
> IZGK > Aktuelles





Gesundheitstage

3. März: Welttag des Hörens

Das Gehör ist 24 Stunden am Tag auf Empfang – im Gegensatz zu den Augen können wir die Ohren nicht schließen. Umso wichtiger ist es, sie zu schützen. Trotzdem kann es aus ganz unterschiedlichen Gründen zu einer Hörminderung kommen. Vor allem ältere Menschen sind davon betroffen – etwa 25 bis 40 von 100 Menschen über 65 Jahren leiden unter einer Schwerhörigkeit, man spricht auch von Altersschwerhörigkeit. Weltweit sind etwa 466 Millionen Menschen schwerhörig oder haben einen Hörverlust.

Lässt das Hörvermögen nach, ist es wichtig die Ohren frühzeitig zu unterstützen, denn sie erfüllen viele wichtige Aufgaben – sei es im sozialen Miteinander, bei der Orientierung im Straßenverkehr oder auch beim Erhalt der mentalen Fähigkeiten. Mit dem Welttag des Hörens soll über die Risiken von unbehandelten Hörminderungen aufgeklärt und Wege zum Schutz des Gehörs aufgezeigt werden. Initiator des Aktionstages ist die Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Weitere Infos zum Welttag des Hörens und zum Thema Hören und Hörminderung gibt es bei der Stiftung Zuhören (www.stiftung-zuhoeren.de), bei den HNO-Ärzten im Netz (www.hno-aerzte-im-netz.de) oder beim Bundesverband der Hörgeräteindustrie (bvhi.org).

7. März: Tag der gesunden Ernährung

Wer sich gesund ernährt, kann das Risiko für viele Krankheiten reduzieren, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Diabetes. Dabei geht es nicht nur darum, viel Gemüse zu essen und wenig Alkohol zu trinken – gesunde Ernährung hat viele Facetten. Ein wichtiger Baustein ist der bewusste Umgang mit Zucker. Vor allem bei verarbeiteten Lebensmitteln tappen Verbraucher häufig in versteckte Zuckerfallen. Darauf macht der AOK-Bundesverband mit seiner Kampagne #weniger Zucker und Veranstaltungen wie dem Zuckerreduktionsgipfel aufmerksam. Ziel des Tages der gesunden Ernährung ist, Menschen darüber aufzuklären, wie wichtig es ist, gesund zu essen und bewusst zu genießen. Initiator des Aktionstages ist der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED, www.vfed.de).

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 (frauen.verdi.de) und der Deutsche Gewerkschaftsbund (www.dgb.de).

Informationen rund um das Thema Frauengesundheit gibt es auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.frauengesundheitsportal.de).



15. März: Tag der Rückengesundheit

Rückenschmerzen sind oft 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“ 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 zum Aktionstag gibt es bei der Aktion Gesunder Rücken (AGR, www.agr-ev.de) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR, 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 (vzvb, www.vzvb.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

Die Tuberkulose ist neben Malaria und Aids die weltweit häufigste Infektionskrankheit. Weltweit sterben mehr Menschen an Tuberkulose als an jeder anderen behandelbaren Infektionskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht für das Jahr 2019 davon aus, dass 10 Millionen an Tuberkulose erkrankt und 1,4 Millionen Menschen dran gestorben sind. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) wurden 2019 4.791 Erkrankungen übermittelt. 2018 lag die Anzahl der Tuberkuloseerkrankungen bei 5.429 Erkrankungen, 2017 waren es 5.486. 129 Menschen sind 2019 an Tuberkulose gestorben. Der 24. März wurde als Datum für den Welt-Tuberkulosestag (www.who.int/campaigns/world-tb-day)



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.

**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
> 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:
