

# AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES [WWW.AOK-PRESSE.DE](http://WWW.AOK-PRESSE.DE)

## 02/23 RATGEBER

AOK verlängert Kooperation mit Initiative „SCHAU HIN!“

**Jedes zweite Kind verbringt zu viel Zeit vorm Bildschirm** ..... 2

Im AOK-Gesundheitsnavigator jetzt auch Daten zur Indikationsqualität

**Mandel-OPs: bei nachträglichen Eingriffen große Unterschiede zwischen Kliniken** ..... 5

Midlife-Crisis

**Sinnsuche in der Mitte des Lebens** ..... 7

ams-Foto

**Auf der Suche nach dem Sinn** ..... 10

Heilmittelbericht 2022/2023

**Sprachtherapie für Kinder wieder auf Vor-Corona-Niveau** ..... 11

ams-Serie „Früherkennung und Vorsorge“ (2)

**Gesundheits-Check-up für Erwachsene: Risiken frühzeitig erkennen** ..... 13

**Kurzmeldungen** ..... 15

**Gesundheitstage** ..... 16

### AOK-Radioservice

Ab Mittwoch, 01. März 2023, finden Sie im AOK-Radioservice im Internet einen Beitrag zum Thema „Thrombose“.



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

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

AOK verlängert Kooperation mit Initiative „SCHAU HIN!“

## Jedes zweite Kind verbringt zu viel Zeit vorm Bildschirm

23.02.23 (ams). Jedes zweite Kind zwischen vier und sechs Jahren verbringt mehr als die von Fachleuten empfohlene halbe Stunde täglich vor TV, Laptop oder anderen digitalen Geräten. Das zeigt eine Elternbefragung für die jüngste AOK-Familienstudie. Am Wochenende sind es sogar mehr als drei Viertel der Kinder dieser Altersgruppe. Ein zu hoher und falscher Medienkonsum kann sich jedoch nachteilig auf die Gesundheit von Kindern auswirken. Vor allem dann, wenn darunter dauerhaft die Bewegung leidet oder unbeaufsichtigt nicht altersgerechte Inhalte konsumiert werden. Auch deshalb hat die AOK die Zusammenarbeit mit der Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ nun bis mindestens Ende 2024 verlängert.

### Medienkompetenz eng mit Gesundheit verknüpft

Medienkompetenz ist eng mit dem Thema Gesundheit verknüpft. „Medienkonsum beginnt heutzutage schon im Kleinkindalter. Gerade für die Kleinsten ist dies mit Risiken verbunden. Deshalb ist es wichtig, Eltern zu sensibilisieren und deren Medienkompetenz zu stärken. Genau diese wertvolle Arbeit leistet ‚SCHAU HIN!‘ seit vielen Jahren“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

### Mediennutzung bei Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren

So viel Zeit verbringen Jungen und Mädchen vor dem Fernsehen, Laptop, Smartphone und Co.

Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind durchschnittlich in einer typischen alltäglichen Woche pro Tag vor dem Bildschirm (z. B. Fernseher, Computer, Spielkonsole, Smartphone)?



### Online-Ratgeber unterstützt bei der Medienerziehung

Der Onlineratgeber von SCHAU HIN! unterstützt Familien bei der Medienerziehung. Er bietet Eltern Orientierung in der digitalen Medienwelt, hilft, den Medienkonsum von Kindern zu begleiten, und klärt Fragen wie:

- Wann ist mein Kind reif für ein Smartphone?
- Ab welchem Alter sind soziale Netzwerke erlaubt?
- Wie viel Bildschirmzeit wird empfohlen?
- Welche kindgerechten Medienangebote gibt es?

Zudem informiert SCHAU HIN! über Trends in der Medienlandschaft und bietet Onlinekurse an, damit Eltern bei der aktuellen Entwicklung im Netz auf dem Laufenden bleiben. Auch Informationen zu den Gefahren des Medienkonsums gehören zum Angebot.

### Eltern begrenzen Bildschirmzeiten weniger als vor vier Jahren

Laut der aktuellen AOK-Familienstudie begrenzen Erziehungsberechtigte die Bildschirmzeiten ihres Nachwuchses nicht mehr so stark wie vor vier Jahren. Gaben 2018 noch 86 Prozent der Eltern an, ihren Kindern bis zum 14. Lebensjahr in puncto Mediennutzung Grenzen zu setzen, waren es 2022 nur noch 76 Prozent. „Wir wollen Eltern dabei unterstützen, ihren Kindern so früh wie möglich beizubringen, sich in der digitalen Welt nicht zu verlieren“, so Reimann. Schon bei Kindern zwischen drei und sechs Jahren werden wesentliche Grundlagen für die spätere Mediennutzung gelegt.

### Medienkompetenz wird fester Bestandteil von JolinchenKids

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ ist eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der beiden öffentlichen Sender Das Erste und ZDF sowie der AOK. Mit einem neuen TV-Spot, der ab Februar 2023 ganzjährig ausgestrahlt wird, sollen Familien auf das Angebot aufmerksam gemacht werden. Im gleichen Monat starten auch die neuen „SCHAU HIN!-Medienkurse für Eltern“. Ab dem Frühjahr 2023 wird Medienkompetenz zudem fester Bestandteil des AOK-Präventionsprogrammes „JolinchenKids - fit und gesund in der Kita“, das die Gesundheitskasse bundesweit in über 4.600 Kindertagesstätten durchführt.

Weitere Informationen der AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (02.02.23)

AOK-Familienstudie 2022:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (06.12.22)

---



Weitere Informationen im Web:  
**SCHAU HIN!** [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

---



Im AOK-Gesundheitsnavigator jetzt auch Daten zur Indikationsqualität

## Mandel-OPs: bei nachträglichen Eingriffen große Unterschiede zwischen Kliniken

23.02.23 (ams). Bei Mandeloperationen gibt es je nach Klinik große Unterschiede bei der Häufigkeit von nachträglich auftretenden Blutungen und weiteren Komplikationen. Das Risiko von Nachblutungen binnen 30 Tagen nach einer Mandel-Operation ist im schlechtesten Viertel der Krankenhäuser fast dreimal so hoch wie im besten Viertel der Kliniken. Das zeigt eine Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) auf Basis des Verfahrens zur „Qualitätssicherung mit Routinedaten“ (QSR). Der Durchschnittswert für erneute OPs wegen Nachblutungen liegt demnach bei 5,0 Prozent. In den besten Kliniken sind es bis zu 2,3 Prozent, im schlechtesten Viertel mindestens 6,8 Prozent.

Auch bei Störungen der Stimme, des Schluckens oder des Geschmacks innerhalb eines Jahres nach dem Eingriff gibt es laut WIdO deutliche Unterschiede: In den besten Kliniken waren keine solchen Komplikationen zu verzeichnen, im Viertel der schlechtesten lag die Rate der ärztlich dokumentierten Komplikationen innerhalb eines Jahres bei mindestens 2,3 Prozent.

Beim Gesamtergebnis, das neben den spezifischen Komplikationen auch Ereignisse ohne direkten Bezug zum Operationsgebiet wie beispielsweise Thrombosen berücksichtigt, zeigte sich in Bezug auf die Komplikationsraten ein Spektrum von bis zu 3,7 Prozent in den besten und mindestens 9,7 Prozent in den schlechtesten Krankenhaus-Abteilungen.

Die Datenauswertung bezieht sich nach Angaben des WIdO auf vollständige Entfernungen der Gaumenmandeln (Tonsillektomien), die aufgrund des Risikos von potenziell gefährlichen Nachblutungen stationär durchgeführt werden. Mit einbezogen wurden aber auch im Krankenhaus durchgeführte Teilentfernungen der Gaumenmandeln (Tonsillotomien) mit oder ohne Entfernung der Rachenmandeln (Adenotomie).

### Erstmals auch Daten zur Indikationsqualität

Neben den Ergebnissen zur Behandlungsqualität bei Mandeloperationen bietet die AOK in ihrem Gesundheitsnavigator ([www.aok-gesundheitsnavigator.de](http://www.aok-gesundheitsnavigator.de)) erstmals auch Daten zur Indikationsqualität an. Laut ärztlichen Leitlinien ist die Operation zur Entfernung der Mandeln wegen einer Entzündung in der Regel erst angezeigt, wenn die Betroffenen zuvor mehrfach wegen bakterieller Mandelentzündungen behandelt worden sind. „Diese Vorgabe wird jedoch längst nicht immer eingehalten“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. „Daher zeigen wir im Gesundheitsnavigator erstmals den Anteil der Patientinnen und Patienten in der jeweiligen Klinik an, bei denen die Entscheidung zur Operation den Leitlinien-Vorgaben entspricht.“



Bei Mandeloperationen gibt es bei nachträglichen Eingriffen große Unterschiede zwischen den Kliniken.

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

### Abrechnungsdaten aus der ambulanten Versorgung

Für die Auswertungen zur Indikationsqualität werden laut WIdO auch Abrechnungsdaten aus der ambulanten Versorgung herangezogen. Bei den AOK-Versicherten mit einer Mandeloperation wegen häufiger oder dauernder Entzündung werde in den anonymisierten Daten überprüft, ob sie im Jahr vor der OP in mindestens zwei Quartalen wegen Halsschmerzen in ärztlicher Behandlung waren.

Daraus ergaben sich auch in Sachen Indikationsqualität deutliche Unterschiede zwischen den besten und den schlechtesten Kliniken. So lag der Anteil der Patientinnen und Patienten, bei denen im Jahr vor der OP nicht in mindestens zwei Quartalen eine Halsschmerz-Diagnose dokumentiert worden ist, im schlechtesten Viertel bei 26,4 Prozent oder höher. Im besten Viertel der Kliniken war der Anteil mit bis zu 14,4 Prozent nur etwa halb so hoch.

In die QSR-Auswertung für den Gesundheitsnavigator sind laut WIdO die Ergebnisse von mehr als 47.000 AOK-Fällen aus 352 Kliniken eingeflossen, die in den Jahren 2018 bis 2020 mindestens 30 Mandeloperationen bei AOK-versicherten Kindern oder Erwachsenen durchgeführt haben. Die einzelnen Indikatoren werden im Navigator zu einer klinikbezogenen Gesamtbewertung zusammengefasst: Die 20 Prozent der Kliniken, die am schlechtesten abschneiden, erhalten einen „AOK-Lebensbaum“, die 60 Prozent durchschnittlich abschneidenden Kliniken zwei, die 20 Prozent besten Kliniken drei „AOK-Lebensbäume“.

#### Weitere Informationen der AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (08.02.23)

Zum AOK-Gesundheitsnavigator:  
[www.aok-gesundheitsnavigator.de](http://www.aok-gesundheitsnavigator.de)

Zum QSR-Verfahren:  
[www.qualitaetssicherung-mit-routinedaten.de](http://www.qualitaetssicherung-mit-routinedaten.de)

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheitsmagazin  
> Suche: Was hilft gegen Mandelentzündung?



Midlife-Crisis

## Sinnsuche in der Mitte des Lebens

**23.02.23 (ams).** Erste Zipperlein machen sich bemerkbar, der Partner oder die Partnerin nervt, eingefahrene Gewohnheiten lähmen, die Haare werden grau, die Kinder ziehen aus dem Haus: Zeit für die Midlife-Crisis! Gibt es die überhaupt? Und ist die nicht nur Männern vorbehalten? Wie ernst muss man eine solche Lebenskrise nehmen und wie kommt man wieder raus? Antworten gibt Dr. Sylvia Böhme, Psychologin bei der AOK.

Eine 50-jährige Managerin verlässt ihren Mann. Ein 46-jähriger Zahnarzt eröffnet ein Café. Keine Frage: Die mittleren Lebensjahre bringen häufig Veränderung und bergen manchmal Sprengstoff – die sogenannte Midlife-Crisis scheint mehr als ein Mythos zu sein. „In der Lebensmitte – etwa zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr – fühlen sich viele Menschen zunehmend unzufrieden“, sagt Psychologin Böhme. „Interessanterweise findet sich dieses Phänomen über alle Geschlechter, Kulturen und sozialen Hintergründe hinweg.“ Eine anerkannte Krankheit ist die Midlife-Crisis nicht. Die wahrgenommene mentale Belastung kann aber in eine psychische Erkrankung, beispielsweise eine Depression, münden. Daher sollten Betroffene ernst genommen werden.



Die mittleren Lebensjahre können Sprengstoff bergen – und die sogenannte Midlife-Crisis scheint mehr als ein Mythos zu sein. In der Lebensmitte – etwa zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr – fühlen sich viele Menschen zunehmend unzufrieden.

Foto: iStock.com/Liubomyr Vorona

## Glück in U-Form

Eine Studie aus dem Jahr 2008, in der die Forscher David Blanchflower und Andrew Oswald die Daten von mehr als 500.000 Personen aus 72 Ländern ausgewertet haben, zeigte, dass unser persönliches Wohlbefinden im Laufe des Lebens in Form einer U-Kurve verläuft: Die Zufriedenheit als junger Mensch sinkt zur Lebensmitte hin auf einen Tiefpunkt, um dann im höheren Alter wieder anzusteigen. „Das bedeutet allerdings nicht, dass alle Menschen zwangsläufig in eine Midlife-Crisis rutschen, wenn sie ein gewisses Alter erreichen“, betont AOK-Expertin Dr. Böhme. „Auch die Altersspanne ist nicht genau festgelegt.“

## Konfrontation mit der Endlichkeit

Doch was macht Menschen in der Lebensmitte so anfällig für eine Krise? Schließlich stehen die meisten in dieser Phase mitten im Leben, haben sich einen Beruf, eine Familie oder einen festen Freundeskreis aufgebaut und können von ihren Erfahrungen profitieren. „In dieser Lebensphase ändert sich unsere gesellschaftliche Rolle und wir sind vielleicht zum ersten Mal mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert, das kann tiefe Verunsicherung bis hin zu einem Ohnmachtsgefühl auslösen“, erklärt Psychologin Böhme. Die Eltern brauchen mehr Unterstützung, die Kinder werden

selbstständiger. Der eigene Körper zeigt Spuren des Alterns. Die Geschlechtshormone fallen ab: das Testosteron bei den Männern schleichend, das Östrogen bei den Frauen abrupt. Frauen wie auch Männer fühlen sich oft nicht mehr so leistungsfähig. Sie leiden eventuell unter Schlafstörungen und Motivationsproblemen. In der Folge treten psychische Erkrankungen wie Depressionen und Suchterkrankungen im mittleren Alter noch einmal verstärkt auf, und auch die Suizidalität steigt, wie Zahlen des Statistischen Bundesamtes zeigen.

### So kann ein Aufbruch gelingen

Wie kann aus dem Einbruch ein Aufbruch werden? Die kurze Antwort: indem wir über die Krise reden und uns bewusst machen, was guttut und was eher belastet. Das tun Frauen mehr als Männer. Frauen sprechen nicht nur in ihrer Partnerschaft, sondern auch mit Freunden oder Verwandten über ihre Gefühle und Probleme. Sie suchen sich eher Unterstützung. „Das Selbstbild und das gesellschaftliche Rollenbild lassen es leider immer noch weniger zu, sich als Mann mit dem eigenen Gefühlsleben auseinanderzusetzen und sich mit anderen auszutauschen“, sagt Böhme. So kann es sein, dass Männer die Krise stärker erwischt und sie möglicherweise auch umfassendere Konsequenzen ziehen: Sie schmeißen womöglich ihren hochdotierten Job oder trennen sich von der langjährigen Partnerin.

Doch für Männer wie für Frauen geht es darum, das Gefühl von Sinnhaftigkeit (wieder) zu erlangen. Ob das durch eine langersehnte Reise erreicht wird oder durch neue Aufgaben im Beruf, mehr Zeit mit Freunden, einen Sprachkurs oder einfach durch einen anderen Weg zur Arbeit, sollten die Betroffenen in einer bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst klären. Auch kleine Veränderungen können neue Perspektiven aufleuchten lassen. „Es kommt darauf an, sich lähmender Routinen und Rituale bewusst zu werden, diese aufzubrechen und wieder mehr das zu tun, was uns zufrieden macht“, sagt die AOK-Expertin.

Es gilt, sich grundsätzliche Fragen zu stellen: Was möchte ich in meinem Leben erreichen, welche Erfahrungen machen? Worauf möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können? Lebe ich in Übereinstimmung mit meinen Werten? Auch folgende Frage wird mit zunehmendem Alter wesentlich: Was möchte ich von meiner Erfahrung, von meinem Wissen weitergeben? Ein Coaching kann dabei helfen, Veränderungen angstfreier anzugehen. „Letztlich geht es gerade in der Lebensmitte darum, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, so fühlen wir uns weniger getrieben und fremdgesteuert“, so Psychologin Böhme.

### Aus dem Vollen schöpfen

- Neugier: offen für Neues sein, immer mal wieder Neues ausprobieren
- Lernen: sich einem lebenslangen Lernen verschreiben
- Menschen: möglichst viele soziale Kontakte pflegen, andere Einflüsse zulassen
- Bewegung: körperliche Aktivitäten in den Alltag einbauen
- Achtsamkeit: bewusst auch den kleinen Freuden Aufmerksamkeit schenken
- Ernte: sich immer wieder auf das besinnen, was man bereits geschafft hat, welche Kompetenzen man entwickelt hat



Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheitsmagazin > Suche: Midlife-Crisis

---



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Midlife-Crisis“  
mit Dr. Sylvia Böhme, Psychologin bei der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > ams-Ratgeber > Februarausgabe 2023

---



ams-Foto

## Auf der Suche nach dem Sinn



Die mittleren Lebensjahre können Sprengstoff bergen – und die sogenannte Midlife-Crisis scheint mehr als ein Mythos zu sein. In der Lebensmitte – etwa zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr – fühlen sich viele Menschen zunehmend unzufrieden. Doch aus dem Einbruch kann ein Aufbruch werden, und zwar indem über die Krise geredet wird und sich Betroffene darüber klar werden, was ihnen guttut. Auch kleine Veränderungen können neue Perspektiven aufleuchten lassen. Es kommt darauf an, sich lähmender Routinen und Rituale bewusst zu werden, diese aufzubrechen und wieder mehr das zu tun, was persönlich zufrieden macht.

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice > Gesundheitstipps

Heilmittelbericht 2022/2023

## Sprachtherapie für Kinder wieder auf Vor-Corona-Niveau

23.02.23 (ams). Nach dem Ende der zweiten Pandemiewelle Anfang 2021 haben AOK-versicherte Kinder trotz fortbestehender Beschränkungen wieder häufiger Arztpraxen und Therapeuten aufgesucht. Das zeigt eine Auswertung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) für den aktuellen Heilmittelbericht. Der Bericht hat die Inanspruchnahme von Sprachtherapie bei Kindern zwischen fünf und sieben Jahren während der Covid-19-Pandemie als thematischen Schwerpunkt.

Im ersten Lockdown 2020 war der Anteil der Sprachtherapien bei den Kindern zwischen fünf und sieben Jahren deutlich auf 4,9 Prozent zurückgegangen, danach gab es nach Ende des zweiten Lockdowns 2021 zunächst Nachholeffekte.

Bis Ende 2021 pendelte sich die Zahl der Sprachtherapien in dieser Altersgruppe wieder bei rund 5,5 Prozent ein. Das entspricht laut WiDO dem Niveau unmittelbar vor Beginn der Covid-19-Pandemie.

„Offenbar hat die Sprachentwicklung von Kindern in der Pandemiezeit trotz der Einschränkungen keinen größeren Schaden genommen“, sagt der stellvertretende WiDO-Geschäftsführer Helmut Schröder. „Auch in der Zukunft wird es vor allem auf das bewährte Zusammenspiel von Eltern, Kindergärten, Ärzten und Sprachtherapeuten ankommen, um Kinder in ihrer Sprachentwicklung zu unterstützen.“



### Häufigste Heilmittelverordnung bei Kindern

Bei Kindern bis zu 14 Jahren sind Sprachentwicklungsstörungen laut WiDO der häufigste Anlass für eine Heilmittelbehandlung. 45,2 Prozent aller Heilmittelverordnungen entfallen in dieser Altersgruppe auf die Sprachtherapie.

2021 erhielten rund 184.000 Kinder eine entsprechende Verordnung. Fast zwei Drittel von ihnen waren zwischen fünf und sieben Jahre alt. Da mit etwa fünf Jahren die Sprachentwicklung weitestgehend abgeschlossen ist, wird bei der zu dieser Zeit anstehenden U9-Untersuchung besonders darauf geachtet, ob die Kinder alle sprachlichen Meilensteine gemeistert haben und fit für die Schule sind.

### 46,8 Millionen Heilmittelleistungen ausgewertet

Für den aktuellen Bericht hat das WIdO rund 46,8 Millionen Heilmittelleistungen ausgewertet, die 2021 zulasten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) abgerechnet wurden. In dem Berichtszeitraum wurden 38,4 Millionen Heilmittelrezepte abgerechnet und gut 313 Millionen einzelne Behandlungssitzungen in Anspruch genommen – davon 110 Millionen Therapietermine durch AOK-Versicherte.

Weitere Informationen der AOK:

[www.wido.de](http://www.wido.de) > News & Presse > Pressemitteilungen (25.01.2023)  
Hier gibt es den Heilmittelbericht 2022/2023 auch zum Download.



ams-Serie „Früherkennung und Vorsorge“ (2)

## Gesundheits-Check-up für Erwachsene: Risiken frühzeitig erkennen

23.02.23 (ams). Kostenlos, aber nicht umsonst: Wer gesetzlich krankenversichert ist, kann ab 35 alle drei Jahre einen kostenlosen Gesundheits-Check-up bei seinem Hausarzt oder seiner Hausärztin machen lassen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus lassen sich so möglicherweise frühzeitig erkennen und entsprechend behandeln. Auch gesundheitliche Risiken oder Belastungen werden erfasst, um einer Krankheit vorzubeugen. Der Check-up umfasst ein ausführliches Gespräch, verschiedene Untersuchungen und eine abschließende ärztliche Beratung. Im Alter zwischen 18 und 34 Jahren können Versicherte den Gesundheits-Check-up einmal nutzen.

### Erster Schritt: die Anamnese

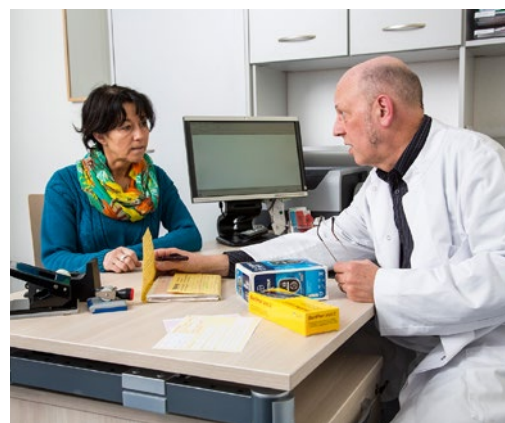
„Beim Gesundheits-Check-up werden Sie zunächst zu Ihrer Krankengeschichte, Krankheiten in Ihrer Familie und Ihrem Lebensstil befragt. Kommen zum Beispiel in Ihrer Familie Bluthochdruck oder Diabetes vor? Ist jemand an Krebs erkrankt? Trinken Sie Alkohol oder rauchen Sie? Treiben Sie Sport? Auch nach dem Impfstatus wird gefragt. Sie sollten daher auf jeden Fall Ihren Impfpass zur Untersuchung mitbringen“, so Dr. Martin Roesler, Arzt im AOK-Bundesverband.

### Zweiter Schritt: körperliche Untersuchungen

Auf die Anamnese folgen verschiedene körperliche Untersuchungen: Überprüft werden Herz, Lunge, Kopf und Hals, Bauch, Wirbelsäule und Bewegungsapparat, das Nervensystem und alle Sinnesorgane. Außerdem werden bei Patienten und Patientinnen ab 35 Jahren Blut und Urin untersucht. Bei 18- bis 34-Jährigen wird nur bei entsprechendem Risikoprofil, wie zum Beispiel Übergewicht, Bluthochdruck oder familiären Vorerkrankungen eine Blutuntersuchung gemacht.

Bei der Herz- und Kreislaufuntersuchung werden Pulsfrequenz und Blutdruck gemessen und der Herzrhythmus geprüft. „Bluthochdruck beginnt ab 140/90 mmHg – damit steigt das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Das Problem ist, dass ein erhöhter Blutdruck von den Betroffenen meistens nicht bemerkt wird. Daher ist ein regelmäßiger Check sinnvoll“, so Dr. Roesler. Eventuell wird zur genaueren Abklärung noch ein Elektro-Kardiogramm (EKG) gemacht.

Um den Blutzucker-Wert und den Gesamtcholesterin-Spiegel zu bestimmen, muss Blut abgenommen werden. Vor dem Arztbesuch sollte daher etwa acht bis zwölf Stunden nichts gegessen werden, Wasser darf man aber trinken. Der Blutzucker-Wert sollte nüchtern zwischen 60 und 100 mg/dl (Milligramm Zucker pro Deziliter Blut) liegen, beim Gesamtcholesterin-Spiegel liegt der Grenzwert



Wer gesetzlich krankenversichert ist, kann ab 35 alle drei Jahre einen kostenlosen Gesundheits-Check-up machen.

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

bei 200 mg/dl. Zusätzlich wird eine Urinprobe genommen und auf Glukose (Traubenzucker), Eiweiß, Erythrozyten (rote Blutkörperchen), Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und Nitrit untersucht. „Damit können zum Beispiel Nierenerkrankungen, bakterielle Infektionen oder Diabetes erkannt werden“, erklärt Mediziner Roesler.

Im Rahmen des Check-ups ab 35 besteht einmalig auch der Anspruch auf ein Screening auf eine Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Virusinfektion. Ab 65 Jahren können Männer außerdem einmalig eine kostenlose Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) machen lassen. Wie alle Untersuchungen im Rahmen des Gesundheits-Check-ups sollen auch das Screening auf eine Hepatitis-B- und Hepatitis-C-Virusinfektion und der Ultraschall der Bauchschlagader helfen, Krankheiten, die häufig vorkommen, frühzeitig zu erkennen. Gibt es jedoch klinische Hinweise auf eine Erkrankung oder besteht ein medizinischer Grund, dann können die Untersuchungen unabhängig vom Gesundheits-Check-up von ärztlicher Seite veranlasst werden.

### Dritter Schritt: Beratungsgespräch

Liegen schließlich alle Befunde vor, bespricht der Arzt oder die Ärztin die Ergebnisse mit dem Patienten oder der Patientin. „Dabei erfahren Sie auch, was Sie selbst tun können, um bestimmten Krankheiten vorzubeugen. Vieles davon lässt sich einfach umsetzen: zum Beispiel täglich ausreichend Bewegung oder mehrere Tage pro Woche bewusst auf Alkohol zu verzichten. Welche Maßnahmen das sind, wird vom Arzt oder der Ärztin in einer Empfehlung zur Vorsorge zusammengefasst“, so Roesler. Diese Präventionsempfehlungen können dann bei der Krankenkasse vorlegt werden und sie entscheidet dann, welche Kosten für welche Maßnahmen übernommen werden. Gibt es konkrete Hinweise auf eine bestimmte Erkrankung oder auf ein erhöhtes Erkrankungsrisiko, wird gegebenenfalls an eine Fachärztin oder einen Facharzt überwiesen.

„Auch wenn Sie gesund sind und sich fit fühlen, sollten Sie die Check-up-Angebote wahrnehmen. Denn durch die regelmäßigen Kontrollen können mögliche Veränderungen im Körper gegebenenfalls frühzeitig erkannt und behandelt werden“, empfiehlt Dr. Roesler.

Weitere Informationen der AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > > Leistungen & Services > Leistungen der AOK  
> Gesundheits-Check-up für Erwachsene

Zum Thema „Gesundheitschecks: Diese Untersuchungen kannst du wahrnehmen!“ bietet „AOK – Der Gesundheitskanal“ ein Youtube-Video mit Doc Felix an.



## Kurzmeldungen

### Verordnung bestimmter Leistungen künftig auch per Videosprechstunde

23.02.23 (ams). Heilmittel, häusliche Krankenpflege und Leistungen zur medizinischen Rehabilitation können zukünftig auch per Videosprechstunde verordnet werden. Dies teilte der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) mit. Das Gremium konkretisierte seine Richtlinien, unter welchen Voraussetzungen die Verordnung per Videokonsultation möglich sein soll. So muss es sich bei Heilmitteln oder der häuslichen Krankenpflege beispielsweise um sogenannte weitere Verordnungen oder Folgeverordnungen handeln, nicht um eine erstmalige Verordnung. Die Inanspruchnahme ist den Angaben nach voraussichtlich ab Oktober 2023 möglich. Die Änderungen treten in Kraft, wenn das Gesundheitsministerium sie rechtlich nicht beanstandet und der G-BA die Beschlüsse im Bundesanzeiger veröffentlicht hat. Anschließend prüft noch der Bewertungsausschuss der Ärzte und Krankenkassen, ob die Vergütung angepasst werden muss.

[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de) > Presse > Pressemitteilungen und Meldungen (19.01.2023)



### Strengere Pestizidwerte für Lebensmittel

23.02.23 (ams). Die EU-Kommission hat neue Vorgaben für die Höchstmenge von Rückständen zweier Pestizide in Lebensmitteln verabschiedet. Dabei geht es um die Chemikalien Clothianidin und Thiamethoxam aus der Gruppe der Neonicotinoide. Die beiden Stoffe stellen nach Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) ein hohes Risiko für Bienen dar und haben weltweit bereits zu einem Rückgang bestäubender Insekten beigetragen. Innerhalb der EU ist die Verwendung beider Chemikalien im Freien bereits seit 2018 verboten. Die jetzt festgelegten Rückstandshöchstwerte entsprechen nach Angaben der EU-Kommission dem niedrigsten Wert, der mit den neuesten Technologien gemessen werden kann. Die Grenzwerte sollen für alle in der EU hergestellten Produkte, aber auch für importierte Lebens- und Futtermittel eingehalten werden. Die neuen Werte sollen allerdings erst ab 2026 gelten, um Drittländern – besonders Entwicklungsländern – Zeit zur Umstellung zu geben.

[germany.representation.ec.europa.eu](http://germany.representation.ec.europa.eu) > Aktuelle Meldungen (2. Februar 2023)



## 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 – laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) leiden etwa 25 Prozent der über 60-Jährigen unter einem 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 sollen 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, bei den HNO-Ärzten im Netz oder beim Bundesverband der Hörsysteme-Industrie.

### 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).

### 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. Mehr als ein Jahrhundert später geht es heute 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 und der Deutsche Gewerkschaftsbund. Informationen rund um das Thema Frauengesundheit gibt es auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

### 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) und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR).

### 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) 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 2021 davon aus, dass 10,6 Millionen an Tuberkulose erkrankt und 1,6 Millionen Menschen dran gestorben sind.

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) wurden in Deutschland für das Jahr 2021 3.896 Tuberkulose-Neuerkrankungen übermittelt (Datenstand: 15.03.2022). 2020 waren es 4.127 Erkrankungen. Im Jahr 2021 sind 112 Menschen an Tuberkulose gestorben, 2020 waren es 108 Menschen.

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.

**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](http://www.aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage**



**Redaktion**  
**AOK-Mediendienst**  
**Rosenthaler Straße 31**  
**10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

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

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

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

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

---

---

---

---