



# AOK-MEDIENSERVICE

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

04/19

## RATGEBER

- Schutz, Reflex und Emotion
- **Warum Tränen wichtig sind** \_\_\_\_\_ 2
- Strukturierte Behandlung schon ab zwei Jahren
- **Asthma bei kleinen Kindern** \_\_\_\_\_ 4
- Suchportal mit neuen Funktionen
- **AOK-Pflegenavigator überarbeitet** \_\_\_\_\_ 6
- Infektion am Augenlid
- **Finger weg vom Gerstenkorn!** \_\_\_\_\_ 8
- ams-Foto
- **Neue Zweisamkeit im Alter** \_\_\_\_\_ 10
- ams-Serie „Männergesundheit“ (4)
- **Endlich Ruhestand – und nun?** \_\_\_\_\_ 11
  - **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 14
  - **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 17



### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 8. Mai 2019, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Saisongemüse im Mai: Spargelzeit“

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



Schutz, Reflex und Emotion

## Mehr als eine Gefühlsregung: Warum Tränen wichtig sind

**29.04.19 (ams). In Tränen aufgelöst, zu Tränen gerührt sein, Tränen lachen – schon unsere Sprache zeigt, wie vielfältig die Bedeutung des „Augenwassers“ ist. Tränen versorgen unser Auge mit ausreichend Flüssigkeit, schützen es vor äußeren Reizen wie Wind, Staub oder Rauch und sie fließen, wenn große Gefühle im Spiel sind.**

Tränen bestehen aus Proteinen, Salz, Traubenzucker, Wasser und antibakteriellen Stoffen wie zum Beispiel Lysozym, die unsere Augen vor Infektionen schützen. Produziert werden sie in drei Tränenrüsen, die sich oberhalb der äußeren Augenwinkel befinden und permanent Tränenflüssigkeit absondern. Durch Lidschläge wird die Flüssigkeit verteilt und fließt dann über den Tränenkanal in die Nasenhöhle ab. Zwischen Augapfel und Lid befindet sich der Tränenfilm. Er dient sozusagen als Schmierstoff und ist aus drei Schichten aufgebaut.

„Es gibt unterschiedliche Auslöser, um die Tränenrüsen anzuregen, Tränenflüssigkeit zu produzieren. Da sind die Basaltränen, die man bei jedem Blinzeln über die Hornhaut spült. Sie bilden einen Feuchtfilm, der die Bindehaut des Auges mit Nährstoffen versorgt und vor Austrocknung und Infektionen schützt. Die Reflextränen kommen, wenn das Auge gereizt wird, zum Beispiel durch scharfen Wind, Rauch oder beim Zwiebelschälen. Die dritte Art sind Tränen, die durch starke Gefühle wie Wut, Trauer oder Freude entstehen“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

### Frauen weinen bis zu 64-mal im Jahr

Während die Schutzfunktion biologisch einfach erklärbar ist, haben die Forscher noch keine eindeutigen Ursachen für emotionale Tränen gefunden. Fest steht laut Deutscher Ophthalmologischer Gesellschaft (DOG), der Fachgesellschaft für Augenheilkunde, nur, dass Frauen bis zu 64-mal im Jahr weinen, Männer dagegen höchstens 17-mal. Übrigens nicht von klein auf. Dieser Unterschied bildet sich erst mit den Jahren heraus. Bis ungefähr zum 13. Lebensjahr weinen Mädchen und Jungen etwa gleich häufig. Dann überholen die Frauen die Männer: Frauen weinen aber nicht nur häufiger, sondern auch länger. Sie lassen im Schnitt sechs Minuten lang die Tränen kullern, bei Männern sind es zwei bis vier Minuten. Bei zwei Dritteln der Frauen geht das Weinen dann in Schluchzen über, bei den Männern sind es nur sechs Prozent. Vermutet werden verschiedene Gründe für die geschlechterunterschiedliche Tränenproduktion. Ein wichtiger Punkt ist sicherlich die unterschiedliche Sozialisation der Geschlechter: Jungen bekommen von klein auf gesagt, dass sie sich zusammenreißen und nicht heulen sollen. Aber auch andere Gründe sind möglich: So wird angenommen,



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



dass der Botenstoff Prolaktin, der bei Mädchen in der Pubertät verstärkt produziert wird, die Hemmschwelle zum Weinen senkt. Außerdem gibt es anatomische Gründe. Der Tränenkanal ist bei Frauen kleiner als bei Männern. Das heißt: Männer nehmen die Tränenflüssigkeit erst mal auf und leiten sie dann über die Nasenhöhle ab. Bei Frauen kullern sie viel leichter über den Lidrand und über die Wangen.

### Gründe, warum jemand in Tränen ausbricht

Unterschiedlich sind auch die Gründe, warum jemand in Tränen ausbricht: Frauen weinen eher, wenn sie nicht weiterwissen oder sich unzulänglich fühlen. Manchmal auch, wenn sie sich an frühere Erlebnisse erinnern. Männer drücken dagegen eher aus Mitgefühl oder wenn die eigene Beziehung gescheitert ist auf die Tränendrüsen. Zwar lassen sich Tränen auch manipulativ einsetzen und angeblich machen Frauen von diesem Mittel eher Gebrauch als Männer. Doch Beweise für diese These fehlen bislang.

Über die Wirkung des Weinens gibt es verschiedene Annahmen – zum Beispiel, dass es reinigend sei und guttue, sich mal richtig auszuheulen. „Studien zeigen jedoch, dass es den Menschen nach dem Weinen nicht besser geht. Es ist auch nicht körperlich entspannend“, so Ebel. Dafür ist es jedoch ein deutliches kommunikatives Signal, das häufig Empathie und Mitleid bei anderen weckt.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)  
[www.dog.org](http://www.dog.org) > Suche „Emotionale Tränen“



---

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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2019

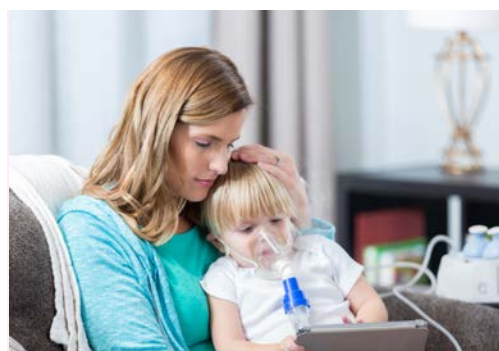




Häufigste chronische Erkrankung Heranwachsender

## Asthma bei kleinen Kindern: Strukturierte Behandlung schon ab zwei Jahren

29.04.19 (ams). Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung bei Heranwachsenden. Etwa zehn Prozent der Kinder in Deutschland sind von der Atemwegserkrankung betroffen, Jungen laut einer Untersuchung des Robert Koch-Instituts häufiger als Mädchen. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie wichtig. Dazu bieten die gesetzlichen Krankenkassen ihren betroffenen Versicherten strukturierte Behandlungsprogramme, sogenannte Disease-Management-Programme (DMP), an. Ab sofort können auch Kinder ab dem zweiten Lebensjahr an strukturierten Asthmabehandlungen teilnehmen.



Bei Asthma ist eine gezielte Therapie wichtig.

Foto: iStock / Steve Debenport

Ob ein Kleinkind Asthma hat, ist gar nicht so leicht zu erkennen.

Häufige Erkältungen, Husten mit brummenden oder leicht pfeifenden Geräuschen beim Atmen, Husten bei körperlicher Anstrengung oder kaltem Wetter können Hinweise auf Asthma bei Kindern sein. Je genauer Eltern die Beschwerden ihres Kindes beschreiben, desto besser kann der Kinderarzt eine Diagnose stellen. Um festzustellen, ob Asthma vorliegt oder nicht, macht die Ärztin oder der Arzt beispielsweise einen Funktionstest der Lunge. Bei diesem Test muss das Kind jedoch gut mitmachen können. Das fällt Schulkindern meist leichter als jüngeren Kindern.

### Beschwerden können bei Kindern wieder verschwinden

„Der Verlauf der Erkrankung kann sehr unterschiedlich sein. Die meisten Kinder haben eine leichte Form von Asthma und bei der Hälfte der Kinder verschwinden die asthmatypischen Beschwerden in der Pubertät wieder. Eine Überempfindlichkeit der Atemwege bleibt allerdings ein Leben lang bestehen“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Aber bei betroffenen Kindern mit schwerem Asthma kann die körperliche und geistige Entwicklung (Gewicht, Größe, schulische Leistungen) hinter ihren Altersgenossen zurückbleiben. Wichtigstes Ziel der Behandlung ist eine gute Kontrolle der Asthmasymptome und somit ein möglichst beschwerdefreies Leben. Mithilfe von Medikamenten lässt sich Asthma gut in den Griff bekommen. Darüber hinaus soll die Behandlung helfen, den Alltag der Erkrankten möglichst normal zu gestalten. Kinder mit Asthma müssen also nicht auf Sport verzichten und dürfen auch Kinderfreizeiten oder Klassenfahrten mitmachen. Wichtig ist, dass Betreuer, Lehrer und Freunde informiert sind und wissen, was im Notfall zu tun ist. Auch die betroffenen Kinder selbst sollten über ihre Erkrankungen gut Bescheid wissen. So können sie auch schwierige Situationen meistern, wenn die Eltern nicht dabei sind. Für die Asthmabehandlung ist es daher wichtig, dass Eltern und Kind eine Patientenschulung be-



suchen, in der ihnen alles Notwendige rund um die Asthmatherapie erklärt wird. Solche Schulungen sind ebenfalls Bestandteil der strukturierten Behandlungsprogramme, die die Krankenkassen anbieten.

Neben der Behandlung ist es zudem wichtig, das Kind vor den Auslösern von Asthma zu schützen. Dazu sollten Eltern wissen, wann ihr Kind Beschwerden hat. Das können bei allergischem Asthma beispielsweise bestimmte Tierhaare oder Blütenpollen sein oder bei der nicht allergischen Form unter anderem Atemwegsinfektionen. Ein weiterer Asthma-Auslöser ist Zigarettenrauch. Daher ist es wichtig, dass Kinder in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Unter AOK-Curaplan bietet die AOK ihren Versicherten mit bestimmten chronischen Krankheiten spezielle Behandlungsprogramme an: [www.aok-curaplan.de](http://www.aok-curaplan.de)

Am 7. Mai 2019 ist Welt-Asthmatag. Mehr dazu unter: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage > 7. Mai: Welt-Asthmatag



#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

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



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2019





Suchportal mit neuen Funktionen

## AOK-Pflegenavigator überarbeitet und für mobile Nutzung optimiert

29.04.19 (ams). Bei der Suche nach einem Pflegedienst oder einem Pflegeheim spielen nicht nur die Leistungen und der Preis eine Rolle, sondern vor allem die Qualität. Mit dem Pflegenavigator unterstützt die AOK Pflegebedürftige und Angehörige dabei, geeignete Einrichtungen in ihrer Nähe zu finden. Nun wurde das Online-Angebot überarbeitet – mit vielen Vorteilen für die Nutzer.

Der AOK-Pflegenavigator bietet Pflegebedürftigen und Angehörigen umfangreiche Informationen zu den verschiedenen Versorgungsformen: voll- oder teilstationär, Kurzzeitpflege oder auch Tages- und Nachtpflege. Jetzt wurde das Suchportal modernisiert. Das bietet den Nutzern die Möglichkeit zur integrierten Suche nach geeigneten Pflegeheimen, Pflegediensten und unterstützenden Hilfsangeboten für pflegende Angehörige. Die verschiedenen Suchbereiche wurden zusammengeführt, das macht das Angebot noch übersichtlicher und nutzerfreundlicher. Aktuell sind in der Datenbank des AOK-Pflegenavigators mehr als 16.000 Pflegeheime, 15.000 Pflegedienste und etwa 6.400 unterstützende Angebote abrufbar. Zudem lässt sich das neu gestaltete Portal nun auch auf mobilen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet-PC optimal nutzen. „Durch die Neugestaltung können mobile Nutzer jetzt besser auf die Suche zugreifen“, sagt Nadine-Michèle Szepan, Leiterin der Abteilung Pflege im AOK-Bundesverband. Mit dem Relaunch hat die AOK ihren Navigator auch fit gemacht für die anstehende Reform der Pflegenoten: „Die neuen Bewertungen zur Qualität der Pflegeheime werden in unserem Portal ab November 2019 Schritt für Schritt für alle Einrichtungen bundesweit veröffentlicht“, so Szepan weiter.



### Gute Pflege, gut gewählt.

Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ 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

### Kostenrechner für Pflegedienste

Ein exklusives Angebot des AOK-Pflegenavigators ist der Kostenrechner für Pflegedienste: Mit diesem Tool können die Nutzer die Kosten für die Leistungen eines Pflegedienstes individuell berechnen. Nach Eingabe des Pflegegrades und der notwendigen Leistungen wird der voraussichtliche Eigenanteil für die Versicherten direkt angezeigt. Die Berechnung beruht auf den Verträgen, die die Pflegekassen mit dem jeweiligen Pflegedienst geschlossen haben.



Zusätzlich bietet der Pflegenavigator für viele Bundesländer Informationen zu unterstützenden Hilfen. Dazu zählen etwa Betreuungsgruppen oder Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Diese Angebote zur Unterstützung im Alltag sind für Bayern, Baden-Württemberg, Berlin, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Sachsen, Schleswig-Holstein und Thüringen abrufbar.

---

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.pflege-navigator.de](http://www.pflege-navigator.de)





Ansteckungsgefahr vermeiden

## Infektion am Augenlid: Finger weg vom Gerstenkorn!

**29.04.19 (ams).** Jeder, der schon einmal ein Gerstenkorn hatte, weiß: Es ist unangenehm und schmerzhaft. Mit einem Eiterknötchen am Augenlid fängt es an, das Lid wird rot, schwillt an und ist druckempfindlich. Ausgelöst wird ein Gerstenkorn durch eine Infektion mit Bakterien. Meist verläuft die Entzündung harmlos: Das Gerstenkorn platzt nach einiger Zeit auf und der angesammelte Eiter tritt aus. Bilden sich Gerstenkörner häufiger, kann das auf ein schwaches Immunsystem oder eine Krankheit hinweisen.

Ein Gerstenkorn, in der Fachsprache Hordeolum genannt, entsteht am Rand oder auf der Innenseite des Augenlids. Dort sitzen Schweiß- und Talgdrüsen. Gelangen Bakterien in die Drüsen, können diese sich entzünden. In der Regel handelt es sich bei den Bakterien um Staphylokokken, die auf der Haut und den Schleimhäuten siedeln. Über die Hände geraten sie leicht ins Auge. Es gibt ein inneres und ein äußeres Gerstenkorn: Das äußere entsteht durch die Entzündung von Schweiß- und Talgdrüsen am Augenlid. Es kommt seltener vor als das innere Gerstenkorn, bei dem sich die Talgdrüsen am Innenrand des Lids (Meibom-Drüsen) entzünden.

„Oft versucht man, an der betroffenen Stelle heranzudrücken. Das kann aber dazu führen, dass sich die Entzündung weiter ausbreitet und zum Beispiel auch das andere Auge in Mitleidenschaft gezogen wird. Die wichtigste Regel ist daher, Finger weg vom Gerstenkorn“, sagt Anja Debrod, Ärztin im AOK-Bundesverband. Damit sich andere Menschen nicht anstecken, sollten auch sie sich regelmäßig ihre Hände waschen und eigene Handtücher benutzen.

### Komplikationen sind selten

In der Regel heilt ein Gerstenkorn nach einigen Tagen von selbst wieder ab. Zu Komplikationen wie beispielsweise einer Bindehautentzündung, einer Entzündung der Augenhöhle oder einem Lidabszess kommt es nur selten. „Zeigt sich aber nach einer Woche gar keine Besserung oder werden die Symptome schlimmer, sollte man einen Arzt aufsuchen und es abklären lassen“, rät Ärztin Debrod. Denn es kann noch andere Ursachen für eine Entzündung am Auge geben. So ist ein Gerstenkorn zum Beispiel einem Hagelkorn (Chalazion) sehr ähnlich und kann leicht verwechselt werden. Ein Hagelkorn ist eine chronische Entzündung der Liddrüse, die nicht eitrig ist und auch nicht weh tut. Ursache hierfür ist meist ein verstopfter Drüsengang. Ein Hagelkorn ist – im Gegensatz zum Gerstenkorn – nicht ansteckend. Im Internet finden sich viele Hausmittel gegen Gerstenkörner, die jedoch nicht immer zielführend sind. Oft werden feuchte Kompressen, zum Beispiel Teebeutel, oder Breiauflagen als Hilfsmittel empfohlen. „Die Feuchtigkeit kann die Haut jedoch aufweichen und



**Gerstenkorn: Schmerzhaft, doch meist harmlos.** 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





dafür sorgen, dass sich die Erreger weiter verteilen. Feuchtwarme Kompressen sind daher eher ungeeignet“, so Debrodt. Sinnvoller ist trockene Wärme, zum Beispiel mithilfe einer Rotlichtlampe. Mit dieser kann das Gerstenkorn zwei- bis dreimal am Tag für einige Minuten bestrahlt werden. Die Lampe wird dabei circa 20 bis 40 Zentimeter vor dem geschlossenen Auge positioniert – dabei nicht ins Rotlicht gucken! Dank der Wärme wird sich das Gerstenkorn schneller öffnen und, nachdem der Eiter abgeflossen ist, abheilen.

Damit sich die Infektion nicht ausbreitet, kann der Augenarzt außerdem antibiotikahaltige Salben oder Augentropfen verschreiben.

Öffnet sich das Gerstenkorn nicht von allein und nimmt der Druckschmerz weiter zu, muss es vom Augenarzt unter örtlicher Betäubung geöffnet werden.

Treten häufiger Gerstenkörner auf, können ein geschwächtes Immunsystem oder Krankheiten wie Diabetes mellitus dahinterstecken – dies sollte daher auf jeden Fall ärztlich abgeklärt werden.

Damit sich ein Gerstenkorn gar nicht erst entwickelt, gibt es einige Vorsorgemaßnahmen, so Ärztin Debrodt: „Regelmäßig die Hände waschen und sich nicht mit schmutzigen Händen an die Augen fassen. Das gilt besonders auch für Kontaktlinsenträger. Beim Abschminken nicht zu stark die Augen reiben. Und bei Kindern sollte man darauf achten, dass sie sich nach dem Spielen draußen immer die Hände waschen.“

---

#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands:  
<https://augeninfo.de> > Augenheilkunde > Augenerkrankungen  
> Liderkrankungen > Gerstenkorn (Hordeolum)



---

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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Aprilausgabe 2019





## Neue Zweisamkeit im Alter



Um der Leere vorzubeugen, die mit dem Eintritt in den Ruhestand entstehen kann, sollten sich Frauen und Männer frühzeitig auf den dritten Lebensabschnitt vorbereiten. Das ruhige Leben als Pensionär bekommt nämlich nicht jedem.

Foto: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie „Männergesundheit“ (4)

## Endlich Ruhestand: Was tun, wenn der Schreibtisch plötzlich leer ist

**29.04.19 (ams). Bis zuletzt voll Power – und dann nur noch Privatier? Das macht vielen Männern zu schaffen, so sehr sie sich den wohlverdienten Ruhestand auch herbeigesehnt haben. Um der Leere vorzubeugen, die mit dem Eintritt in den Ruhestand entstehen kann, sollte Mann sich frühzeitig auf den dritten Lebensabschnitt vorbereiten.**

Ausschlafen, Füße hochlegen, Reisen, unendlich viel Freizeit – der Ruhestand erscheint vielen gestressten Arbeitnehmern als das Paradies auf Erden. Doch das ruhige Leben als Pensionär bekommt nicht jedem. Wenn der Schreibtisch plötzlich leer ist, die Tage nicht mehr strukturiert sind und das Telefon stillsteht, wenn die Kontakte zu den Kollegen wegfallen und die Anerkennung für berufliche Erfolge ausbleibt, dann macht das vielen Neurentnern zu schaffen. „Der Übergang in den Ruhestand ist ein großer Einschnitt, der oft unterschätzt wird“, sagt Christine Spanke, Diplom-Psychologin und Expertin für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bei der AOK. „Männer neigen stärker als Frauen dazu, sich vor allem über den Beruf zu definieren, und sind deshalb eher gefährdet, mit dem Ruhestand in ein Loch zu fallen.“ Nicht selten erwartet sie statt des erhofften Paradieses eine handfeste Krise: Sie wissen nichts mit sich anzufangen, fühlen sich überflüssig, gehen sich selbst und womöglich auch ihren Partnerinnen oder Partnern gehörig auf die Nerven.



**Der Ruhestand ermöglicht neue Perspektiven.** Dieses Foto aus der Rubrik „Senioren“ 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

### Führungskräften fällt Übergang besonders schwer

Führungskräften fällt es besonders schwer, den Übergang in die Rente zu verkraften. „Sie, die viel Macht und Status hatten, deren Tage durchgetaktet waren, die über vieles entscheiden konnten, sind nun mit massiven Verlufterfahrungen konfrontiert“, erläutert Psychologin Spanke. „Die Arbeit hat ihr Leben so dominiert, dass sie kaum Zeit hatten, Freundschaften oder Hobbys zu pflegen, die sie im Ruhestand tragen könnten.“ Etwa ein Drittel der Führungskräfte ist gefährdet, ein sogenanntes Empty-Desk-Syndrom (wörtlich übersetzt „Leerer-Schreibtisch-Syndrom“) zu entwickeln, so die Zahlen des Psychologen Otto L. Quadbeck. Er hat mit seinem gleichnamigen Buch den Begriff geprägt – analog zum Empty-Nest-Syndrom: eine Krise um die Lebensmitte, wenn mit dem Auszug der Kinder ein bisheriger Lebensinhalt wegfällt. „Ex-Manager mit einem Empty-Desk-Syndrom leiden



unter vielfältigen psychosomatischen Symptomen, fühlen sich innerlich leer oder haben Versagensgefühle, ziehen sich zurück und können sich unter Umständen zu nichts mehr aufraffen“, so Spanke. Der Wandel von einer VIP (very important person, sehr wichtigen Person) zu einer PIP (previously – also ehemals – important person) nagt massiv am Selbstbewusstsein.

## Arbeit bedeutet auch Anerkennung

Arbeit bedeutet eben nicht nur Belastung, Druck und Stress, sondern auch Selbstverwirklichung und Anerkennung. „Wenn die Arbeitsbedingungen stimmen, hat Arbeit positive Effekte auf die psychische Gesundheit, denn sie stiftet Sinn, schafft Verbundenheit mit anderen Menschen und bietet die Chance, sich als Persönlichkeit mit all seinen Fähigkeiten zu entfalten“, so Diplom-Psychologin Spanke. Laut einem Bericht des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) hat sich die Zahl der Erwerbstätigen im Rentenalter zwischen 2001 und 2011 auf 760.000 verdoppelt. Der Autor der DIW-Studie von 2013 kommt zu dem Schluss, dass es in vielen Fällen nicht die finanzielle Not zu sein scheint, die die über 65-Jährigen zur Arbeit treibt. Weiteres Ergebnis: Die arbeitenden Rentnerinnen und Rentner sind zufriedener als ihre nicht erwerbstätigen Altersgenossen, und das nicht nur in finanzieller Hinsicht.

## Menschen brauchen Herausforderungen

„Menschen brauchen Herausforderungen, die meisten möchten aktiv sein“, betont Spanke. Das bedeutet jedoch nicht, dass man immer weitermachen sollte wie bisher, in dem gleichen Beruf, mit dem gleichen Tempo, mit der gleichen Wochenarbeitszeit. „Wichtig ist es, Bilanz zu ziehen, den roten Faden im Leben zu erkennen, um dann zu entscheiden, wie es weitergehen soll“, so die BGF-Expertin weiter. Dazu sollte auch die Partnerin einbezogen werden, denn auch sie muss sich darauf einstellen, dass der Mann künftig nicht mehr regelmäßig morgens das Haus verlässt. Wie möchten beide gemeinsam den neuen Lebensabschnitt gestalten? Schließlich haben 60-jährige Männer noch im Durchschnitt über 20 Jahre vor sich, 70-jährige immerhin noch 14 Jahre. Letztlich gilt es, eine neue nachberufliche Identität zu entwickeln, und das braucht Zeit. Deshalb rät Psychologin Spanke dazu, möglichst frühzeitig darüber nachzudenken und schon in den Jahren vor dem möglichen Ausstieg Ideen zu sammeln und sich auf die Zeit nach dem Tag X gezielt vorzubereiten. Oft ist es sinnvoll, schon während des Berufslebens etwas aufzubauen, was man später weiterführen möchte, sich etwa schon mal einen Nachmittag in der Woche ehrenamtlich zu engagieren. Auch ein fließender Übergang kann den Berufsausstieg erleichtern. So sollten sich künftige Rentner bewusst von Aufgaben, Kollegen und Kolleginnen verabschieden und Verantwortung schrittweise an Jüngere abgeben.

## Neue Möglichkeiten nutzen

Mehr für die Gesundheit tun, eine neue Sprache lernen, den Kontakt zu alten Freunden wieder aufnehmen, einem Männerkochklub beitreten, sich um die Enkel kümmern, jungen Menschen das berufliche Wissen und die angesammelte Erfahrung weitergeben – es gibt heute viele Möglichkeiten, wie die Zeit jenseits der 65 aussehen könnte. Auch die, weiter zu arbeiten – egal ob stundenweise oder Vollzeit, ob selbstständig oder angestellt. Ehemalig



lige Top-Manager sitzen oft in Aufsichtsräten oder Kuratorien, ihre Netzwerke können sie gut für eine Tätigkeit als Berater oder Coach nutzen. Auf dem Arbeitsmarkt bleiben die Türen für ältere Erwerbstätige zunehmend offen, denn aufgrund des demografischen Wandels sind Unternehmen, Verbände und Behörden immer mehr auf die sogenannten Silver Workers angewiesen. Egal, wofür sich der Mann entscheidet: Eine bewusste Gestaltung des Ruhestands, eine Verwirklichung von eigenen Wünschen und Bedürfnissen entlastet auch die Partnerschaft.

---

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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



---

#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Verband angestellter Akademiker und leitender Angestellter der chemischen Industrie (VAA – Führungskräfte Chemie):  
[www.vaa.de](http://www.vaa.de) > Presse > Publikationen > Infobroschüren > Übergang in den Ruhestand

Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung:  
[www.diw.de](http://www.diw.de) > Suche: Berufstätigkeit Rentenalter



---

#### AUSSERDEM:

Otto L. Quadbeck, Wolfgang L. Roth: Das „Empty-Desk-Syndrom“. Die Leere nach der Pensionierung: Wie Führungskräfte nach Beendigung der Erwerbsarbeit ihre psychischen Probleme bewältigen. Papst Science Publishers 2008. (als E-Book erhältlich)



## Kurzmeldungen

### Mit dem Rad zur Arbeit oder Uni – und gewinnen

29.04.19 (ams). Wie schon seit mehr als 18 Jahren heißt es auch in diesem Sommer wieder „Mit dem Rad zur Arbeit“. Im Jahr 2018 haben rund 300.000 Berufstätige bundesweit bei der Aktion von ADFC und AOK mitgemacht. Wer zwischen dem 1. Mai und dem 31. August 2019 an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit fährt, kann einen der zahlreichen Preise gewinnen. Die Radtage werden mit einem Klick im persönlichen Account dokumentiert. Für die Gesundheit und die Umwelt etwas Gutes tun und Spaß haben, dafür stehen „Mit dem Rad zur Arbeit“ und seit Kurzem auch „Mit dem Rad zur Uni“. Aufgepasst! Der Aktionszeitraum für die Studierenden-Aktion ist etwas kürzer und dauert vom 1. Mai bis zum 31. Juli 2019.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

[www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)  
[www.mit-dem-rad-zur-uni.de](http://www.mit-dem-rad-zur-uni.de)

Registrierungen sind ab sofort möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.



### Rekordbeteiligung beim AOK Star-Training

29.04.19 (ams). Knapp 2.000 Grundschulen haben sich 2019 um einen Trainingstag mit einem deutschen Handballstar beworben. Noch nie zuvor hat es so viele Kandidaten für die Aktion des Deutschen Handballbundes und der AOK gegeben. Jetzt wurden die Gewinnerschulen gekürt und der Tourplan 2019 wurde bekanntgegeben.

„Wir wollen mit den AOK Star-Trainings das Interesse am Handball stärken und gleichzeitig etwas zurückgeben. Daher freue ich mich schon sehr darauf, die Freude und Begeisterung der Kinder wieder hautnah mitzuerleben“, sagte Nationalspieler und Schirmherr des AOK Star-Trainings Paul Drux. Er wird mit der zweifachen Champions-League-Gewinnerin Clara Woltering und zahlreichen weiteren Handballprofis Anfang Mai 2019 wieder mit den Trainings an Schulen starten. Alle Grundschulen, die beim Star-Training nicht dabei sind, haben jetzt noch die Chance, den AOK Handball-Grundschulaktionstag an ihre Schule zu holen.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

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





## Seelisch gesund aufwachsen – Neue Merkblätter und Filme

29.04.19 (ams). Rund 20 Prozent der Drei- bis 17-Jährigen in Deutschland zeigen laut einer aktuellen Studie psychische und psychosomatische Auffälligkeiten. Mit einer gemeinsamen Initiative wollen Krankenkassen, Ärzteverbände und staatliche Stellen helfen, dass Kinder auch seelisch gesund aufwachsen können. So erhalten künftig Eltern, die mit ihrem Kind zu den Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 gehen, Merkblätter zur psychischen Entwicklung von Kindern. Diese zehn Merkblätter unterstützen und ergänzen dabei das Arzt-Patienten-Gespräch. Sie orientieren sich an den bekannten Merkblättern „Kinderunfälle“. Zudem besteht die Möglichkeit, sich mit zehn Filmen – in mehrere Sprachen übersetzt – zur psychischen Gesundheit von Kindern zu informieren.

---

### WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Pressemitteilungen > Pressemitteilung (26.03.19)



## Neue Broschüre: Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

29.04.19 (ams). Berufstätig sein und Angehörige pflegen – immer mehr Menschen in Deutschland müssen beides leisten. Rund 1,5 Millionen sind es nach Schätzungen bereits heute. Das stellt auch Unternehmen vor Herausforderungen: Viele wissen nicht, wie sie ihre pflegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen können. Mit ihrem neuen iga.Wegweiser „Beruf und Pflegeverantwortung“ bietet die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) hierbei Hilfe. Die kostenfreie Broschüre stellt ein Acht-Schritte-Programm vor, mit dem Führungskräfte und andere Personalverantwortliche die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf im Betrieb verwirklichen oder verbessern können.

---

### WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Pressemitteilung > Pressemitteilung (25.03.19)





## AOK-Kindertheater „Henrietta“ wieder auf Tour

29.04.19 (ams). Ab sofort sind „Henrietta & Co.“ wieder auf Tour. Das AOK-Kindertheater ist in ganz Deutschland unterwegs und zeigt, was Kinder brauchen, um gesund und glücklich zu leben. In der Welt von Henrietta und Kochlöffel Quassel lernen Mädchen und Jungen, wie viel Spaß es macht, sich gesund zu verhalten. Die Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit stehen dabei im Mittelpunkt. Neben verschiedenen kostenfreien Theaterstücken für Grundschulklassen gibt es auch Tagungen und Workshops für Lehr- und Fachkräfte.



### WEITERE INFORMATIONEN:

Mehr zu den Terminen und Veranstaltungen 2019 unter:  
[www.aok.de/kindertheater](http://www.aok.de/kindertheater)

## Leichte Depressionen: Online-Programm kann helfen

29.04.18 (ams). Viel hilft viel – das gilt jedenfalls für die Nutzung des Online-Selbsthilfeprogramms „moodgym“ zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen. Je häufiger Nutzer sich bei moodgym einloggen und je mehr Bausteine des Programms sie durchliefen, desto stärker gingen ihre depressiven Symptome zurück. Das zeigt eine Studie der Uni Leipzig, die jetzt veröffentlicht worden ist. Die Wissenschaftler ziehen daraus den Schluss, dass Ärzte, die ihren Patientinnen und Patienten das Programm zur Nutzung empfehlen, regelmäßig danach fragen und mit ihnen über die Inhalte von moodgym sprechen sollten. Das interaktive Trainingsprogramm moodgym beruht auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und ist ursprünglich von australischen Wissenschaftlern entwickelt worden. Die AOK hat die deutsche Version von moodgym ermöglicht, die kostenfrei genutzt werden kann.



### WEITERE INFORMATIONEN:

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





## Gesundheitstage 2019

### 1. Mai: Tag der Arbeit

Der Tag der Arbeit wurde am 1. Mai 1890 ausgerufen. Oberstes Ziel der Arbeiterbewegung: Einführung eines Achtstundentages und eines freien Sonntags. Auch ein Verbot der Kinderarbeit sowie das Recht, sich in Gewerkschaften zu organisieren, waren die Forderungen am Ende des 19. Jahrhunderts. Im 21. Jahrhundert haben sich die Schwerpunkte der Arbeiterbewegung verändert: Heute geht es um Themen wie Kampf gegen Arbeitsplatzabbau, soziale Sicherung oder Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Ansprechpartner für die nationale Kampagne ist der Deutsche Gewerkschaftsbund ([www.dgb.de](http://www.dgb.de)). Infos rund um das Thema „Arbeit und Gesundheit“ bietet die AOK mit der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit dem Service „Gesunde Unternehmen“ ([www.aok-business.de/gesundheit](http://www.aok-business.de/gesundheit)) unterstützt die AOK außerdem Betriebe dabei, arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu identifizieren und abzubauen.

### 5. Mai: Welt-Händehygienetag

Durch regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren trägt medizinisches Personal dazu bei, Infektionskrankheiten vorzubeugen. So sollen die Infektion mit sogenannten multiresistenten Erregern (MRE) oder andere Infektionen im Zusammenhang mit medizinischen Behandlungen verhindert werden. Der Welt-Händehygienetag macht darauf aufmerksam, wie wichtig die richtige Händehygiene in der medizinischen Versorgung ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dazu den Aktionstag am 5. Mai ausgerufen. Ziel der Aktion ist es, die Patientensicherheit zu erhöhen. Um in deutschen Gesundheitseinrichtungen das Risiko von Infektionen mithilfe der richtigen Händehygiene zu reduzieren, ist 2008 auf Basis der WHO-Kampagne die „Aktion saubere Hände“ (ASH, [www.aktion-sauberehaende.de](http://www.aktion-sauberehaende.de)) ins Leben gerufen worden. ASH unterstützt teilnehmende Kliniken, Alten- und Pflegeheime sowie ambulante Einrichtungen dabei, Qualitätsmanagementmaßnahmen zur Händehygiene zu etablieren. Auch im Alltag ist regelmäßiges Händewaschen der beste Schutz vor der Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Denn durch Kontakt der Hände mit den Schleimhäuten von Nase, Mund, Augen oder offenen Wunden können die Erreger leicht in den Körper gelangen. Durch regelmäßiges und gründliches Reinigen der Hände lässt sich dieser Übertragungsweg unterbrechen. Weitere Infos dazu bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

### 7. Mai: Welt-Asthmatag

Asthma und allergiebedingtes Asthma nehmen weltweit zu. In Deutschland sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa fünf Prozent der Erwachsenen und jedes zehnte Kind betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Initiator des Welt-Asthmatags ist die Global Initiative for Asthma ([ginasthma.org](http://ginasthma.org)). Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmatherapie



wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Die Patienten werden aktiv in den Behandlungsverlauf einbezogen, Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder teilnehmen. Seit April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert.

### 10. Mai: Tag gegen den Schlaganfall

Jedes Jahr erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Weltweit sterben Schätzungen zufolge jede Minute sechs Menschen an einem Schlaganfall. Laut der Weltgesundheitsorganisation sind Schlaganfälle auf Platz zwei der zehn häufigsten Todesursachen. Ausgelöst wird ein Schlaganfall, wenn die Blutgefäße verstopft sind oder „platzen“. Es entsteht ein plötzlicher Sauerstoffmangel, der die Hirnfunktionen und damit die Steuerung des Körpers stark beeinträchtigt. Oft kommt es zu Bewusstseinsstörungen, halbseitigen Lähmungen und Ausfallerscheinungen des Sprech- oder Sehvermögens. Erbliche Veranlagung, Bluthochdruck, Diabetes und bei Frauen die Einnahme der Antibabypille erhöhen das Risiko. Einem Schlaganfall kann vorgebeugt werden, deshalb sollte man auf alarmierende Hinweise achten. Sollte es dennoch zu einem Notfall kommen, ist schnelles Handeln gefordert. Jede Minute zählt, um Folgeschäden zu vermindern. Weitere Infos gibt es bei der Stiftung Deutsche Schlaganfall Hilfe unter: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de).

### 12. Mai: Internationaler CFS-Tag

Das Chronische Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome = CFS) äußert sich in erster Linie durch eine dauerhafte extreme Erschöpfung. Sie hält mindestens sechs Monate an und führt zu einem deutlichen Leistungsabfall. Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, nicht erholsamer Schlaf und Schwindelgefühl. Das Krankheitsbild ist sehr komplex und kann sich in vielen weiteren Symptomen äußern. Kern der Erkrankung ist offenbar eine Schwächung beziehungsweise chronische Aktivierung des Immunsystems.

Konkrete Zahlen zu der Erkrankung gibt es nicht. Überträgt man US-amerikanische epidemiologische Daten auf Deutschland, sind schätzungsweise etwa 300.000 Menschen an CFS erkrankt. Weitere Informationen zum CFS-Tag und zur Erkrankung gibt es beim Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom unter [www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de).

### 15. Mai: Internationaler Tag der Familie

Im September 1993 haben die Vereinten Nationen (UN) den 15. Mai als Tag der Familie proklamiert. Gemeinsam wollen die UN und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Bedeutung der Familie als wichtigste Grundeinheit jeder Gesellschaft herausstellen. In der Familie erfahren Kinder und Jugendliche Nähe und Geborgenheit, Verlässlichkeit und Soli-



darität. Sie lernen die elementaren Dinge des Lebens und in einer Gemeinschaft zu leben. Sie können ihre Fähigkeiten und Grenzen erproben, erwerben soziale Kompetenz und lernen, Rücksicht zu nehmen. Zu den Zielen des Aktionstages gehören unter anderem folgende Punkte: weiter gegen Armut und Hunger zu kämpfen, gesundes Leben zu fördern, und zwar für alle Altersklassen, Schulungs- und Ausbildungsmöglichkeiten sicherzustellen und Gleichberechtigung zu erreichen. In Deutschland gibt es keinen zentralen Veranstalter dieses Aktionstages.

Wie wichtig die Familie für die Gesundheit von Kindern ist, zeigen auch die AOK-Familienstudie 2014 und die AOK-Familienstudie 2018 ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)). Darüber hinaus setzt sich die AOK mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ für Familien ein. Damit will die Gesundheitskasse Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen. Mehr Informationen über die Kampagne der Vereinten Nationen unter: [www.un.org/en/events/familyday](http://www.un.org/en/events/familyday)

### 30. Mai: Welt-MS-Tag

Multiple Sklerose (MS) ist eine entzündliche Erkrankung des Zentralen Nervensystems. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunreaktion, bei der das eigene Immunsystem das körpereigene Gewebe angreift. Die Symptome sind vielfältig, daher wird MS auch „die Krankheit mit 1.000 Gesichtern“ genannt. Meist beginnt die Erkrankung im frühen Erwachsenenalter. Ihr Verlauf ist sehr unterschiedlich, wobei die meisten Erkrankten unregelmäßig auftretende Schübe haben. Manchmal liegen sogar Jahre dazwischen. Anfangs bilden sich die Symptome meist zurück, seltener zeigt sich von Beginn an ein kontinuierlicher Prozess. Heilbar ist MS bisher nicht. Laut der Deutschen Multiplen Sklerose Gesellschaft ([www.dmsg.de](http://www.dmsg.de)) sind in Deutschland etwa 240.000 Menschen an MS erkrankt. Die Gesellschaft ist Veranstalter des Welt-MS-Tages.

### 31. Mai: Welt-Nichtrauchertag

Laut dem Welt-Tabak-Bericht 2017 der WHO sterben pro Jahr mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Nach den Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)) in ihrem Jahrbuch Sucht 2019 sind im Jahr 2013 rund 121.000 Menschen in Deutschland an den Folgen des Rauchens gestorben. Dem Drogen- und Suchtbericht 2018 zufolge verkürzt Tabakkonsum das Leben durchschnittlich um etwa zehn Jahre. Mehr als die Hälfte aller regelmäßigen Raucher stirbt vorzeitig an Lungenkrebs, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einer anderen Atemwegserkrankung. Der Welt-Nichtrauchertag ([www.abnr.de/weltnichtrauchertag](http://www.abnr.de/weltnichtrauchertag)) wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne sind die Deutsche Krebshilfe ([www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)) und das Aktionsbündnis Nichtrauchen der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung ([www.abnr.de](http://www.abnr.de)). Die AOK engagiert sich gegen das Rauchen und beteiligt sich an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be Smart – Don't Start“ ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) für Schulen. Zum Thema Nichtrauchen am Arbeitsplatz bietet der AOK-Service zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Unternehmen Tipps und Infos ([www.aok-business.de](http://www.aok-business.de)).



### 1. Juni: Tag der Organspende

In Deutschland warten rund 9.400 schwer kranke Menschen auf Spenderorgane. 3.790 von ihnen haben 2018 noch rechtzeitig ein Spenderorgan bekommen, 901 Menschen auf der Warteliste sind 2018 verstorben. Laut dem Jahresbericht der Deutschen Stiftung Organtransplantation wurden 2018 postmortal 3.113 Organe gespendet. Bei der Organspende gilt die sogenannte Entscheidungslösung. Demnach werden alle Bürger in einem geregelten Verfahren über die Organspende informiert und regelmäßig zu einer persönlichen Erklärung aufgefordert, ob sie einer Organspende zustimmen, nicht zustimmen oder sich nicht erklären möchten. Zuvor war mit der sogenannten erweiterten Zustimmungslösung eine Organspende nach dem Tod nur möglich, wenn der Verstorbene zu Lebzeiten zugestimmt hat oder die Angehörigen im Todesfall zugestimmt haben. So legte es das Transplantationsgesetz von 1997 fest. Eine repräsentative Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt, dass 81 Prozent der Befragten einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber stehen. 36 Prozent aller Befragten haben ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis beziehungsweise in einer Patientenverfügung festgehalten. Für die meisten Menschen ist es schwierig, sich für oder gegen eine Organspende am Ende des Lebens zu entscheiden. Deshalb hat die AOK eine Entscheidungshilfe entwickelt, die beim Abwägen der Argumente unterstützen kann.

Mit dem Tag der Organspende ([www.organspendetag.de](http://www.organspendetag.de)) wollen Selbsthilfeverbände, Dialyse- und Transplantationszentren Angst und Vorurteile zum Thema abbauen und über Organspende aufklären. Der Tag der Organspende wurde 1983 von verschiedenen Patientenverbänden und Organisationen ins Leben gerufen und auf den ersten Samstag im Juni gelegt. Die AOK unterstützt den Tag der Organspende mit Mitteln aus der Selbsthilfeförderung. Ansprechpartner für den Aktionstag sind unter anderem der Bundesverband Niere ([www.bundesverband-niere.de](http://www.bundesverband-niere.de)), der Bundesverband der Organtransplantierten ([www.bdo-ev.de](http://www.bdo-ev.de)) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO, [www.dso.de](http://www.dso.de)).

### 4. Juni: Aktionstag gegen den Schmerz

Etwa 23 Millionen Deutsche berichten über chronische Schmerzen – so die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS, [www.dgss.org](http://www.dgss.org)). Deshalb setzt sich die Deutsche Schmerzgesellschaft dafür ein, mehr Bewusstsein für das Leiden zu schaffen, die Forschung voranzutreiben und die Aus- und Weiterbildung sowie die Versorgung zu verbessern. Mit dem Aktionstag gegen den Schmerz will die DGSS Schmerzpatienten und ihren Angehörigen die Möglichkeit geben, sich über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und beraten zu lassen.

### 5. Juni: Internationaler Tag der Umwelt

Trotz unbestreitbarer Fortschritte in der Umweltpolitik sind negative Umwelteinflüsse nach wie vor mit dafür verantwortlich, dass Kinder an Asthma, Allergien oder Neurodermitis erkranken. Nach Angaben des Aktionsprogramms Umwelt und Gesundheit hat sich der Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen 20 Jahren deutlich verändert. In Erinnerung an die Eröffnung der UN-Konferenz zum Schutz der Umwelt am



5. Juni 1972 in Stockholm haben die Vereinten Nationen diesen Tag zum jährlichen „Tag der Umwelt“ erklärt. Die deutsche Bund-Länder-Konferenz der Umweltminister hat sich 1976 diesem Datum angeschlossen. Ansprechpartner für die deutsche Kampagne ist das Umweltbundesamt.

### 6. Juni: Sehbehindertentag

Mit dem Sehbehindertentag ([www.dbsv.org/sehbehindertentag.html](http://www.dbsv.org/sehbehindertentag.html)) haben es sich die Initiatoren des Gesundheitstages zum Ziel gemacht, Menschen mit und ohne Sehbehinderung zueinander zu bringen. Sie sollen aufeinander zugehen und diesen Tag gemeinsam gestalten. Ins Leben gerufen und organisiert wird der Tag vom Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV), der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) und der Arbeitsstelle Pastoral für Menschen mit Behinderung der Deutschen Bischofskonferenz.

### 7. Juni: Europäischer Tourette-Tag

Das Tourette-Syndrom ist eine neuropsychiatrische Erkrankung. Typisch für Tourette sind sogenannte Tics. Dabei handelt es sich um unwillkürliche, plötzliche Bewegungen beziehungsweise Bewegungsabläufe und unkontrollierte Lautäußerungen. Meist tritt die Erkrankung bereits im Kindesalter auf. Oft gehören dann auch Hyperaktivität sowie eine Störung der Aufmerksamkeit und der Impulskontrolle zu den Symptomen. Darüber hinaus kann es unter anderem zu Zwangshandlungen und -gedanken, Angst oder Depressionen kommen. Auswirkungen auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit hat das Tourette-Syndrom dabei nicht. Die Ursache der Erkrankung ist bisher noch nicht geklärt. Die meisten Betroffenen finden einen guten Weg, trotz ihrer Erkrankung im Leben erfolgreich zu sein. Entdecker und Namensgeber der Erkrankung ist der französische Neurologe Georges Gilles de la Tourette. Mit dem Europäischen Tourette-Tag soll über die Erkrankung aufgeklärt und Vorurteile sollen abgebaut werden. Organisatoren sind alle europäischen Tourette-Gesellschaften. Ins Leben gerufen wurde der Aktionstag bei einer Versammlung der europäischen Selbsthilfverbände. Dabei wurde der 7. Juni zu Ehren des Geburtstages der Neuropsychaterin und Tourette-Syndrom Expertin Prof. Dr. Mary Robertson ausgewählt. Weitere Informationen gibt es bei der Tourette-Gesellschaft Deutschland e. V. (<https://tourette-gesellschaft.de>) oder beim Interessenverband Tic und Tourette Syndrom (<https://iv-ts.de>).

### 10. Juni: Kindersicherheitstag

Schätzungen zufolge müssen jährlich rund 1,7 Millionen Kinder in Deutschland wegen eines Unfalls ärztlich behandelt werden. Etwa 200.000 Kinder müssen jährlich im Krankenhaus nach einem Unfall stationär behandelt werden. 182 Kinder sind durch einen Unfall gestorben. Dabei gehören Kopfverletzungen, vor allem bei den kleinen Kindern, Verbrennungen und Verätzungen sowie Vergiftungen zu den häufigsten Verletzungsarten. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ ([www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)) hat es sich mit dem Kindersicherheitstag zur Aufgabe gemacht, die Öffentlichkeit hierauf aufmerksam zu machen und



Maßnahmen zur Verhütung von Kinderunfällen zu entwickeln. Viele Unfälle sind vermeidbar. Um die Eltern umfassend über Unfallrisiken aufzuklären, geben die gesetzlichen Krankenkassen mit weiteren Partnern die „Merkblätter Kinderunfälle“ heraus.

## 21. Juni: Deutscher Lebensmittel-Allergietag

Allergien gehören für viele Menschen schon zum Leben. Eine große Rolle spielen dabei auch Lebensmittel-Allergien oder Lebensmittel-Unverträglichkeiten. Dem Deutschen Allergie- und Asthmabund zufolge verträgt jeder Dritte in Deutschland verschiedene Lebensmittel oder Speisen nicht. Seien es Blähungen, Durchfall, Hautausschlag, Asthma oder Kreislaufversagen – die Bandbreite der Symptome ist groß. Die Schwierigkeit besteht vor allem darin, die Auslöser der Beschwerden zu identifizieren. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB, [www.daab.de](http://www.daab.de)).

## 26. Juni: Weltdrogentag

Dem Welt-Drogenbericht 2018 zufolge ist die Zahl der drogenbedingten Todesfälle von 105.000 im Jahr 2000 auf 168.000 im Jahr 2015 gestiegen. Zu den illegalen Drogen kommt das Problem des stetig steigenden Konsums legaler Drogen wie Alkohol und Tabak. 1987 haben die Vereinten Nationen (UN) den 26. Juni zum weltweiten Anti-Drogentag erklärt. Ziel der UN ist neben der Suchtprävention auch der Kampf gegen die Produzenten von Schlafmohn und Kokain. Dem Jahrbuch Sucht 2019 zufolge starben im Jahr 2013 an den Folgen des Tabakkonsums in Deutschland 121.000 Menschen. Laut dem Drogen- und Suchtbericht 2018 gehen jährlich 1.300 Todesfälle auf das Konto von illegalem Drogenkonsum und 21.000 Menschen sterben an den Auswirkungen schädlichen Alkoholkonsums. Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse gegen das Rauchen und bietet deshalb Kampagnen für Jugendliche an, wie das Programm Be Smart – Don't Start ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.  
MEHR ZU DEN TERMINEN 2019, 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:

---

---

---

---