

AOK-MEDIENSERVICE

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

05/22 RATGEBER

Es kann jede(n) treffen

Psychische Erkrankungen:

Raus aus der Stigmatisierung 2

AOK-Sommerkampagne für Kinder und junge Familien

Mit Jolinchen den Wald erleben 6

AOK-Umfrage: Nachholbedarf bei Sonnenschutz und Früherkennung

**Hautkrebs: So lässt sich
das Erkrankungsrisiko verringern** 8

ams-Foto:

Hautkrebs: Risikofaktor Sonne 11

Glücksrezept-Generator der AOK

Gesund älter werden – morgen kann kommen 12

ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (5)

**Hitzewellen belasten vor
allem Ältere und Kranke** 13

Kurzmeldungen 16

Gesundheitstage 17

AOK-Radio-Service

Ab 01. 06. 2022, finden Sie im
AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag
zum Thema „Kinderwunsch und Rauchen:
Weg mit der Kippe“.



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, Internet: www.aok-presse.de

Es kann jede(n) treffen

Psychische Erkrankungen: Raus aus der Stigmatisierung

25.05.22 (ams). Noch immer gibt es viele Vorurteile, was psychische Erkrankungen betrifft. Dabei sind seelische Symptome so „normal“ wie körperliche. Dennoch tut sich unsere Gesellschaft immer noch schwer mit einem offenen Umgang. Die Folge: Patienten und Patientinnen leiden unter der Stigmatisierung. Doch jede und jeder – ob betroffen oder nicht –, kann etwas tun, um der oft latenten Diskriminierung etwas entgegenzusetzen.

In ihrer Anwesenheit wird abfällig über sie gesprochen oder es herrscht betretenes Schweigen. Freundinnen und Freunde brechen den Kontakt ab. Arbeitskolleginnen und -kollegen ziehen sich zurück. Von solchen Erfahrungen am Arbeitsplatz, in der Schule, im Freundeskreis und auch in der Familie berichten viele Menschen mit psychischen Erkrankungen. „Es bestehen immer noch Vorurteile: Es fehle den Menschen mit Depressionen, einer Suchterkrankung oder Angststörung zum Beispiel an Selbstdisziplin und sie seien selbst schuld an ihrer Erkrankung“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. „Ihnen wird häufig latent unterstellt, sie seien inkompetent, faul oder selbstmitleidig.“

Vorurteile sind groß

Die Vorurteile gegen Menschen mit einer Schizophrenie oder einer bipolaren Erkrankung sind besonders groß: Viele haben Angst vor ihnen, weil sie als gefährlich und unberechenbar gelten. Tatsächlich verhält es sich umgekehrt: Psychisch kranke Menschen laufen eher Gefahr, selbst Opfer eines Gewaltaktes zu werden, wie Studiendaten nahelegen. Nimmt man alle psychischen Erkrankungen zusammen, ist bei psychisch Kranken das Risiko, einen Gewaltakt zu begehen, niedriger als in der Allgemeinbevölkerung. „Trotz verbesserter psychotherapeutischer und psychiatrischer Versorgung hat sich die Einstellung gegenüber psychisch kranken Menschen jedoch nicht wesentlich verbessert“, sagt Lesch.

Selbst-Stigmatisierung als „zweite Krankheit“

Abwertende Reaktionen – mal offen, mal unterschwellig –, die die Betroffenen immer wieder erleben und spüren, führen zu permanentem Stress. Die Betroffenen empfinden Scham- und Schuldgefühle und verwenden oft viel Energie darauf, ihre Erkrankung zu vertuschen und „normal“ zu erscheinen. Diese Selbst-Stigmatisierung wird auch als „zweite Krankheit“ bezeichnet.



Sich mit anderen Menschen austauschen: Nur wenn das Gespräch über psychische Probleme ebenso normal wird wie über andere gesundheitliche Sorgen, werden Menschen frühzeitiger ihre Symptome erkennen, einordnen und Hilfe suchen.

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

Früherkennung ist wichtig

In der Summe kann das verheerende Folgen haben – nicht nur für das Selbstwertgefühl: „Es führt unter Umständen zu Isolation und Arbeitslosigkeit, verschlechtert den Krankheitsverlauf, reduziert die Lebensqualität und steht einer Früherkennung und zielgerichteten Behandlung im Weg“, sagt Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK. Denn wie bei so vielen körperlichen Erkrankungen gilt auch hier: Je eher Anzeichen einer psychischen Erkrankung erkannt werden, desto besser sind die Heilungschancen, möglicherweise kann einem vollständigen Symptombild sogar vorgebeugt werden.

Jeder vierte Erwachsene betroffen

Die Wahrscheinlichkeit im Laufe unseres Lebens eine psychische Erkrankung zu entwickeln ist höher als viele denken: In Deutschland ist jedes Jahr mehr als jeder vierte Erwachsene (27,8 Prozent) von einer psychischen Erkrankung betroffen. Das sind etwa 17,8 Millionen Menschen, von denen aber nur knapp jeder Fünfte (18,9 Prozent) professionelle Unterstützung sucht, so die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde. Laut Fehlzeiten-Report des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) gingen im Jahr 2020 zwölf Prozent aller Fehlzeiten auf psychische Erkrankungen zurück. Damit liegen diese auf Platz zwei der arbeitsbedingten Fehlzeiten – hinter Muskel- und Skelett- und vor Atemwegserkrankungen.

Mangelnde Auseinandersetzung mit dem Thema

Dazu sagt Psychotherapeutin Böhme: „Das heißt: Auch wenn man selber keine psychische Erkrankung hatte oder hat, ist es doch sehr wahrscheinlich, dass es im engeren Umfeld Menschen gibt, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Psychische Erkrankungen werden noch immer als persönliche Schwäche wahrgenommen. Die Entwicklung einer psychischen Erkrankung ist auf den ersten Blick schwerer zu verstehen als die Entwicklung eines Diabetes. Aber auch dies ist vor allem ein Zeichen des Stigmas: die mangelnde gesellschaftliche und individuelle Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen führt zu geringen

Sag es bloß keinem! Oder doch?

- Sich selbst psychische Probleme eingestehen und frühzeitig Hilfe suchen. Bei Beratungsstellen, Psychotherapeuten oder Psychiaterinnen haben Betroffene keine Vorurteile zu befürchten.
- Sich mit anderen Menschen austauschen. Vielleicht hat das persönliche Umfeld ebenfalls Erfahrungen mit psychischen Krisen. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann große Unterstützung bieten.
- Offenlegen oder nicht? Offenheit kann sehr erleichternd sein, ist aber nicht in jeder Situation empfehlenswert. Eine Entscheidungshilfe bietet das Gruppenprogramm „In Würde zu sich stehen (IWS)“, das an der Universität Ulm entwickelt wurde: <https://www.uni-ulm.de/med/iws/>
- Auf Diskriminierungen hinweisen, oft genug werden sie übergangen. Wenn etwa jemand sagt: „Du siehst gar nicht so aus, als ob du solche Ängste hättest!“, kann man zurückfragen: „Und wie sieht deiner Meinung nach jemand aus, der Ängste hat?“
- Sich und andere informieren. Oft sind Angehörige, Kollegen oder Freunde unsicher, wie sie helfen und Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten können. Das Multiplikatorenprogramm „Mental Health First Aid“ (www.mhfa-ersthelfer.de) eine Ersthelferschulung für psychische Gesundheit kann auch präventiv eingesetzt werden.

Kenntnissen ihrer Entstehungsfaktoren und Erscheinungsbilder. Dies wiederum führt zur Wahrnehmung psychischer Erkrankungen als unheimlich oder bedrohlich.“

Wichtig ist, sich zu informieren

Sich diese Zusammenhänge vor Augen zu führen, ist der erste Schritt raus aus der oft auch unbewussten Stigmatisierung. „Es ist wichtig, sich über psychische Erkrankungen, Risikofaktoren, Anzeichen und Erscheinungsbilder zu informieren und sich klar zu machen: Es kann jeden treffen“, so Böhme. Sie empfiehlt allen Menschen, die vermuten, dass eine Kollegin, ein Freund oder ein Angehöriger ein psychisches Problem hat, das Gespräch zu suchen – statt ihr oder ihm aus dem Weg zu gehen. „Bei einem Gespräch heißt es erst mal: Für den anderen offen sein und Fragen stellen. Man sollte vorsichtig formulieren, was einem an Veränderungen aufgefallen ist. Nur wenn das Gespräch über psychische Probleme ebenso normal wird, wie über andere gesundheitliche Sorgen zu sprechen, können wir aus der Stigma-Falle ausbrechen. Erst dann werden Menschen frühzeitig ihre Symptome erkennen, einordnen und Hilfe suchen.“ Für den Betroffenen stellt sich die Frage: Wie offen gehe ich mit meiner Erkrankung um? Die einen sagen: „Ich stehe dazu!“ Sie möchten bewusst das Tabu brechen und nichts mehr verheimlichen. Andere dagegen sind vorsichtig und erzählen zumindest im beruflichen Umfeld nichts von ihren Problemen, weil sie Nachteile fürchten. Häufig sind Freundinnen und Kollegen jedoch durchaus erleichtert, wenn der Betroffene mit der Wahrheit herausrückt.

Familiencoach Depression der AOK

Hilfe für Angehörige und Freunde von depressiven Menschen bietet der Familiencoach Depression der AOK (<https://depression.aok.de>). Das Online-Trainingsprogramm vermittelt unter anderem Wissen zu depressiven Erkrankungen.

Weitere Informationen der AOK:
Familiencoach Depression der AOK:
<https://depression.aok.de>

Fehlzeiten- Report des WIdO:
www.wido.de
> Publikationen & Produkte
> Buchreihen > Fehlzeiten-Report

Weitere Informationen im Web:
Deutsche Gesellschaft für
Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V.:
www.dgppn.de > Schwerpunkte > Zahlen und Fakten

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit:
www.seelischegesundheit.net



Bundespsychotherapeutenkammer:
www.bptk.de

Psychotherapieinformationsdienst:
www.psychotherapiesuche.de

Bundesverband der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.:
www.bapk.de



AOK-Sommerkampagne für Kinder und junge Familien

Mit Jolinchen den Wald erleben

25.05.22 (ams). „Wald erleben“ heißt die Jolinchen-Sommerkampagne 2022. Bis Oktober sind zahlreiche Aktionen geplant, mit dem das AOK-Drachenkind Mädchen und Jungen dafür begeistern möchte, den Lebensraum unterhalb der Tannenspitzen aktiv zu entdecken. Inhaltlich unterstützt wird Jolinchen dabei von WWF Junior, dem Kinderprogramm der Naturschutzstiftung WWF.

„Wald erleben“ heißt konkret: Beobachten, Ausprobieren, Toben und Entspannen. Echte Erfahrungen zu sammeln, das ist nach den Lockdowns und digitalen Treffen in Zeichen von Corona besonders wichtig. „Alle Kinder wissen, dass der Wald irgendwie ganz wichtig für den blauen Planeten ist, auch wenn sie die genauen Zusammenhänge in Bezug auf Umwelt und Klima noch nicht erkennen. Aber wie direkt der Wald auf ihre eigene Gesundheit wirkt, auf Körper, Geist und Seele, ist kaum einem Kind klar – und vielen Erwachsenen auch nicht. Mit unserer Sommerkampagne möchten wir Jung und Alt die Wichtigkeit des Waldes für unser Wohlbefinden spielerisch vermitteln und dabei auch altes Kräuterwissen wieder auffrischen“, so Prof. Dr. Kai Kolpatzik, Leiter der Abteilung Prävention im AOK-Bundesverband.



Wissen spielerisch vermitteln

Am Wegesrand, so Kolpatzik, wachsen nützliche und leckere Wild- und Heilkräuter, zum Beispiel Waldmeister oder auch die Brennesel, die „Heilpflanze des Jahres“. Welche Insekten auf ihr landen, wie man die Blätter der Brennesel pflückt, ohne sich zu verbrennen, das zeigt das WWF Junior Team im Rahmen der Kampagne. Und Jolinchen präsentiert dazu in seiner „Waldküche“ einfache und gesunde Rezepte zum Nachkochen. Diese sind in Zusammenarbeit mit der AOK-Ernährungsberatung entstanden und mit vielen praktischen Verarbeitungstipps gespickt.

Beobachten, Ausprobieren, Toben und Entspannen. AOK-Drachenkind Jolinchen möchte Mädchen und Jungen dafür begeistern, den Lebensraum unterhalb der Tannenspitzen aktiv zu entdecken.

Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen:

www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Gemeinsame „Waldzeit“ ist gut für Familien

Vermitteln soll die Kampagne auch, dass die „Waldzeit“ gut für Familien ist. Dazu Marcel Gluschak vom WWF Kinder- und Jugendprogramm: „Wenn Eltern mit ihren Kindern im Wald unterwegs sind, ist das gemeinsame Familienzeit von ganz besonderer Qualität. Hier kann man die tollsten Abenteuer erleben – das verbindet Jung und Alt viel mehr als eine Shopping-Tour oder ein Computerspiel. Er lädt ein zum Träumen und Entdecken, beflügelt Kreativität und Fantasie. Im Wald unterwegs zu sein, erdet uns im wahrsten Sinn des Wortes und tut Erwachsenen und Kindern einfach nur gut.“

Monatlich neue Aktionen bis Oktober

Auf www.jolinchen.de gibt es bis Oktober monatlich neue Aktionen. Die jungen Waldforschenden können von ihren Erfahrungen berichten, Vorschläge für Jolinchens Waldküche einreichen oder Fragen für das Waldrätsel vorschlagen – auch Märchen, Volks- und Kinderlieder. Im Juni startet zudem die Fotoaktion „Mein Walderlebnis“. Bis zum Herbst wird aus allen Bildern, die hochgeladen werden, ein Jolinchen-Mosaik entstehen. Der Hauptpreis dabei ist die Teilnahme an einem WWF Junior Camp für zwei Kinder im Alter zwischen sieben und 13 Jahren.

Übrigens: Die aktuelle Ausgabe des AOK-Kindermagazins wird zurzeit bundesweit ausgeliefert. Auch hier steht der Wald im Mittelpunkt. Gedruckt wird das AOK-Kindermagazin auf zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. „Umwelt, Klima, Nachhaltigkeit und Gesundheit hängen eng zusammen und sind für die Gesundheitskasse ein wichtiges Handlungsfeld.“

Weitere Informationen der AOK:
www.jolinchen.de
www.aok.de/mz/walderleben



AOK-Umfrage: Nachholbedarf bei Sonnenschutz und Früherkennung

Hautkrebs: So lässt sich das Erkrankungsrisiko verringern

25.05.22 (ams). Jeder zweite Erwachsene in Deutschland hat Angst vor Hautkrebs. Aber jeder Dritte schützt seine Haut mit Sonnenschutzmitteln nur zu besonderen Gelegenheiten wie bei Freibadbesuchen oder im Urlaub. Zugleich wird die Hautkrebs-Früherkennung der gesetzlichen Krankenkassen bislang zu wenig in Anspruch genommen. Das hat eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes anlässlich des Hautkrebsmonats Mai ergeben.

Dabei ist die Sorge an Hautkrebs zu erkranken berechtigt, denn mit weit mehr als 200.000 neu erkrankten Betroffenen pro Jahr zählt Hautkrebs laut Robert Koch-Institut zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. „Neun von zehn Menschen sind vom weißen Hautkrebs betroffen, der meist gut behandelbar ist“, sagt Dr. Gerhard Schillinger, Leiter des Stabs Medizin und Arzt im AOK-Bundesverband. „Anders sieht das bei jährlich 23.000 Menschen aus, bei denen der schwarze Hautkrebs festgestellt wird. Dieser bildet früh Absiedlungen und man muss ihn daher so schnell wie möglich entfernen.“ Doch das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, kann jede und jeder deutlich senken. Mediziner Schillinger erklärt, wie.



Sonnenmilch nicht vergessen! Der größte Risikofaktor für Hautkrebserkrankungen sind die UV-Strahlen, beispielsweise durch zu lange, intensive oder ungeschützte Aufenthalte in der Sonne.

1. Konsequenter Sonnenschutz

Der größte Risikofaktor für Hautkrebserkrankungen sind die UV-Strahlen, beispielsweise durch zu lange, intensive oder ungeschützte Aufenthalte in der Sonne. Eine Hautrötung oder gar ein Sonnenbrand bei zu hoher UV-Belastung heilt wieder ab, aber die Haut vergisst nicht und es erhöht sich das Risiko für Hautalterung und Hautkrebs. Besonders kleine Kinder und Menschen mit heller Haut sollten sich schützen.

Lichtschutzfaktor dem Hauttyp anpassen

Eine Sonnencreme kann die Zeit verlängern, die man ohne Hautrötung in der Sonne verbringen kann. Der Lichtschutzfaktor, kurz LSF, bezieht sich dabei auf die UV-B-Strahlung, die den Sonnenbrand verursacht. Man sollte darauf achten, dass die Sonnencreme auch ein UV-A-Siegel hat, damit sie ebenfalls vor der UV-A-Strahlung schützt. Doch nur jeder zweite Deutsche weiß laut der aktuellen Forsa-Umfrage, was der Lichtschutzfaktor auf der Sonnencreme überhaupt bedeutet. Es zu wissen, ist aber wichtig. Denn nur so lässt sich abschätzen, wie lange man nach dem Eincremen gefahrlos in der Sonne bleiben kann. Der Lichtschutzfaktor sollte immer an den eigenen Hauttyp und die Sonnenintensität angepasst werden. Die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut variiert nämlich je nach Person. „Mit dem Lichtschutzfaktor

kann ich also ausrechnen, wie lange ein ungeschützter Aufenthalt in der Sonne für mich ohne Sonnenbrand möglich ist“, so Schillinger. Menschen mit heller Haut können ungeschützt etwa zehn Minuten in der Sonne sein – multipliziert mit einem Lichtschutzfaktor von 20 sind das dann 200 Minuten. Am besten sollte man diese maximale Zeit aber nicht voll ausreizen, sondern nur zu 60 Prozent.

Ausreichend Sonnencreme verwenden

Ausreichend Sonnencreme zu verwenden, ist wichtig. Die Faustregel lautet: rund vier Esslöffel pro Eincremen für einen durchschnittlichen Erwachsenen. Auch regelmäßiges Nachcremen etwa alle zwei Stunden und nach einem Aufenthalt im Wasser, sind zudem nötig, um die Schutzwirkung aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus kann die UV-Belastung durch eine Kopfbedeckung, geeignete UV-dichte Kleidung und eine Sonnenbrille mit Kennzeichnung „UV-400“ gemindert werden. Gemieden werden sollte zudem im Sommer die Mittagssonne mit ihrer besonders energiereichen Strahlung. Wer kann, sollte Aktivitäten im Freien in die Morgen- und Abendstunden verlegen.

Schutz auch im Schatten wichtig

„Der Aufenthalt im Schatten ist zwar gesünder als in der prallen Sonne“, sagt Schillinger, betont aber: „Auch Schatten spendet keinen kompletten UV-Schutz.“ So reflektiert etwa der Sand am Strand oder das Wasser die Sonnenstrahlen. Daher kommen auch unter einem Sonnenschirm noch 30 Prozent der UV-Strahlen durch. Und selbst bei bewölktem Himmel dringt ein Teil der UV-Strahlung durch die Wolkendecke.

Vitamin D tanken, aber richtig!

Doch Sonne ist auch wichtig für das Wohlbefinden. Denn ihre UV-B-Strahlen regen den Körper an, Vitamin D zu bilden. Das wird unter anderem für die Knochengesundheit gebraucht. Dabei reicht es – nach Angaben des Bundesamtes für Strahlenschutz – Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Schutz im Sommer zwei- bis dreimal pro Woche der Sonne auszusetzen – das aber nur für die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt in die Sonne darf. Bei heller Haut sind das zehn Minuten.

2. Auf Solariumsbräune verzichten

Auch die künstliche Bräune im Solarium geht mit einem erhöhten Risiko für Hautkrebs einher. Die UV-Bestrahlungsstärken in Solarien unterscheiden sich von denen der Sonne: Die maximal zugelassene Stärke eines Sonnenstudios entspricht der Mittagssonne am Äquator. Die Strahlung im UV-A-Bereich ist jedoch bis zu sechsmal und bei Gesichtsbräunern sogar bis zu zehnmal stärker als die der Sonne. Das erhöht das Hautkrebsrisiko erheblich und trägt zudem auch nicht zur Vitamin-D-Bildung bei. Arzt Schillinger rät daher, am besten ganz auf Solariumsbesuche zu verzichten. Minderjährigen ist der Besuch im Sonnenstudio ohnehin gesetzlich untersagt.

3. Hautkrebscreening nutzen

Alle zwei Jahre haben gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahren die Möglichkeit zum Hautkrebs-Screening in eine Hautarzt- oder eine qualifizierte Hausarztpraxis zu gehen. Bei der körperlichen Untersuchung wird die Haut von Kopf bis Fuß angesehen. „Die Untersuchung tut nicht weh und birgt keine Risiken“, sagt Schillinger. „Es kann höchstens sein, dass vielleicht einmal zur Sicherheit ein auffälliger Pigmentfleck entfernt wird, der sich dann doch als nicht bösartig erweist.“

Hilfreich ist es außerdem, sich selbst regelmäßig von Kopf bis Fuß auf Auffälligkeiten überprüfen und besonders auf Leberflecken zu achten. Wer ungewöhnliche Hautveränderungen entdeckt, sollte umgehend zum Haus- oder Hautarzt.

Weißer Hautkrebs zeigt sich meist an Gesicht, Kopfhaut, Beinen und Armen – also an Stellen, die häufig der Sonne ausgesetzt sind. Der schwarze Hautkrebs kann auch an verborgenen Stellen wie im Genitalbereich entstehen.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de/hautkrebs

AOK-Kampagne:
„Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“:
www.aok.de/pk/thema/ueber-gesundheit-reden/

www.aok.de
> Leistungen & Services > Leistungen der AOK > Hautkrebs frühzeitig erkennen

www.aok-bv.de
> Presse > Pressemitteilungen (05.05.22)
Hier werden die Ergebnisse der Forsa-Umfrage vorgestellt.

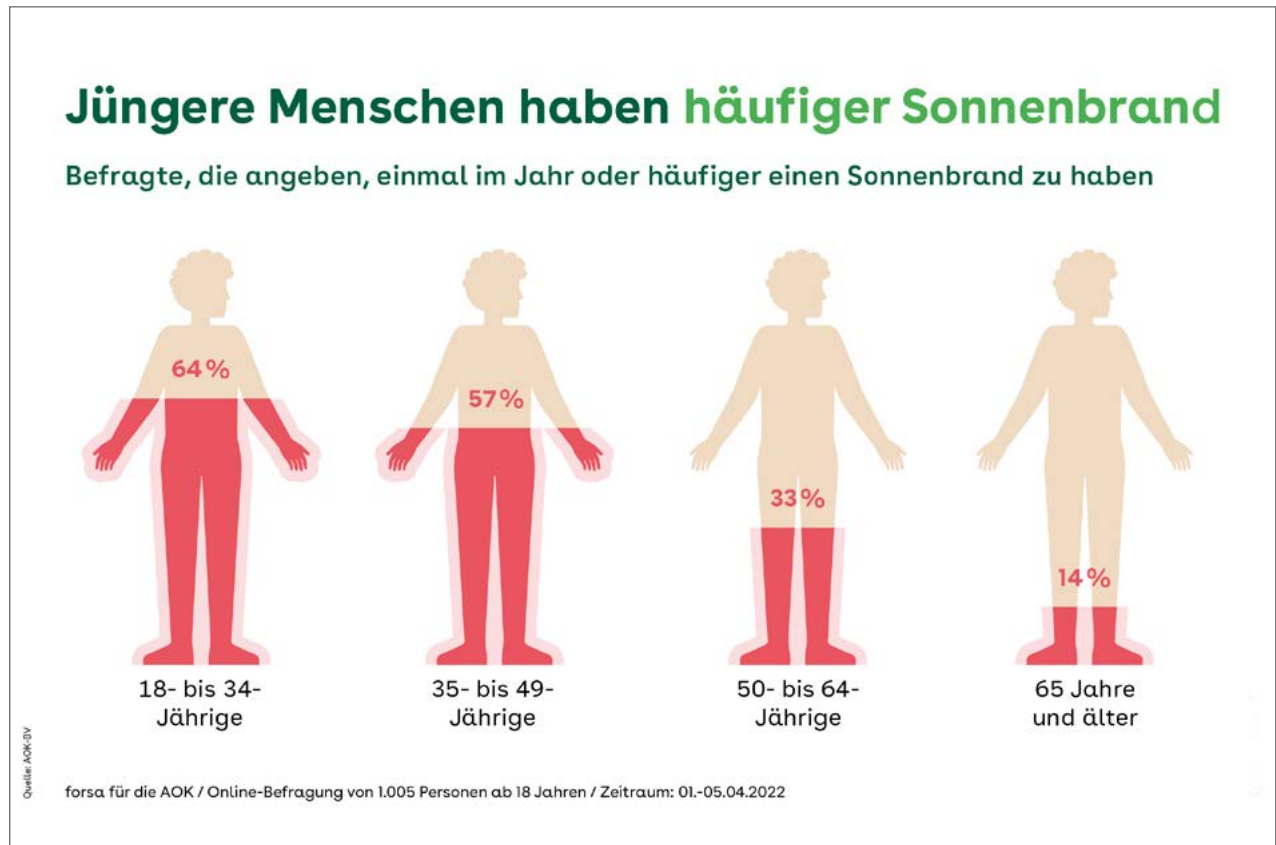
Weitere Informationen im Web:
Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de
> Themen > Optische Strahlung
> UV-Strahlung > Schutz vor UV-Strahlung

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Hautkrebs:
So lässt sich das Erkrankungsrisiko verringern“
mit Dr. Gerhard Schillinger, Arzt im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Maiausgabe 2022



ams-Foto

Hautkrebs: Risikofaktor Sonne



Der größte Risikofaktor für alle Hautkrebserkrankungen ist die Sonne. Längere ungeschützte Aufenthalte in der Sonne, Sonnenbrände besonders in der Kindheit und Jugend oder auch Besuche im Solarium mit künstlicher UV-Strahlung erhöhen die Gefahr, im Laufe des Lebens an Hautkrebs zu erkranken. Wie eine Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK ergab, haben viele Menschen ihr eigenes Sonnenschutz-Verhalten noch nicht in ausreichendem Maß danach ausgerichtet. Weniger als die Hälfte der Befragten (46 Prozent) meidet normalerweise lange Aufenthalte in der Sonne, nur rund ein Drittel (37 Prozent) meidet die Mittagssonne. Über ein Drittel (35 Prozent) verwendet Sonnencreme oder -spray allenfalls zu besonderen Gelegenheiten wie im Urlaub oder im Freibad. Drei von fünf Personen (60 Prozent) empfinden Eincremen als aufwändig, über die Hälfte (56 Prozent) vergisst häufig, sich mit Sonnencreme einzucremen.

Diese Grafik können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Medienservice > Gesundheitstipps

Glücksrezept-Generator der AOK

Gesund älter werden – morgen kann kommen

25.05.22 (ams). Ein langes und gesundes Leben – diesen Wunsch hat wohl jede und jeder. Tatsache ist jedoch, dass viele Menschen auch Sorgen haben, wie gesund und selbstständig sie im Alter bleiben. Ein gesunder Lebensstil trägt wesentlich dazu bei, gesund älter zu werden. Mit dem Glücksrezept-Generator gibt die AOK Tipps, wie die Lebensweise verbessert werden kann. Außerdem erzählen drei Influencer im Alter zwischen 74 und 82 Jahren, was ihnen geholfen hat und immer noch hilft, ihre Lebensqualität zu erhalten.

Unter www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche: Glücksrezept-Generator können Interessierte ausprobieren, wie die persönliche Formel fürs Alter aussehen kann. Aus den jeweiligen Antworten zu Fragen nach Ernährung, Essgewohnheiten, Bewegung, Sozialleben, Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden werden individuelle Vorschläge gemacht, um den Gesundheitszustand und die Lebensqualität zu verbessern, getreu dem Motto: „Gesund älter werden – morgen kann kommen“.



Glück im Alter ist weder Zufall noch Schicksal. Ein gesunder Lebensstil beispielsweise hilft.

Vorsorge und Früherkennung nutzen

Die Lebensqualität kann also jeder Mensch beeinflussen, indem rechtzeitig etwas für die Gesundheit getan wird. Dazu gehören auch zahlreiche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, die für gesetzlich Krankenversicherte schon ab der Geburt kostenfrei angeboten werden. Durch die regelmäßigen Kontrollen lassen sich unter anderem Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen, aber auch Störungen des Stoffwechsels wie Diabetes oder zahlreiche Krebserkrankungen frühzeitig erkennen. Außerdem unterstützt die AOK ihre Versicherten mit vielen kostenfreien Gesundheitskursen und Programmen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Leistungen & Services
> Leistungen der AOK > A - Z

www.aok.de > Leistungen & Services
> Gesundheitskurse



ams-Serie: „Klimawandel und Gesundheit“ (5)

Hitzewellen belasten vor allem Ältere und Kranke

25.05.22 (ams). Der Klimawandel beschert immer häufiger anstrengende Hitzewellen – mit erheblichen Folgen für die Gesundheit. So starben nach Angaben des Umweltbundesamtes in den Hitzesommern 2003, 2006 und 2015 in Deutschland insgesamt fast 20.000 Menschen zusätzlich an den Folgen der Hitzebelastung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass künftig mit einem Anstieg hitzebedingter Sterblichkeit von einem bis sechs Prozent pro einem Grad Celsius Temperaturanstieg zu rechnen ist. Dies entspräche mehr als 5.000 zusätzlichen Sterbefällen pro Jahr durch Hitze bereits bis Mitte dieses Jahrhunderts..

Bei anhaltender Hitze kann das körpereigene Kühlsystem schnell an seine Grenzen kommen. Mögliche Folgen sind Kreislaufprobleme mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Erschöpfung und Benommenheit. „Gefährdet sind besonders ältere Menschen, Kleinkinder oder chronisch Kranke, denn sie können sich schlechter an die Hitzebelastung anpassen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Körperlich anstrengende Arbeit im Freien oder intensiver Sport in Hitzezeiten können das Gesundheitsrisiko noch verstärken – auch bei ansonsten körperlich gesunden Menschen.



Vor allem ältere Menschen trinken oft zu wenig, weil ihr Durstgefühl nicht mehr so ausgeprägt ist.

Bei Hitzschlag: Sofort Notarzt anrufen!

Die gesundheitlichen Folgen großer Hitze können von einer Hitzeerschöpfung bis zum Hitzschlag reichen. Eine Hitzeerschöpfung kann entstehen, wenn bei starkem Schwitzen zu wenig Flüssigkeit zugeführt wird. Mögliche Symptome sind unter anderem Kopfschmerzen, Schwäche, Übelkeit, blasse und feuchte Haut. Hier hilft es, Betroffene in eine möglichst kühle Umgebung zu bringen und den Körper abzukühlen, zum Beispiel mit kaltem Wasser oder feuchten Tüchern. Um den bestehenden Flüssigkeitsmangel, der in Folge der Hitzeerschöpfung entstehen kann, auszugleichen, sollten den Betroffenen zudem elektrolythaltige, nicht-alkoholische Getränke angeboten werden.

Zu einem Hitzschlag kann es kommen, wenn die körpereigene Temperaturregulation überfordert ist und versagt, zum Beispiel bei sehr hoher Umgebungstemperatur. Symptome eines Hitzschlags sind Übelkeit, Erbrechen, trockene, warme Haut, Anstieg der Körpertemperatur (bis 41 Grad Celsius), Verwirrtheit bis hin zur Bewusstlosigkeit. Im weiteren Verlauf kann sich ein Multiorganversagen entwickeln. „Ein Hitzschlag ist ein akut lebensbedrohliches Krankheitsbild, bei der sofort der Notarzt gerufen werden muss“, so Debrodt. Bis zum Eintreffen ärztlicher Hilfe sollte aber bereits mit den Kühlungsmaßnahmen begonnen werden.

Ältere trinken zu wenig

„Bei älteren Menschen kommt noch hinzu, dass sie oft zu wenig trinken, weil ihr Durstgefühl nicht mehr so ausgeprägt ist“, so Medizinerin Debrodt. Typische Erkrankungen des höheren Lebensalters, die zum Beispiel mit Schluckstörungen einhergehen oder mit Harninkontinenz, können zusätzlich dazu beitragen, dass ältere Menschen zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Eine weitere Rolle spielen harntreibende Medikamente, die manche Menschen wegen einer Herzschwäche einnehmen. In der Folge kann es schnell zu einem gefährlichen Flüssigkeitsmangel kommen.

Erste Anzeichen können Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Mundtrockenheit, eingeschränkte Leistungsfähigkeit bis hin zu Verwirrtheit und Schwindel sein. Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung sollten Seniorinnen und Senioren daher über den Tag verteilt in der Regel mindestens 1,3 bis 1,5 Liter trinken – am besten Wasser, ungesüßten Kräutertee oder Saftschorlen. „Bei Fieber, Durchfällen und Erbrechen kann der Flüssigkeitsbedarf deutlich darüber hinaus gehen“, sagt Ärztin Debrodt. Bei Menschen mit Herzinsuffizienz wiederum kann es notwendig sein, die tägliche Trinkmenge zu begrenzen – sie sollten in den heißen Sommermonaten auf jeden Fall Rücksprache mit ihrer Hausärztin oder ihrem Hausarzt halten, um die Medikation anzupassen und die richtige Trinkmenge festzulegen.

Wie sich der Klimawandel auf die Gesundheit älterer Menschen auswirkt, zeigt auch der Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Am Beispiel der zunehmenden Hitzeperioden hat das Klimaforschungsinstitut Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC) untersucht, wie viele Krankenhauseinweisungen in den Jahren 2008 bis 2018 bei über 65-Jährigen auf die Hitze zurückzuführen waren. Jeder vierte AOK-Versicherte aus dieser Altersgruppe ist demnach überdurchschnittlich gefährdet, an heißen Tagen gesundheitliche Probleme zu bekommen und deshalb ins Krankenhaus zu müssen. An Hitzetagen mit über 30 Grad Celsius kam es hitzebedingt zu drei Prozent mehr Krankenhauseinweisungen. Wenn die Erderwärmung ungebremst voranschreitet, dann könnte sich bis zum Jahr 2100 die Zahl der hitzebedingten Klinikeinweisungen versechsfachen.

Tipps zur Vorbeugung

Damit es gar nicht erst so weit kommt, helfen folgende Tipps:

- Räume kühl halten. Morgens früh und nachts lüften, und am Tag die Wohnung abdunkeln.
- Außenliegende Beschattung an den Fenstern, etwa Rollläden, schützt übrigens wirksamer vor Hitze als innenliegende, zum Beispiel Vorhänge.
- Ventilatoren können einen kühlenden Luftstrom erzeugen. Andere elektronische Geräte möglichst ausschalten, da sie zu einer zusätzlichen Wärmebelastung führen können.
- Viel trinken und Anstrengungen, zum Beispiel intensiven Sport, körperliches Arbeiten in der Sonne oder Fahrten in überhitzten Autos, möglichst vermeiden.

Weitere Informationen der AOK:
**Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“
des Wissenschaftlichen Instituts der AOK**
www.wido.de > Publikationen & Produkte > Buchreihen
> Versorgung-Report > Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“



Hitze-Knigge des Umweltbundesamtes –
Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze:
www.umweltbundesamt.de/publikationen/hitzeknigge

Gesundheitstipps zu Hitze für ältere Menschen:
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de > Suche „Sommerhitze“



Kurzmeldungen

AOK prämiiert gesunde Arbeitskonzepte für die Pflege

25.05.22 (ams). Vier Pflegeeinrichtungen und eine Klinik haben den Preis „Gesunde Pflege 2021“ erhalten. Die Preisträger wurden für ihre Konzepte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung ausgezeichnet. Ihr Beruf verlange den Pflegekräften körperlich und psychisch viel ab, unterstrich Jens Martin Hoyer, Vorstandsvize des AOK-Bundesverbandes. „Deshalb ist es besonders wichtig, den Pflegenden mit guten Konzepten ein gesundes Arbeitsumfeld zu bieten und ihre Ressourcen zu stärken.“ Der Preis ist mit insgesamt 25.000 Euro dotiert.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken



Weniger Mandel-OPs in der Pandemie

25.05.22 (ams). Corona hat die Zahl der Mandeloperationen in Deutschland deutlich und dauerhaft sinken lassen. Das zeigen neueste Analysen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK. Demnach fiel der Rückgang im Frühjahrs-Lockdown 2020 mit bis zu 82 Prozent besonders hoch aus. Auch danach lagen die Fallzahlen zwischen 18 und 39 Prozent deutlich unter dem Niveau vor der Pandemie.

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



Gesundheitstage

1. bis 30. Juni: Sehbehindertensonntag

Für den Sehbehindertensonntag wird 2022 der gesamte Juni als Aktionszeitraum genutzt. 1998 hat der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) den Sehbehindertentag ins Leben gerufen, der seitdem jährlich um den 6. Juni stattfindet. Die Initiatoren haben es sich 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.

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.

7. Juni: Europäischer Tourette-Tag

Mehrere Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischen Schmerzen - so die Angaben der Deutschen Schmerzgesellschaft (DGSS). 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.

10 Juni: Kindersicherheitstag

Etwa 60 Prozent der Unfälle von Kindern passieren in der eigenen Wohnung oder im häuslichen Umfeld. Typische Unfälle sind Stürze, Ertrinken, Ersticken, Verbrennungen, Verbrühungen und Vergiftungen. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken von Kindern. Die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“ 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. Um Kinder zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren, hat die AOK Rheinland/Hamburg in Zusammenarbeit mit dem Schulministerium Nordrhein-Westfalen und der Behörde für Schule und Berufsbildung in Hamburg die Initiative „Fit durch die Schule“ gegründet. So können Kinder und Jugendliche in Schulen und Vereinen zunächst mit altersgerechten Übungen ihre Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Kraft verbessern.

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 zu identifizieren. Weitere Infos zum Thema gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB). Der Lebensmittelallergie-Tag gehört zu den Projekten des DAAB.

26. Juni: Weltdrogentag

Laut dem Welt-Drogenbericht 2021 haben im Jahr 2020 weltweit 275 Millionen Menschen Drogen konsumiert, über 36 Millionen Menschen sind drogenabhängig. 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. Laut dem Jahresbericht 2021 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung versterben jedes Jahr 127.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Rauchen sei der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs und Diabetes, heißt es in dem Bericht. Im Zusammenhang mit dem Konsum von Drogen sind im Jahr 2021 in Deutschland 1.826 Menschen gestorben. Im Vorjahr waren es 1.581 Menschen. Hauptursache waren Überdosen von Heroin und andere Opiode alleine oder in Verbindung mit anderen Stoffen. Analysen gehen von jährlich etwa 74.000 Todesfällen durch Alkoholkonsum allein oder bedingt durch den Konsum von Tabak und Alkohol aus. Für die Suchtprävention macht sich die AOK stark. Zum Beispiel engagiert sich die Gesundheitskasse gegen das Rauchen und bietet deshalb Kampagnen für Jugendliche, wie das Programm Be Smart, Don't Start in Zusammenarbeit mit vielen Schulen, an.

**Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert.
Mehr zu den Terminen 2022, 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:
