

AOK-MEDIENSERVICE

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

06/22 RATGEBER

Aua, weh!

So werden kleine Wunden optimal versorgt 2

ams-Foto

Mit dem Pflaster heilt es schneller 5

Prof. Klinkhammer-Schalke zu Krebsbehandlungen in zertifizierten Zentren

**Vorteil für Patienten ist die enge
Zusammenarbeit aller Fachrichtungen** 6

Pfeiffersches Drüsenfieber

Wenn Küssen ansteckend ist..... 9

Dann weg mit der Kippe

Kinderwunsch und Rauchen? 11

ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (6)

**Ambrosia-Pflanze:
Verstärkt der Klimawandel Allergien** 13

Kurzmeldungen 15

Gesundheitstage 17

AOK-Rudioservice

Ab Mittwoch, 06. Juli 2022, finden Sie im AOK-Rudioservice im Internet einen Beitrag zum Thema „Schizophrenie: Wenn sich die Wahrnehmung verändert“.



www.aok-bv.de > [Presse](#) > [AOK-Rudioservice](#)

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

Aua, weh!

So werden kleine Wunden optimal versorgt

29.06.22 (ams). Ob im Haushalt, bei der Gartenarbeit, beim Sport oder Spielen – ruckzuck hat man sich eine kleine Schürf- oder Schnittwunde zugezogen, den Ellenbogen aufgeschlagen oder das Knie geprellt. Auch kleine Verletzungen tun oft weh, können jedoch meist problemlos zu Hause versorgt werden. Dabei sollten einige einfache Regeln der Wundversorgung beachtet werden.

„Egal ob groß oder klein – wenn eine Wunde verunreinigt ist, besteht das Risiko, dass Keime in die Blutbahn gelangen können. Das kann besonders gefährlich werden, wenn es Sporen von Tetanus-Bakterien sind. Sie können nahezu überall vorkommen – also zum Beispiel im Straßenstaub oder in der Gartenerde – und den sogenannten Wundstarrkrampf auslösen. „Das ist eine schwere Erkrankung, bedingt durch das Gift des Tetanus-Bakteriums. Dieses kann Nervenzellen befallen, zu Muskelkrämpfen führen und sogar tödlich verlaufen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Deshalb ist es wichtig, dass jede und jeder gegen Tetanus geimpft ist. Kinder sollten bereits im Säuglingsalter eine Grundimmunisierung gegen Tetanus erhalten – bevorzugt als Teil einer Sechsfachimpfung. Danach erfolgt eine Auffrischungsimpfung im Vorschulalter und eine weitere zwischen neun bis 17 Jahren. Im Erwachsenenalter empfiehlt die Ständige Impfkommission eine Auffrischung alle zehn Jahre. Wer unsicher ist, ob der Impfschutz noch ausreicht, lässt den Impfpass am besten in der Hausarzt- oder Kinderarztpraxis überprüfen.“



Kleine Schürf- oder Schnittwunden können meist problemlos und ohne ärztliche Hilfe gut versorgt werden.

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

Große und tiefe Wunden immer ärztlich versorgen

Wie eine Wunde behandelt wird, kommt auf die Lokalisation, die Tiefe, den Grad der Verunreinigung und das Ausmaß der Verletzung an. Großflächige, tiefe, stark verschmutzte oder schlecht heilende Wunden sowie Brandverletzungen, die über eine rein oberflächliche Verletzung der Haut hinausgehen, müssen ärztlich versorgt werden. Das gilt insbesondere, wenn der Verletzte bewusstlos ist, über Schwindel klagt, stark blutet oder starke Schmerzen hat. Bei unvollständigem oder unklarem Impfstatus sollte ebenfalls ärztliche Hilfe gesucht werden. Doch auch Bagatell-Verletzungen müssen optimal versorgt werden. Ärztin Debrodt gibt Tipps für eine gute Versorgung kleiner Wunden:

Oberflächliche Schnittwunde

Kleinere Schnittwunden lässt man am besten kurz bluten, damit der Schmutz aus der Wunde gespült wird – die Wunde dabei nicht berühren, da sonst Keime hinein-

gelangen können. Verschmutzte Wunden werden danach mit sauberem Wasser oder einer Wundspüllösung gereinigt. Anschließend lassen sich die Wundränder gut mit einem Pflaster zusammenbringen. So heilt die Verletzung schneller.

Platzwunde

Auch kleine oberflächliche, nicht verunreinigte Platzwunden können selbstständig behandelt werden. Um einer Infektion vorzubeugen, ist es sinnvoll, die Wunde zu desinfizieren und anschließend mit einer sterilen Auflage abzudecken. Diese ist wichtig, um einer Verunreinigung vorzubeugen.

Schürfwunde

Sind Schürfwunden verschmutzt, müssen sie gut gereinigt werden. „Spülen Sie solche Verletzungen zunächst mit lauwarmem Leitungswasser“, so Ärztin Debrodt. In Deutschland eignet sich dazu das Trinkwasser aus der Leitung, da es hohe Qualitätsstandards erfüllen muss. Informationen zu anderen Ländern gibt es beim Auswärtigen Amt unter: www.auswaertiges-amt.de > Sicher Reisen > Reisen und Gesundheit.

Nach dem Spülen sollte die Wunde dann desinfiziert werden. Kleinere Schrammen können offen heilen, größere Abschürfungen sollten abgedeckt werden – mit einer sterilen Kompresse oder einem Pflaster.

Splitter

Kleine Splitter, die aus der Haut herausragen oder nicht tief in der Haut stecken, können vorsichtig mit einer Pinzette entfernt werden. Auch hier ist es wichtig, die Stelle anschließend zu säubern und abzudecken.

Prellung

Wer mit Wucht gegen ein Hindernis prallt, bekommt oft sogenannte blaue Flecke (Blutergüsse). Es hilft, wenn die betroffene Stelle sofort gekühlt und ruhiggestellt sowie hochgelagert wird. Dazu können Umschläge mit kaltem Wasser oder auch Eisbeutel verwendet werden. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und es tritt weniger Blut aus. So wird der Schmerz gelindert und der Schwellung entgegengewirkt. Bei der Kühlung eine Unterlage verwenden, um Erfrierungen vorzubeugen.

Verbrennung/Verbrühung

Verbrennungen und Verbrühungen müssen sofort mit sauberem, lauwarmem (15 bis 20°C) Leitungswasser mindestens 15 Minuten gekühlt werden – anschließend einen

Vor der Hilfe kommt die Hygiene

Bevor Wunden versorgt werden, sollten einige Hygienemaßnahmen beachtet werden. Ganz wichtig ist, dass die Hände sauber sind. Entweder können sie gründlich mit Seife und Wasser gewaschen oder mit einem Desinfektionsmittel gereinigt werden. Sinnvoll ist es auch, sterile Einweghandschuhe zu verwenden. Damit schützen sich die Helfenden selbst vor Infektionen und den Verletzten vor Keimen, die an den Händen der Ersthelfenden sind.

Verband mit steriler Brandkompressen anlegen. Die Kühlung wirkt der Ausbreitung der Hitze in das umliegende Gewebe entgegen. Kleinere Brandwunden und Verbrennungen müssen nicht unbedingt ärztlich vorgestellt werden. „Sind diese allerdings entzündlich verändert, zeigen sich Brandblasen mit weißem Grund, sind Babys oder Kleinkinder betroffen, ist das Gesicht und die Augen- oder Genitalregion betroffen, dann sollte ein Arzt aufgesucht werden. Grundsätzlich gilt das auch, wenn die Brandfläche größer als die Hand der betroffenen Person ist und Schockzeichen wie kalter Schweiß und Zittern auftreten“, so Medizinerin Debrodt. Blasen nicht selbstständig aufstechen, sondern ebenfalls ärztlich vorstellen.

Kratz- und Bisswunden von Tieren

Große Infektionsgefahr besteht bei Biss- oder Kratzwunden durch Tiere – die Folge kann eine Blutvergiftung oder ein Wundstarrkrampf sein. „Lassen Sie eine Bisswunde daher immer ärztlich untersuchen“, so Debrodt. Eine Infektion kann schon bei harmlos wirkenden Wunden eintreten. Im Fall eines Tierbisses muss außerdem geklärt werden, ob das Tier eventuell an Tollwut erkrankt ist: Zwar gilt Deutschland seit 2008 offiziell als frei von klassischer Tollwut, doch werden immer wieder erkrankte Tiere aus anderen Ländern importiert – und man kann ja auch im Urlaubsland von einem Tier gebissen werden.

Für jede Wunde gibt Debrodt folgenden Ratschlag: „Beobachten Sie die versorgte Wunde auch im Verlauf der Heilung gut. Wechseln Sie die Verbände bei kleinen Abschürfungen, Schnitt- und Platzwunden zunächst täglich beziehungsweise je nach Verbandmaterial nach Bedarf und achten Sie auf Zeichen einer Wundinfektion. Treten Rötung, Schwellung, Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder Fieber auf, so suchen Sie einen Arzt auf.“

Hausapotheke immer auf dem neuesten Stand halten

Um im Fall einer Verletzung schnell handeln zu können, ist es wichtig, die Hausapotheke immer gut bestückt zu haben: Wichtig sind für die Wundversorgung Handschuhe, sterile Kompressen, Verbandmaterial für Brandwunden, Mullbinden, elastische Binden, Pflaster für große und kleine Wunden, Heftpflaster, Wund-Desinfektionsmittel, Dreiecktuch, Schere und Pinzette. Wer prüfen möchte, was sonst noch in die Hausapotheke gehört, findet eine Checkliste unter: www.aok.de > Suche „Hausapotheke“.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok.de > Leistungen & Services > Leistungen der AOK > Impfungen

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Kleine Wunden optimal versorgt“ mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Juniausgabe 2022



ams-Foto

Mit dem Pflaster heilt es schneller



Ob groß oder klein – wenn eine Wunde verunreinigt ist, besteht das Risiko, dass Keime in die Blutbahn gelangen können. Das kann besonders gefährlich werden, wenn es Sporen von Tetanus-Bakterien sind. Deshalb ist es wichtig, dass jede und jeder gegen Tetanus geimpft ist. Kleine Verletzungen können zwar ebenfalls wehtun, lassen sich jedoch meist problemlos zu Hause versorgen. Kleinere Schnittwunden zum Beispiel lässt man am besten kurz bluten, damit der Schmutz aus der Wunde gespült wird – die Wunde dabei nicht berühren, da sonst Keime hineingelangen können. Verschmutzte Wunden werden danach mit sauberem Wasser oder einer Wundspüllösung gereinigt. Anschließend lassen sich die Wundränder gut mit einem Pflaster zusammenbringen. So heilt die Verletzung schneller.

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

Prof. Klinkhammer-Schalke zu Krebsbehandlungen in zertifizierten Zentren

Vorteil für Patienten ist die enge Zusammenarbeit aller Fachrichtungen

29.06.22 (ams). Eine Krebsbehandlung in einem zertifizierten Zentrum senkt die Sterblichkeitsrate der Patientinnen und Patienten. Das ist das Ergebnis einer Studie auf Basis von bundesweiten AOK-Abrechnungsdaten und Daten aus vier regionalen klinischen Krebsregistern. Bei allen elf untersuchten Krebsarten war der Überlebensvorteil Betroffener größer, wenn sie in Kliniken behandelt wurden, die von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert waren. Die Daten sind in den vergangenen drei Jahren im Rahmen des Innovationsfonds-Projektes „Wirksamkeit der Versorgung in onkologischen Zentren“ (WiZen) ausgewertet worden. Besonders groß war laut der Analyse der Krebsregisterdaten der Überlebensvorteil durch die Zentrenbehandlung bei Gebärmutterhalskrebs (minus 25,9 Prozent Sterblichkeit), neuroonkologischen Tumoren (minus 15,8 Prozent), Lungenkrebs (minus 15,0 Prozent) und Brustkrebs (minus 11,7 Prozent). Vor allem Patientinnen und Patienten mit niedrigem Tumorstadium profitierten. Im Interview mit dem ams-Ratgeber erläutert Professorin Dr. Monika Klinkhammer-Schalke, Vorstandsvorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren e.V., die Wichtigkeit der Studie und sagt, was daraus folgen sollte.



Professorin Dr. Monika Klinkhammer-Schalke, Vorstandsvorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Deutscher Tumorzentren e.V.: „Für eine gute Versorgung krebserkrankter Menschen werden zertifizierte Zentren und ambulante Netzwerke gebraucht.“

Foto: Fotostudio Wenzelbach / Inh. K. Daniel

„Wie bewerten Sie die Ergebnisse der WiZen-Studie?“

Professorin Klinkhammer-Schalke: Die positiven Effekte der Zertifizierung sind unter anderem dadurch zu erklären, dass die Patientinnen und Patienten in den zertifizierten Zentren auf inter- und multidisziplinäre Behandlungsteams treffen, die häufiger leitliniengerecht behandeln und auf eine bessere Prozess- und Strukturqualität zurückgreifen können. Für den Erfolg der zertifizierten Zentren dürfte zum Beispiel der Einsatz von Tumorboards eine große Rolle spielen, die das diagnostische und therapeutische Vorgehen bei Patienten mit malignen Tumoren mit allen Vertretern der einzelnen Fachdisziplinen gemeinsam besprechen und die weitere Behandlung planen. Der Vorteil für die Patienten ist also, dass hier alle an der Behandlung eines Krebspatienten beteiligten Fachrichtungen eng zusammenarbeiten. Neben Chirurgen, Radioonkologen, Pathologen, Experten für die medikamentöse Tumorthherapie auch Experten aus weiteren nicht medizinischen Fachdisziplinen, wie zum Beispiel Psychoonkologen. Die Zentren müssen jährlich nachweisen, dass sie die fachlichen Qualitätskriterien für die Behandlung einer Tumorerkrankung erfüllen und zudem über ein etabliertes Qualitätsmanagementsystem verfügen. Wir sollten in Zukunft unbedingt Wege finden, dass wir die Behandlungen in zertifizierten Zentren regelhaft empfehlen und voranbringen.

Wie können denn die Patientinnen und Patienten von den Vorteilen einer Behandlung in zertifizierten Zentren erfahren?

Professorin Klinkhammer-Schalke: Um die besseren Behandlungsergebnisse bekannter zu machen, braucht es die Unterstützung der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte – hier sind vor allem die Hausärztinnen und Hausärzte die ersten Ansprechpersonen für die Patienten. Derzeit wird nur etwa die Hälfte der Patienten in zertifizierten Zentren behandelt. Deshalb ist auch die Zusammenarbeit der Zentren mit den Fach- und Hausärzten extrem wichtig für die Patienten. Schließlich sollten sich Betroffene mit der Diagnose Krebs in ein sicheres Netz fallen lassen können. Damit ist nicht allein der medizinische Bereich im Krankenhaus, also im zertifizierten Zentrum, gemeint, in dem behandelt wird. Wir sprechen auch über Physiotherapeuten, Psychoonkologinnen, Sozialarbeiter. Was passiert, wenn jemand durch die Chemotherapie so geschwächt ist, dass er Unterstützung im Haushalt braucht? Auch Schuldenberatung könnte notwendig werden, zum Beispiel, wenn eine alleinerziehende Mutter wegen der Krebsdiagnose längere Zeit nicht arbeiten gehen kann und nicht weiß, wie sie den Lebensunterhalt bestreiten soll. Wesentlich ist es deshalb, dass Patienten durch ihren behandelnden Arzt einen möglichst schnellen Zugang zu Zentren erhalten. Für die Wahl der für sie richtigen Klinik brauchen sie die richtigen Informationen und leicht verständlichen Rat.

Eine passende Klinik finden

Bei der Suche nach dem passenden Krankenhaus, Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten oder der passenden Hebamme hilft der AOK-Gesundheitsnavigator unter www.aok.de/gesundheitsnavigator. Im AOK-Gesundheitsnavigator werden neben den in der Arztsuche, Krankenhaussuche und Hebammen-suche verwendeten Daten auch Informationen zu Krankheiten und Behandlungen angeboten. Diese Informationen stammen – falls nicht anders angegeben – vom Online-Informationsportal [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

Wie könnte eine regionale Zusammenarbeit zwischen Kliniken und insbesondere zwischen zertifizierten Zentren aussehen?

Professorin Klinkhammer-Schalke: Für eine gute Versorgung krebserkrankter Menschen werden zertifizierte Zentren und ambulante Netzwerke gebraucht. Bisher ist das leider noch nicht überall gegeben. Dabei könnte die Lebensqualität der Betroffenen durch eine gute Vernetzung der Kliniken mit dem ambulanten Bereich und durch gezielte Unterstützungsangebote deutlich verbessert werden. Studien, zum Beispiel bei Darmkrebs, belegen, dass Behandler die Symptome ihrer Patienten oft unterschätzen. Deshalb geht es auch darum, den Unterstützungsbedarf der Patienten besser einschätzen zu können.

Regionale Netzwerke gibt es schon in vielen Bereichen. Über gemeinsame Fortbildungen ergeben sich Kontakte und Chancen für eine enge Zusammenarbeit. Zum Beispiel, wenn zertifizierte Zentren vor allem ältere Patienten nicht direkt nach Hause entlassen, sondern zur weiteren Versorgung in kleinere regionale Häuser schicken. Darin liegt eine Stärke. Nicht alle Kliniken können sich zertifizieren lassen, aber kleinere Häuser und zertifizierte Zentren können Hand in Hand arbeiten.

Für das WiZen-Projekt wurden erstmals versorgungsnahe Daten der Krankenkassen von rund einer Million Fälle in Bezug zu Krebsregisterdaten gesetzt und ausgewertet. Wie bewerten Sie solche Kooperationen?

Professorin Klinkhammer-Schalke: Solche Kooperationen sind sehr wichtig, denn es kann nicht jede Institution alles machen. Deshalb müssen Daten, Kräfte und Wissen gebündelt werden, also zum Beispiel Krebsregisterdaten mit den Daten der Krankenkassen. Das ist ein enormer Datenschatz, der für eine bessere Behandlung der Patienten genutzt werden kann und sollte.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok-bv.de > [Presse](#) > [Pressemitteilungen \(26.04.22\)](#)



Fast jeder Mensch trägt Epstein-Barr-Virus in sich

Pfeiffersches Drüsenfieber: Wenn Küssen ansteckend ist

29.06.22 (ams). Beim Küssen werden nicht nur Glücksgefühle freigesetzt, sondern manchmal auch Infektionen weitergegeben – zum Beispiel das Pfeiffersche Drüsenfieber, das hauptsächlich über den Speichel übertragen wird. Es wird daher auch Kissing Disease (Kuss-Krankheit) genannt. Vor allem Kleinkinder und junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren erkranken daran. Bei den meisten Betroffenen lassen die Beschwerden innerhalb weniger Wochen nach und sie erholen sich vollständig. Bei Menschen mit Immunschwäche kann es jedoch zu chronischen Verläufen kommen. Das Pfeiffersche Drüsenfieber gilt auch als eine mögliche Ursache des Chronischen Fatigue-Syndroms.

Ihren Namen hat die Erkrankung von dem Kinderarzt Emil Pfeiffer (1846-1921), der sie nach ihren beiden Hauptsymptomen benannte: Drüenschwellung und Fieber. Auslöser ist das Epstein-Barr-Virus (EBV), ein Herpesvirus, das auf der ganzen Welt verbreitet ist.



Beim Küssen werden Glücksgefühle freigesetzt, manchmal aber auch Infektionen weitergegeben – zum Beispiel das Pfeiffersche Drüsenfieber.

Foto: iStock.com/jacoblund

Fast alle Menschen tragen das Epstein-Barr-Virus in sich

„Die meisten Menschen haben sich bis zu ihrem 30. Lebensjahr mit dem Virus infiziert und Antikörper dagegen gebildet“, sagt Dr. Martin Roesler, Arzt im AOK-Bundesverband. „Bei kleineren Kindern verläuft die Erkrankung oft unauffällig oder bleibt sogar ohne Symptome, sodass sie gar nicht erkannt wird. Das typische Krankheitsbild zeigt sich vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.“ Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen Ansteckung und dem Auftreten der ersten Anzeichen, kann 30 Tage und länger dauern.

Geschwollene Lymphknoten und grülicher Mandelbelag

„Meist beginnt das Pfeiffersche Drüsenfieber mit grippeähnlichen Beschwerden. Vor allem am Hals und im Nackenbereich schwellen die Lymphknoten stark an, die Mandeln entzünden sich und zeigen einen gräulichen Belag“, so Mediziner Roesler. Nach einigen Tagen kommt häufig Fieber oder erhöhte Temperatur dazu, die Betroffenen leiden unter starker Müdigkeit. In manchen Fällen können auch Leber und Milz anschwellen.

„Normalerweise sind Patienten nach drei Wochen wieder genesen, bis zur vollen Leistungsfähigkeit kann es aber auch deutlich länger dauern“, so Roesler weiter.

Betroffene bleiben ihr Leben lang Träger der Erreger. Besondere Therapien zur Heilung gibt es nicht. Wichtig ist vor allem Bettruhe und ausreichendes Trinken. Bei Fieber helfen Wadenwickel oder Medikamente wie zum Beispiel Paracetamol.

Erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie MS

Bei einigen Betroffenen kann es zu Komplikationen wie Atemnot oder Milzriss kommen – manchmal auch zur Entwicklung eines chronischen Müdigkeitssyndroms. Das Pfeiffersche Drüsenfieber ist mit dem Auftreten verschiedener Krebserkrankungen verbunden und nach neueren Erkenntnissen möglicherweise ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung einer Multiplen Sklerose. Möglicherweise kann die Entwicklung eines Impfstoffs, auf Basis der neuartigen mRNA-Technologie, zukünftig einen Teil dieser Folgeerkrankungen verhindern.

Weitere Informationen im Web:

www.gesund.bund.de > Krankheiten
> Krankheiten A - Z > Pfeiffersches Drüsenfieber

www.hno-aerzte-im-netz.de > Krankheiten > Pfeiffersches Drüsenfieber

www.kinderaerzte-im-netz.de > Krankheiten > Pfeiffersches Drüsenfieber



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Pfeiffersches Drüsenfieber“
mit Dr. Martin Roesler, Arzt im AOK-Bundesverband:

www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Juniausgabe 2022



Nikotinkonsum gefährdet Fruchtbarkeit von Frauen und Männern

Kinderwunsch?

Dann weg mit der Kippe

29.06.22 (ams). Wer raucht, gefährdet die eigene Fruchtbarkeit: Bei Frauen wirken sich die Inhaltsstoffe des Tabaks unter anderem störend auf die Entwicklung der Eizellen und den Hormonkreislauf aus, rauchende Männer produzieren weniger Spermien, die zudem häufiger erbgutgeschädigt sind. Auch die Erfolgchancen bei einer künstlichen Befruchtung können bei Rauchenden deutlich geringer sein. Tabak-Fans mit Kinderwunsch sollten daher am besten ganz auf Nikotin verzichten.

„Studien zufolge ist die Gefahr, unfruchtbar zu werden, bei Raucherinnen, aber auch bei Passivraucherinnen höher als bei Frauen, die nicht rauchen oder damit aufgehört haben“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Und selbst wenn es zur Schwangerschaft kommt, sind die gesundheitlichen Gefahren nicht zu unterschätzen: In einem US-amerikanischen Gesundheitsregister war das Risiko einer Frühgeburt bei Raucherinnen im Vergleich zu Nichtraucherinnen um 39 Prozent höher, das einer Totgeburt um 37 Prozent und die Gefahr, dass es zu Wachstumsstörungen beim Ungeborenen kommt, sogar mehr als doppelt so hoch (Quelle: www.frauenaerzte-im-netz.de). Denn über den Mutterkuchen gelangen die im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe in den Blutkreislauf des Kindes.



Tabak-Fans mit Kinderwunsch sollten auf Nikotin verzichten, denn Rauchen gefährdet die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern.

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

Zigarettenrauch enthält mehr als 4.000 Chemikalien

Der Rauch einer Zigarette enthält mehr als 4.000 Chemikalien, darunter zahlreiche toxische und krebserregende Stoffe, wie beispielsweise Nikotin. Dieses verengt die Blutgefäße – mit der Folge, dass es durch die geringere Durchblutung zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen des Ungeborenen kommen kann. Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft geraucht haben, sind leichter als Kinder von Nichtraucherinnen.

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts ist der Anteil der Mütter, die während der Schwangerschaft geraucht haben, in den vergangenen Jahren zwar deutlich gesunken: von knapp 20 Prozent (2007) auf etwa elf Prozent in 2017. „Ideal wäre natürlich, wenn gar keine schwangere Frau rauchen würde“, so Medizinerin Maroß. „Auch wenn Frauen während der Schwangerschaft noch rauchen, lohnt sich das Aufhören zu jeder Zeit und auf jeden Fall, denn die Risiken für das Kind reduzieren sich sofort.“

Werdende Väter sind ebenfalls in der Verantwortung

Doch nicht nur die Frauen, auch Männer können durch einen Rauchstopp die eigene Fruchtbarkeit erhöhen und die Gesundheitsrisiken für ihr Kind mindern. Denn Männer, die rauchen, produzieren weniger Spermien als Nichtraucher, außerdem finden sich erhöhte Schadstoffwerte in ihrer Samenflüssigkeit.

Rauchen Männer während der Schwangerschaft ihrer Partnerin, gefährdet dies die Gesundheit von Mutter und Kind. „Passivrauchen schadet. Für rauchende Schwangere ist es außerdem viel schwieriger, damit aufzuhören, wenn in ihrer Nähe geraucht wird, und die Rückfallquote ist höher. Werdende Väter sind daher ebenso in der Verantwortung, mit dem Rauchen aufzuhören“, sagt Dr. Maroß.

Übrigens: E-Zigaretten sind keine Tabak-Alternative, denn sie verdampfen eine nikotinhaltige Flüssigkeit, die zudem noch andere gesundheitsschädliche Stoffe enthält.

So kann es mit dem Rauchstopp klappen

Hilfe beim Rauchausstieg bietet die AOK vor Ort. Unter www.aok.de > Suche „Nichtraucher werden“ gibt es zahlreiche Angebote zur Rauchentwöhnung – von Kursprogrammen bis Expertenforen.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Suche „Nichtraucher werden“



Weitere Informationen im Web:
IRIS (Individualisierte, risikoadaptierte, internetbasierte Intervention zur Verringerung des Alkohol- und Tabakkonsums bei Schwangeren):
Onlineberatung für Schwangere - www.iris-plattform.de



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Rauchen und Kinderwunsch“ mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Juniausgabe 2022



ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (6)

Ambrosia-Pflanze: Verstärkt der Klimawandel Allergien?

29.06.22 (ams). Sie wächst unscheinbar am Straßenrand, auf Brachflächen, Baustellen oder Äckern und sorgt dafür, dass Allergie-Geplagte länger und stärker leiden: *Ambrosia artemisiifolia*, eine hochallergene Pflanze, die sich in Europa immer mehr verbreitet. Schon eine geringe Konzentration ihrer Pollen reicht aus, um allergische Reaktionen wie Bindehautreizungen, Heuschnupfen oder allergisches Asthma auszulösen. Der Klimawandel verstärkt das allergene Potenzial vermutlich zusätzlich, so das Umweltbundesamt.



Ambrosia artemisiifolia ist eine hochallergene Pflanze, die sich in Europa immer mehr verbreitet.

Foto: iStock.com/georgejurasek

Nanu! Immer noch Heuschnupfen, und das im Oktober? Ursache kann das Beifußblättrige Traubenkraut mit dem botanischen Namen *Ambrosia artemisiifolia* sein, auch Beifuß-Ambrosia genannt. Die Blütezeit dieser hochallergenen Pflanze fängt im Juli an und zieht sich bis zum ersten Frost, sodass Allergikerinnen und Allergiker weit über den Sommer hinaus leiden. Die Ambrosia-Pflanze, die ursprünglich aus Nordamerika stammt, fühlt sich durch die Erderwärmung zunehmend auch in Nordamerika wohl. „Die klimatischen Veränderungen führen aber auch dazu, dass die Pollensaison bei den heimischen Arten früher beginnt und auch länger andauert“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Besonders im Süden und Osten Deutschlands verbreitet

Ambrosia wurde bereits im 19. Jahrhundert in Europa eingeschleppt, vermutlich über Samen im Vogelfutter. Die Pflanze hatte sich zunächst vor allem in Südosteuropa ausgebreitet. Doch inzwischen wächst sie auch in Deutschland auf Äckern, Brachflächen, Baustellen oder am Straßenrand – besonders in Süd- und Ostdeutschland. Das wuchernde Unkraut stört nicht nur die Bauern, sondern droht zu einem ernstzunehmenden gesundheitlichen Problem zu werden. Laut Bundesumweltamt gelten die Pollen als fünfmal allergener als Gräserpollen. „Und Menschen, die bereits auf den Gemeinen Beifuß allergisch reagieren, durchlaufen keine Sensibilisierungsphase mehr, sondern die Allergie kann sofort entstehen“, so Ärztin Eymers. Neben diesen klassischen Heuschnupfen-Symptomen passiert bei einem besonders hohen Anteil der Ambrosia-Geplagten ein „Etagenwechsel“: Sie entwickeln Asthma. Zudem können Hautreaktionen auftreten, wenn man die Pflanze anfässt.

„Fernflüge“ von Pollen

Forscherinnen und Forscher gehen laut der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit davon aus, dass das Vorkommen von Allergien aufgrund der Erderwärmung zunehmen wird. Nicht nur die Pollenzeit verlängert sich, auch die Verbreitungsgebiete dieser Samenzellen werden größer,

weil pollengeladene Luftmassen durch Winde über größere Distanzen getragen werden. Für die Versorgung von allergischen Erkrankungen ist das eine Herausforderung, wie das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) in seinem Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“ darlegt.

Das Problem an der Wurzel packen

Seit etwa 15 Jahren wird in Deutschland Ambrosia als gesundheitsgefährdende Pflanze wahrgenommen, viele Aktivitäten sind seitdem auf Bundes- und Landesebene gestartet – mit dem Ziel, die weitere Ausbreitung zu verhindern. So kann sich jede und jeder beteiligen, indem Funde gemeldet werden – entweder vor Ort beim Grünflächenamt, beim Pflanzenschutzamt, dem Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen (Julius Kühn-Institut, www.julius-kuehn.de > Suche „Ambrosia gefunden“) oder auf dieser Internetseite: ambrosiascout.de.

Hat sich eine Ambrosia-Pflanze im Garten verirrt – etwa um ein Futterhäuschen herum, weil das Vogelfutter mit Ambrosia-Samen verunreinigt war –, heißt es: ausreißen, und zwar mitsamt den Wurzeln und am besten noch vor der Blüte, also vor Juli. „Man sollte dabei unbedingt Handschuhe tragen, da auch Hautreaktionen nach direktem Kontakt möglich sind“, rät Medizinerin Eymers. Entsorgen kann man die Pflanze über Kompost oder Mülltonne, solange sie noch nicht blüht. Zeigen sich bereits Blüten, trägt man zusätzlich am besten noch eine Feinstaubmaske und gibt die Pflanze verpackt in den Hausmüll. Allergikerinnen und Allergiker sollten diese Arbeiten allerdings nicht verrichten.

Ambrosia erkennen

Doch wie erkennt man die Pflanze, die zuerst Möhrenkraut ähnelt und später dem Beifuß? Die Stängel sind abstehend, oft rötlich behaart. Die Blätter sind doppelt gefiedert mit grüner Unterseite – statt weißer Unterseite wie beim Beifuß. Und die Blüte ähnelt einer Ähre. Die buschig wachsende Pflanze kann bis zu zwei Meter hoch werden. Detailaufnahmen und eine ausführliche Beschreibung der Ambrosia-Pflanze gibt es unter anderem auf ambrosiascout.de.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok.de > Medizin & Versorgung

> Krankheiten & Behandlungen > Allergien behandeln > Heuschnupfen

www.wido.de > Publikationen & Produkte > Buchreihen

> Versorgungs-Report > Klima und Gesundheit



Weitere Informationen im Web:

www.umweltbundesamt.de > Suche „Ambrosia“

ambrosiascout.de



KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit:
www.klimawandel-gesundheit.de

Kurzmeldungen

Schülerzeitungswettbewerb: AOK-Sonderpreis geht an Leipziger Schule

29.06.22 (ams). Der AOK-Sonderpreis im Rahmen des Schülerzeitungswettbewerbs der Länder geht 2022 an die Max-Klinger-Schule in Leipzig für den Erfahrungsbericht über psychische Erkrankungen und Psychotherapie. In dem Siegerbeitrag werden sehr persönliche Einblicke in die Herausforderungen gewährt, denen Menschen mit psychischen Erkrankungen begegnen. Die Jury aus Vertretern des AOK-Bundesverbandes und der Jugendpresse Deutschland e.V. überzeugte der Mut eines Jugendlichen, offen über seine Erkrankungen zu sprechen, so Vorurteile abzubauen und zur Entstigmatisierung psychischer Krankheiten beizutragen.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Engagement > Schülerzeitungswettbewerb



Jo-ho, so geht Sonnenschutz mit Jolinchen

29.06.22 (ams). Es ist Sommer – das AOK-Drachenkind Jolinchen wird zum Sonnenschutz-Piraten und erklärt, wie sich Mädchen und Jungen vor der Sonne schützen sollten und welche Grundregeln für den Aufenthalt im Freien wichtig sind. Die Geschichte, das Motiv als Ausmalbild sowie Spiele und Rätsel sind auf der Webseite jolinchen.de verfügbar. Ebenso gibt es dort für Kitas und Grundschulen Spiel- und Bastelvorschläge, eine Schritt-für-Schritt-Bastelvorlage für Jolinchens Piratenhut zum Download sowie für ältere Kinder ein Sonnenquiz. Wie wenig auch Erwachsene informiert sind, das hat aktuell eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes ergeben und gezeigt, dass beim Verhalten der Menschen in puncto Sonnenschutz und Krebsfrüherkennung noch viel Luft nach oben ist. Obwohl vier von fünf Deutschen der Schutz vor Sonneneinstrahlung sehr wichtig ist, gab fast jeder zweite Mann (46 Prozent) und ein Viertel aller Frauen (24 Prozent) an, im Frühjahr und Sommer allenfalls zu besonderen Gelegenheiten Sonnenschutz zu verwenden. Und nur jeder Zweite weiß, was der Lichtschutzfaktor bei Sonnenschutzmitteln überhaupt bedeutet.

Weitere Informationen:
jolinchen.de

Ergebnisse der Forsa-Umfrage: www.aok-bv.de > Presse
> Pressemitteilungen (05.05.22)



Krankschreibung per Telefon beendet

29.06.22 (ams). Ärztinnen und Ärzte können gesetzlich Versicherte seit Anfang Juni nicht mehr telefonisch krankschreiben. Die entsprechende Sonderregelung des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) ist Ende Mai 2022 ausgelaufen. Um eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung zu erhalten, müssen Patientinnen und Patienten nun wieder eine Arztpraxis aufsuchen. Alternativ ist auch eine Untersuchung per Videosprechstunde möglich. Die aktuelle Entwicklung der Corona-Pandemie lässt es nach G-BA-Einschätzung zu, „weitere zeitlich befristete Sonderregelungen in der Gesundheitsversorgung auslaufen zu lassen“. Falls die Corona-Pandemie in den kommenden Monaten jedoch wieder an Fahrt gewinnen sollte, könnten die ausgelaufenen Sonderregelungen laut G-BA für bestimmte Regionen oder bundesweit wieder aktiviert werden.



Weitere Informationen:

www.g-ba.de > [Presse](#) > [Pressemitteilungen \(30.05.2022\)](#)

Gesundheitstage

10. September: Welt-Erste-Hilfe-Tag

Erste Hilfe ist in vielen Situationen lebenswichtig. Ob bei Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall oder bei Unfällen. Mit dem Welt-Erste-Hilfe-Tag soll darauf aufmerksam gemacht werden, wie wichtig Kenntnisse in der Ersten Hilfe sind, um schnell reagieren und helfen zu können. Die Initiatoren rufen jährlich am zweiten Samstag im September zu dem Aktionstag auf. Weltweiter Initiator ist die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondbevægung. In Deutschland initiiert das Deutsche Rote Kreuz den Aktionstag.

12. September: Kopfschmerz- und Migränetag

In den meisten Fällen sind Kopfschmerzen harmlos und am nächsten Tag wieder verschwunden. Nicht so bei Menschen, die unter Migräne leiden. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) treten in Deutschland täglich etwa 350.000 Migräneanfälle auf. Um auf die unterschätzte Krankheit aufmerksam zu machen, haben Selbsthilfegruppen, Schmerzforscher und Ärzte den Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September ausgerufen. Veranstalter ist die European Migraine & Headache Alliance, eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland.

13. September: Welt-Sepsis-Tag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung „Blutvergiftung“. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. Weltweit erkranken laut Schätzungen jährlich 50 Millionen Menschen daran. Die Zahl der Todesfälle in Deutschland liegt bei circa 75.000. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden. Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Organe und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend. Zu den Zielen des Welt-Sepsis-Tages gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen sie vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis-Gesellschaft.

17. September: Welttag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit hat den Welttag der Patientensicherheit gemeinsam mit internationalen Partnern ausgerufen. Ihr Ziel ist es, Strategien zur Vermeidung sogenannter unerwünschter Ereignisse zu erarbeiten und so die Patientensicherheit zu erhöhen. Dazu gehört in erster Linie, aus Fehlern in der medizinischen Behandlung zu lernen. Mit dem Aktionstag bietet das Aktionsbündnis Patientensicherheit in Deutschland eine Plattform, mit der es das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen will. Auch die AOK setzt sich mit verschiedenen Projekten intensiv für das Thema Patientensicherheit ein. Der AOK-Bundesverband gehört zu den Gründungsmitgliedern des Aktionsbündnisses im Jahr 2005.

19. bis 25. September: Internationale Woche der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosen-Bund zufolge rund 80.000 Menschen mit Hörbehinderung. Laut den HNO-Ärzten im Netz ist in Deutschland etwa jeder siebte Erwachsene schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder Zweite schwerhörig. Die internationale Woche der Gehörlosen findet immer in der letzten vollen Septemberwoche statt. Die Aktionswoche wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD - Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosen-Bund.

20. September: Welt-Kindertag

Kinder haben das Recht auf eine Zukunft in Frieden, auf eine Welt mit sauberem Wasser, reiner Luft und gesunder Natur. Sie haben das Recht auf ausreichenden Raum, um sich zu entwickeln. 1954 hat die UN-Vollversammlung eine entsprechende Resolution verabschiedet. Darin regte sie an, einen Welt-Kindertag zu feiern. Dahinter stand die Idee, Kinder an einem Tag weltweit in den Blickpunkt des öffentlichen Interesses zu stellen. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. Auch die AOK setzt sich für Kinder ein und will mit Kinder und Eltern zu einem gesundheitsbewussten Leben anregen.

21. September: Welt-Alzheimerstag

Seit 1994 wird am 21. September weltweit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam gemacht. Allein in Deutschland leidet mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2020). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Auch wenn gegenwärtig eine Heilung der Krankheit nicht möglich ist, kann durch medizinische Behandlung, Beratung, soziale Betreuung und fachkundige Pflege den Kranken und ihren Angehörigen geholfen werden. Weitere Informationen zum Alzheimerstag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Der

Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International unterstützt. In Deutschland informieren regionale Alzheimer Gesellschaften und Selbsthilfegruppen mit Vorträgen und Veranstaltungen über das Thema Alzheimer. Sie wollen so auf die Situation der Demenzkranken und ihrer Familien in Deutschland hinweisen.

24. September: Deutscher Lungentag

Lungenentzündung, chronisch obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD) und Lungenkrebs gehören zu den weltweit am häufigsten zum Tode führenden Erkrankungen. Nach den Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut der WHO sterben jährlich mehr als acht Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind im Jahr 2020 über 61.300 Menschen an Krankheiten des Atmungssystems gestorben (Statistisches Bundesamt). Laut der WHO sind 2019 weltweit 3,23 Millionen Menschen an COPD gestorben. Die AOK beteiligt sich deshalb an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion „Be smart, Don't start“ in Zusammenarbeit mit vielen Schulen.

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. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. 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 ab fünf Jahren teilnehmen. Seit April 2019 können Kinder bereits ab 2 Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert.

Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf ihre Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

24. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen und Strukturen in der Reha. Der Reha-Tag findet jedes Jahr am vierten Samstag im September statt.

Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) und die Deutsche Rentenversicherung Bund.

25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit wollen die Organisatoren unter anderem darauf aufmerksam machen, dass es wichtig ist, das Thema Mundhygiene schon von klein auf in den Alltag einzubauen. Deshalb sollten Eltern mit der Zahnpflege ihrer Kinder beginnen, sobald der erste Milchzahn durchbricht. Später putzen die Kinder zwar selbst ihre Zähne, aber die Eltern sollten weiterhin nacharbeiten. Denn wer bereits von der Pike auf lernt, richtig Zähne zu putzen, hat bessere Chancen auf eine gute Mundgesundheit – ein Leben lang.

Den ersten Tag der Zahngesundheit, den 25 Organisationen aus Zahnärzteschaft und Krankenkassen gegründet haben, gab es bereits 1991. Sie haben den 25. September dafür festgelegt. Ziel des Aktionstages ist es, über Prophylaxe, Mundhygiene und -gesundheit aufzuklären. So sollen die Eigenverantwortung des Einzelnen gestärkt und Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen verhindert werden.

29. September: Welt-Herztag

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich mehr als 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie das Programm zur gesunden Ernährung.

Für Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Patienten, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Patienten mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln. Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

**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:
