



Wenn der Akku ständig leer ist

- **Chronisches Fatigue-Syndrom:  
Mehr als nur Erschöpfung** \_\_\_\_\_ 2

Angina pectoris

- **Schmerzen hinter dem Brustbein:  
Wenn die Herzkranzgefäße verengt sind** \_\_\_\_\_ 6

Was Betroffene tun können

- **Schmerz: Ein wichtiges Warnsignal  
für den Körper** \_\_\_\_\_ 8

Pflege-Report 2021

- **Hohe Übersterblichkeit und soziale Isolation** \_\_\_\_\_ 10

ams-Foto

- **Pflege braucht Ansprache** \_\_\_\_\_ 12

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (7)

- **Salmonellen: Wie sich eine  
Lebensmittelinfektion vermeiden lässt** \_\_\_\_\_ 13
- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 16
- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 17



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 04. August 2021, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema: „Chronisch erschöpft“.

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



Wenn der Akku ständig leer ist

## Chronisches Fatigue-Syndrom: Mehr als nur Erschöpfung

**28.07.21 (ams).** Die Ursachen liegen im Dunkeln, die Diagnose ist schwierig, Medikamente fehlen: Das Chronische Fatigue-Syndrom (kurz: CFS) ist ein noch weitgehend unerforschtes, aber oft schweres Krankheitsbild. Fatigue ist das französische Wort für Erschöpfung oder Müdigkeit und: Dauerhafte Erschöpfung und viele andere Symptome schränken die Betroffenen zum Teil so massiv ein, dass sie unter Umständen kaum noch am Leben teilnehmen können. Mit viel Geduld, Unterstützung sowie psychologischen Techniken kann es gelingen, mit der Krankheit zurechtzukommen.

Haare kämmen, telefonieren, ein kleiner Spaziergang, die Spülmaschine ausräumen – schon nach einfachsten Tätigkeiten macht sich eine ausgeprägte Schwäche breit. Die Betroffenen sind völlig erledigt, eine Erholungspause bringt kaum Besserung. Viele Menschen, die an einem „Chronischen Fatigue-Syndrom“ leiden, können wegen ihrer Erschöpfung nur noch reduziert oder gar nicht mehr ihrer Arbeit nachgehen. Ein Viertel der Betroffenen schafft es nicht mehr, ohne Hilfe das Haus zu verlassen, einigen fällt das Sitzen und Stehen so schwer, dass sie sogar bettlägerig sind.

### Nicht einfach zu diagnostizieren

„Das Chronische Fatigue-Syndrom ist nicht einfach zu diagnostizieren und kann manchmal bei der Untersuchung übersehen werden, denn Klagen über langdauernde Phasen mit Müdigkeit und Erschöpfung sind ja in der Allgemeinbevölkerung sehr häufig“, sagt Dr. Astrid Maroß, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie im AOK-Bundesverband. „Es handelt sich dabei um eine komplexe chronische Erkrankung, die mehrere Systeme im Körper betrifft und über Erschöpfung und Müdigkeit hinausgeht: Die Regulation des Immunsystems, des autonomen Nervensystems und des Energiestoffwechsels in den Körperzellen ist vermutlich gestört.“

Die Zahl, der vom Chronischen Fatigue-Syndrom betroffenen Menschen in Deutschland, genau zu beziffern, ist schwer. „Es kann bei diesem Krankheitsbild sowohl Überdiagnosen als auch Unterdiagnosen geben, denn die Abgrenzung zu anderen Erkrankungen ist nicht bei allen Fällen eindeutig“, sagt Medizinerin Maroß. Die Betroffenen eines CFS sind in der Regel recht jung, im Durchschnitt 29 bis 35 Jahre alt, so das Charité Fatigue Centrum in Berlin. Auch Kinder und Jugendliche können unter einem CFS leiden.



**Chronisches Fatigue-Syndrom: Mehr als erschöpft.** 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



## Infektionen sind oft die Auslöser

Die Ursachen für die CFS sind noch nicht aufgedeckt. Meistens befällt die Erkrankung die Betroffenen recht plötzlich, oft ausgelöst durch eine Infektion. „Häufig waren die Patienten vorher an einem viralen Infekt, zum Beispiel am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankt“, so AOK-Expertin Maroß. Andere Betroffene berichten, dass die Erkrankung mit einer Magen-Darm-Infektion, einem grippalen Infekt oder einer Lyme-Borreliose begann. Wieder andere Erkrankte geben vorausgegangene medizinische oder biografische Episoden an, wie schwere Verletzungen, Operationen, eine Schwangerschaft, Arbeitslosigkeit oder der Tod eines nahestehenden Menschen. Die Diagnose CFS bekommt derzeit mehr Aufmerksamkeit durch Berichte über langanhaltende Folgesymptome einer durchgemachten Covid-19-Erkrankung. In wieweit das viel diskutierte Long-Covid zum CFS gehört oder ein separates Krankheitsbild ist und was Long-Covid genau ist, wird die Forschung erst zeigen.

Im Wesentlichen ist CFS eine klinische Diagnose. Diskutiert wird, ob es sich zumindest bei einem Teil der Erkrankten um eine Autoimmunerkrankung handelt, bei der sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper richtet.

## Vielfältige Symptome

Dass es sich um eine „Multisystemerkrankung“ handelt, wie Forscherinnen und Forscher die CFS bezeichnen, zeigt sich an der Vielfalt der Symptome. Als Hauptsymptom gilt tatsächlich eine extreme Erschöpfbarkeit nach nur leichten körperlichen oder geistigen Tätigkeiten. „Auffällig ist, dass sich die Schwäche erst zeitverzögert nach einigen Stunden oder erst am folgenden Tag bemerkbar macht und dann tagelang, manchmal wochenlang anhält“, so Maroß weiter. Die Patientinnen und Patienten leiden allerdings noch an einer Reihe ganz anderer Beschwerden: Sie können Muskel-, Gelenk- oder Kopfschmerzen, Reizdarmbeschwerden und Schlafstörungen sowie Herz-Kreislauf-Störungen haben. Im Stehen oder Sitzen kann sie Schwindel, Herzrasen und Atemnot befallen. Sie können sich kaum konzentrieren, fühlen sich benebelt im Kopf. Einige sind häufig erkältet, mit erhöhter Temperatur und Halsschmerzen. Auch Sehstörungen, wie verschwommenes Sehen oder ein Tunnelblick kommen vor. Manche reagieren überempfindlich auf Licht und Geräusche. Eine Studie der Aalborg Universität in Dänemark aus dem Jahr 2015 legt nahe, dass die Lebensqualität von CFS-Erkrankten oft niedriger ist als die von Multiple-Sklerose-, Schlaganfall- oder Lungenkrebs-Patienten.



## FATIGUE IST NICHT GLEICH FATIGUE

Eine Erschöpfbarkeit hat dann Krankheitswert, wenn sie in keinem Verhältnis zu der vorhergehenden Anstrengung steht und wenn sie mindestens sechs Monate anhält. Eine Fatigue geht häufig mit anderen Erkrankungen einher, wie etwa Multiple Sklerose, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, rheumatologischen oder Krebserkrankungen. Auch eine Herzschwäche kann hinter großer Müdigkeit stecken. Von Fatigue als Begleitsymptom chronischer Erkrankungen muss das Chronische Fatigue-Syndrom als eigenständige komplexe Erkrankung unterschieden werden. Eine übermäßige Müdigkeit und Erschöpfung können auch auf eine Depression oder ein Burnout zurückgehen. Im Unterschied zu einer Depression sind Menschen mit einer CFS aber nicht primär antriebslos, sondern wollen gerne aktiv sein. Allerdings reagieren manche CFS-Betroffene mit einer depressiven Verstimmung oder Depression auf ihre Einschränkungen. Und so gilt eben auch, dass nicht jede chronische Fatigue ein Chronisches Fatigue-Syndrom ist. Eine korrekte Diagnose ist daher das A und O.



## Die Betroffenen stoßen auf Unverständnis

Was es den Betroffenen nicht leichter macht, ist das Unverständnis, das ihnen oft entgegen schlägt. „Schlafen Sie sich noch mal aus.“, „Das ist doch nur psychisch bedingt.“ oder „Du bist doch noch so jung!“ – solche Sätze helfen ihnen nicht weiter, sondern damit fühlen sie sich erst recht missverstanden und allein gelassen. Experten und Patienten befürchten, dass die in Deutschland üblichen Begriffe „Chronisches Erschöpfungssyndrom“ oder „Chronisches Müdigkeitssyndrom“ einer Stigmatisierung Vorschub leisten. „Fatigue“ dagegen mache als medizinischer Begriff die krankhafte Erschöpfbarkeit deutlich. Da sich das Krankheitsbild aber nicht auf dieses Symptom reduziert, bevorzugen manche Ärzte und Betroffene auch die englische Bezeichnung „Myalgische Enzephalomyelitis“ (ME), was so viel bedeutet wie „Entzündung des Gehirns und Rückenmarks mit Muskelschmerz“. Inzwischen wird auch die kombinierte Bezeichnung CFS/ME benutzt, um die Schwere der Krankheit abzubilden.

## Wohldosierte Anstrengung

Medikamente gegen die Erkrankung gibt es bisher nicht. Forscher testen, ob Therapien, die das Immunsystem beeinflussen, gegen CFS helfen. Bei der Behandlung geht es deshalb vor allem darum, die Symptome und damit den Alltag in den Griff zu bekommen“, so Maroß weiter. „Dafür ist es wichtig, Prioritäten zu setzen, anstehende Arbeiten in Portionen aufzuteilen, frühzeitig Ruhepausen einzulegen und sich Unterstützung zu holen.“ Eine kognitive Verhaltenstherapie kann dabei helfen, Denk- und Verhaltensweisen auf die Spur zu kommen, die die Symptome aufrechterhalten oder verschlimmern. Es gilt zu lernen, Körpersignale frühzeitig wahrzunehmen und mit Stress umzugehen. Techniken zur Entspannung wie Autogenes Training oder Atemübungen werden empfohlen. Mit dem Arzt/der Ärztin sollten die Betroffenen absprechen, ob und mit welchen Medikamenten Schmerzen, Schlafstörungen, Atemwegsinfekte oder Verdauungsprobleme behandelt werden können. Medizinerin Maroß: „Letztlich kommt es darauf an, immer wieder Wege zu finden, wie die Betroffenen ihren Alltag anpassen können, um ihr Leben mit der Erkrankung zu erleichtern.“



### MIT CFS DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

- Ruhezeiten größte Wichtigkeit beimessen. Schwierige Aufgaben in überschaubare Abschnitte einteilen.
- Auf den Körper hören, frühe Anzeichen von Überlastung wahrnehmen lernen und Tätigkeiten beenden, bevor es zur Erschöpfung kommt.
- Hilfen für den Alltag in Anspruch nehmen. Seien es Sozialleistungen, Unterstützung von Freunden beim Einkaufen, ein Lieferservice oder eine Putzhilfe. Den Menschen im Umfeld mitteilen, wie sie helfen können.
- Professionelle psychologische Unterstützung suchen, wenn Ängste, Überforderung, Verzweiflung, depressive Gefühle überhandnehmen.
- Nein sagen lernen. Dabei möglichst offen mit der Erkrankung umgehen, um Verständnis bitten und betonen, wie viel einem zum Beispiel die Einladung bedeutet, auch wenn man sie mal absagen muss.



---

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Charité Fatigue Centrum:  
<https://cfc.charite.de>

Deutsche Gesellschaft für ME/CFS:  
[www.mecfs.de](http://www.mecfs.de)

Fatigatio e.V. – Bundesverband ME/CFS:  
[www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)



---

SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „CFS“  
MIT DR. ASTRID MAROSS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

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

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





Angina pectoris

## Schmerzen hinter dem Brustbein: Wenn die Herzkranzgefäße verengt sind

**28.07.21 (ams). Schmerzen in der Herzgegend, die auch auf umliegende Körperregionen ausstrahlen können, Atemnot, ein Beklemmungs- beziehungsweise Engegefühl im Brustkorb – die meisten Menschen denken bei diesen Symptomen sofort an Herzinfarkt. Es kann sich dabei aber auch um eine Angina pectoris (lat. „enge Brust“) handeln, dem Leitsymptom der Koronaren Herzkrankheit. Im Zweifel ist eine rasche ärztliche Abklärung nötig.**

Die Angina pectoris ist klassisches Symptom der Koronaren Herzkrankheit (KHK), einer der häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland: Fast jeder Zehnte zwischen 40 und 80 Jahren ist von einer KHK betroffen, Männer öfter als Frauen, so das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Ursache für eine Angina pectoris ist meist eine Verengung der Herzkranzgefäße (Koronararterien), die das Herz mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. „Die Verengung entsteht als Folge einer Entzündungsreaktion durch Ablagerungen von Blutfetten an der Innenwand der Arterien. Im Laufe der Zeit entstehen sogenannte arteriosklerotische Plaques. Der Herzmuskel wird dann zeitweise nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt“, erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt in AOK-Bundesverband. Hält der Sauerstoffmangel länger an, kann es zu einem Absterben von Herzgewebe kommen: einem Herzinfarkt. Ausgelöst werden die Beschwerden meist durch körperliche Belastungen wie schnelles Laufen oder Treppensteigen, da das Herz dafür mehr Sauerstoff braucht. Auch Stress kann ein Verursacher sein.



**Angina pectoris: Engegefühl im Brustkorb.**

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

### Mögliche Vorstufe zum Herzinfarkt

Unterschieden wird dabei zwischen einer stabilen und einer instabilen Angina pectoris: Erstere tritt regelmäßig bei bestimmten körperlichen Belastungen auf, zum Beispiel ab einer bestimmten Anzahl von Treppenstufen. Eine stabile Angina pectoris ist in der Regel nicht lebensbedrohlich, sollte aber ärztlich abgeklärt und beobachtet werden. Die Beschwerden lassen nach, wenn man sich ausruht oder zum Beispiel Nitrospray nutzt, das eine gefäßerweiternde Wirkung hat. Nitrospray ist verschreibungspflichtig und wird nach ärztlicher Anweisung verwendet.

Tritt ein Anfall zum ersten Mal oder in Ruhe auf, werden bekannte Schmerzanfälle stärker, häufiger, dauern zunehmend länger oder sprechen sie schlechter auf gefäßerweiternde Medikamente an, spricht man von einer instabilen Angina pectoris: „Hier besteht die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, da es auch ganz plötzlich zu einem Verschluss eines Blutgefäßes kommen kann. Wenn die Brustschmerzen ungewöhnlich stark sind oder sehr schnell



intensiver werden, ist umgehend ärztliche Hilfe nötig“, so Dr. Bleek. Zur Abklärung wird ein Elektrokardiogramm (EKG) und eine Blutuntersuchung gemacht.

Bei Menschen mit Diabetes, Frauen oder älteren Menschen über 75 Jahren kann der akute Brustschmerz als Warnsymptom einer Durchblutungsstörung des Herzmuskels fehlen. Eventuell treten dann nur unspezifische Beschwerden wie Übelkeit, Schwindel oder Atemnot auf. Im Zweifel sollten Betroffene immer den Notarzt unter 112 rufen, lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.

## Risikofaktoren und Vorbeugemaßnahmen

Risikofaktoren für eine koronare Herzerkrankung sind neben dem Alter auch Rauchen, mangelnde Bewegung, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, deutliches Übergewicht und Diabetes. Eine familiäre Vorbelastung kann ebenfalls ein auslösendes Kriterium sein. Die Ablagerungen in den Arterien entstehen dabei nicht von jetzt auf gleich, sondern entwickeln sich langsam über Jahre hinweg. Je früher mögliche Risikofaktoren entdeckt werden, desto besser. Der Gesundheits-Check-Up, den gesetzlich Versicherte ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre machen lassen können, ist eine gute Gelegenheit dafür. Dabei können Krankheiten wie Bluthochdruck oder Diabetes erkannt und entsprechend behandelt werden.

„Aber auch durch den eigenen Lebensstil kann man das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern – zum Beispiel durch den Verzicht aufs Rauchen, eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung“, so Bleek. Wer bereits an einer koronaren Herzerkrankung leidet, sollte den Umfang des Trainings vorher mit seinem Arzt oder seiner Ärztin absprechen.

## Gut begleitet im Chronikerprogramm

Gesetzlich Krankenversicherte, die an KHK leiden, können an einem strukturierten Behandlungsprogramm teilnehmen – dem sogenannten Disease-Management-Programm (DMP). Bei der AOK heißen diese Chronikerprogramme AOK-Curaplan. „Das DMP koronare Herzkrankheit umfasst regelmäßige Kontrolluntersuchungen, Patientenschulungen und klare Regeln für die Überweisung zu Fachärzten. Ziel ist es, das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern“, erklärt Mediziner Bleek.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

> Medizin & Versorgung > AOK-Behandlungsprogramme



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

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

> Suche: Koronare Herzkrankheit







Was Betroffene tun können

## Schmerz: Ein wichtiges Warnsignal für den Körper

28.07.21 (ams). Es gibt ihn anfallsartig, brennend, dumpf oder bohrend – Schmerz hat viele Gesichter. Wir verbrennen uns die Zunge am heißen Kaffee, stoßen uns den Zeh, verletzen uns beim Sport, verspannen uns nach zu langem Sitzen am Arbeitsplatz. Auch Stress und psychische Belastungen können Schmerzen auslösen. Medizinisch gilt Schmerz als „ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit tatsächlicher oder drohender Gewebsschädigung verknüpft ist“. Unterschieden wird zwischen akutem und chronischem Schmerz.

„Schmerz fungiert als Warnsignal für unseren Körper. So verhindert er zum Beispiel, dass wir unsere Hand zu lange auf einer heißen Herdplatte liegen lassen oder einen gebrochenen Fuß belasten. Schmerz kann auch lehrreich sein: Ein heißes Bügeleisen fasst man nicht zweimal an und nach einem schmerzhaften Sonnenbrand cremt man sich künftig vor dem Sonnenbad lieber ein“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Unempfindlich gegen Schmerz zu sein – genetisch- oder krankheitsbedingt – ist daher nicht unbedingt positiv, da körperliche Schädigungen nicht gleich wahrgenommen werden. Bei Menschen mit Diabetes ist häufiger im Verlauf der Erkrankung die Reizweiterleitung aus den Füßen oder Händen beeinträchtigt. Verletzungen oder Druckstellen zum Beispiel am Fuß werden daher oft erst spät bemerkt.

### Was passiert beim Schmerz?

Schmerzen können durch äußere Faktoren wie Verletzungen, Hitze oder Kälte ausgelöst werden, aber auch durch innere – zum Beispiel durch Entzündungen im Körper oder überreizte Nerven. Wenn man sich verletzt oder verbrennt, werden von der betroffenen Körperregion Signale von speziellen Schmerz-Rezeptoren weitergegeben, die sich überall im Körper befinden, sogenannte Nozizeptoren. Diese melden den Schmerz an das Rückenmark, von dort geht es weiter ins Gehirn aber auch zurück an die betroffene Körperregion, an den sogenannten Reflexbogen. Die Rückkopplung über den Reflexbogen führt dazu, dass man die Hand reflexartig von der heißen Herdplatte nimmt. Im Gehirn kommt es erst zur Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung. Wir bewerten die Schmerzen und können daraus lernen. Manchmal werden die Schmerzen durch Hemmstoffe des eigenen Körpers vorübergehend auch unterdrückt. So spürt man sie erst dann, wenn der Körper zur Ruhe gekommen ist oder eine akute Bedrohung – zum Beispiel ein Unfall – vorüber ist.



**Schmerz : Warnsignal für den Körper.**  
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





## Schmerz kann auch chronisch werden

Ist der Schmerz dauerhaft und hält sehr lange an, besteht die Gefahr, dass er chronisch wird. „Es ist deshalb sehr wichtig, dass akute Schmerzen richtig behandelt werden, damit sie sich nicht in Verlauf verfestigen im sogenannten Schmerzgedächtnis“, sagt Medizinerin Eymers. Dazu gehört ein gutes Medikamenten-Management, denn zu viele Schmerzmedikamente können auch schaden. Ein Beispiel dafür ist der ‚Kopfschmerzmittel-induzierte Kopfschmerz‘: Ein dumpfer Dauerkopfschmerz, der den ganzen Tag über anhält und stärker wird, wenn man sich körperlich anstrengt. Als chronisch bezeichnet man Schmerzen, wenn sie seit mindestens sechs Monaten bestehen oder – wie bei der Migräne – immer wiederkommen. Chronifizierte Schmerzen haben keine Warnwirkung mehr und gelten als eigenständige Krankheit. Nach Angaben des Berufsverbandes Deutscher Internisten e.V. leiden etwa zehn bis zwölf Millionen Menschen in Deutschland unter chronischen Schmerzen wie Kopf-, Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen oder Nervenschmerzen. Beim Schmerzempfinden spielt die persönliche seelische Verfassung eine große Rolle: Wer traurig oder deprimiert ist, empfindet Schmerz oft stärker. Auch das familiäre Umfeld oder die Situation am Arbeitsplatz sind von Bedeutung. Gleichzeitig können chronische Schmerzen im Gegenzug die seelische Verfassung negativ beeinflussen. Durch eine optimale Behandlung können Betroffene in der Lage sein, den Schmerz nicht mehr als den bestimmenden Faktor des Lebens wahrzunehmen.

## Gesunder Lebensstil wichtig

Häufig sind Schmerzen auch durch den Lebensstil beeinflusst: Viele Menschen sitzen zu viel und neigen daher zu Verspannungen, die wiederum Kopf- oder Rückenschmerzen auslösen. Hier bietet sich zum Beispiel an, regelmäßige Übungen zur Muskellockerung in den Arbeitsalltag einzubauen. Ausgleichende Freizeitaktivitäten, viel Bewegung oder Sport können eine Wohltat für Körper und Seele sein. Wichtig ist zudem ausreichender Schlaf, um dem Körper genug Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Hilfreich sind auch Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Muskelentspannungsübungen.

## Schonverhalten besser vermeiden

Ist der Schmerz chronisch geworden, sollten Betroffene möglichst kein Schon- oder Vermeidungsverhalten entwickeln. So schwer das klingt: Es ist wichtig, trotz der Schmerzen aktiv zu bleiben, sich zu bewegen, mit Freunden zu treffen, auszugehen. Das ist nicht einfach: Oft ziehen sie sich zurück, fühlen sich schwach und steigern sich immer mehr in negative Gefühle hinein. Daher kann auch das Gespräch mit anderen Betroffenen unterstützen, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen.

### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.schmerzgesellschaft.de](http://www.schmerzgesellschaft.de)  
> Patienteninformation > Herausforderung Schmerz

[www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de)  
> Krankheiten > Krankheiten A-Z > Schmerzen

[www.anaesthesisten-im-netz.de](http://www.anaesthesisten-im-netz.de)  
> Schmerzmedizin





Pflege-Report 2021

## Hohe Übersterblichkeit und soziale Isolation

**28.07.21 (ams).** Die Sterblichkeit in Pflegeheimen ist in der ersten und zweiten Corona-Welle drastisch gestiegen. Viele Bewohner litten zudem auch massiv unter der sozialen Isolation. Das zeigt der aktuelle Pflege-Report 2021, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) Ende Juni veröffentlicht hat. Danach lag die Mortalität bereits drei Wochen nach Start des ersten Lockdowns im April 2020 um 20 Prozent über dem Niveau der Vorjahre. Von Oktober bis Dezember 2020 stieg die Übersterblichkeit auf 30 Prozent. In der Weihnachtswoche erreichte sie einen Spitzenwert von 81 Prozent.

„Die Infektionsschutzmaßnahmen während der Pandemie reichten nicht aus, um die im Heim lebenden pflegebedürftigen Menschen ausreichend zu schützen“, bilanzierte Dr. Antje Schwinger, Leiterin des WIdO-Forschungsbereichs Pflege und Mitherausgeberin des Reports. Auch die soziale Isolation mit Kontaktsperren und Besuchsverboten belastete die Pflegebedürftigen erheblich, wie eine Befragung des WIdO unter Angehörigen belegt. Demnach konnten 43 Prozent der Befragten die Pflegebedürftigen im ersten Lockdown nicht besuchen. Weitere 30 Prozent konnten es nur selten. 40 Prozent der Heimbewohner durften laut Auskunft der Bezugspersonen über Monate ihr Zimmer nicht oder kaum verlassen.

### Isolation generell vermeiden

Zwei Drittel der Angehörigen bemerkten eine Verschlechterung der geistigen Fitness, der Beweglichkeit oder der psychischen Gesundheit der Pflegebedürftigen. Diese hätten unter Einsamkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit gelitten. Die generelle Isolierung alter Menschen von der Außenwelt und ihren Angehörigen dürfe sich nicht wiederholen, forderte Schwinger. Es müsse untersucht werden, was verändert werden muss, um eine solche Situation künftig zu vermeiden und die Bewohner dennoch zu schützen. Notwendig sei ein breiter Diskurs, „was uns eine menschenwürdige Versorgung im Alter als Gesellschaft wert ist“, so die WIdO-Expertin. Die „im Eiltempo beschlossene jüngste Pflegereform“ könne „diesen Anspruch jedenfalls nicht erfüllen“.

Die Ergebnisse des Pflege-Reports sind Bestandteil des vom Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherung geförderten Forschungsprojekts „Covid-Heim“, das die Charité Berlin in Kooperation mit dem WIdO durchführt. Die Analysen zeigten auch in den Vorjahren Phasen mit erhöhter Sterblichkeit. Ursache dürften Hitze- und Grippewellen sein, so das WIdO. Über die Ergebnisse des Pflege-Reports und die notwendigen Konsequenzen diskutierten die Herausgeberinnen bei einer digitalen Veranstaltung mit Vertretern aus der Praxis.





---

## WEITERE INFORMATIONEN IM INTERNET

[www.wido.de](http://www.wido.de)  
> Buchreihen > Publikationen & Produkte > Pflege-Report2021:  
Sicherstellung der Pflege: Bedarfslagen und Angebotsstrukturen

---

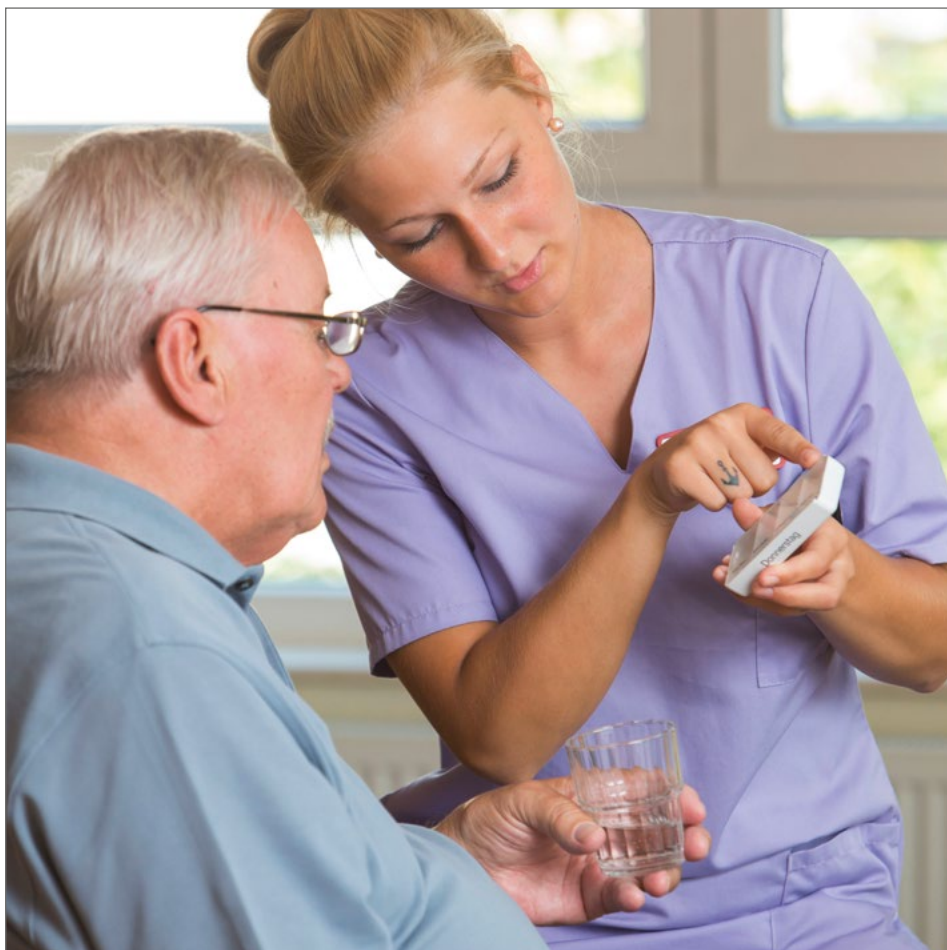
EIN AUSFÜHRLICHES INTERVIEW MIT DR. ANTJE SCHWINGER UND  
DIE AUFZEICHNUNG DER DIGITALEN DISKUSSIONSVERANSTALTUNG

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Politik 07/21





## Pflege braucht Ansprache



„Die Infektionsschutzmaßnahmen während der Pandemie reichten nicht aus, um die im Heim lebenden pflegebedürftigen Menschen ausreichend zu schützen“, sagt Dr. Antje Schwinger, Leiterin des Forschungsbereichs Pflege im Wissenschaftlichen Institut der AOK (WiDO) und Mitherausgeberin des Pflege-Reports. Diese grundlegende Erkenntnis müsse für künftige Pandemiekonzepte ebenso berücksichtigt werden wie die deutlichen gesundheitlichen Folgen für die Pflegebedürftigen, insbesondere auch die psychischen Belastungen durch die Isolation. Laut einer WiDO-Befragung war für 43 Prozent der Angehörigen ein persönlicher Kontakt zwischen März und Mai 2020 nicht möglich.

Foto: AOK-Mediendienst

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



ams-Serie. „Achtung ansteckend!“ (7)

## Salmonellen: Wie sich eine Lebensmittelinfektion vermeiden lässt

**28.07.21 (ams). Salmonellen haben im Sommer Hochkonjunktur. Ob Grillfest, Picknick oder Hotelbuffet – bestimmte Lebensmittel könnten mit den Bakterien kontaminiert sein, wenn Kühlung und Hygiene nicht richtig beachtet werden. Wie man einer Lebensmittelinfektion vorbeugen kann und was zu tun ist, wenn einen die Durchfallerkrankung erwischt hat, weiß Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband.**

Beim Grillfest am Wochenende war es lustig und lecker – doch es gab für einige Gäste ein böses Nachspiel: Am folgenden Tag klagten sie über Durchfall und heftige Bauchschmerzen, begleitet von Übelkeit, Erbrechen und leichtem Fieber. Die Symptome sprechen für eine Infektion mit Salmonellen. „Salmonellen gehören nach den Campylobacter-Keimen zu den häufigsten bakteriellen Verursachern von Darmkrankheiten“, sagt Medizinerin Debrodt.

### Rohes Fleisch und rohe Eier sind Infektionsquellen

Eine Infektion mit Salmonellen – auch Salmonellose genannt – ist eine klassische Lebensmittelinfektion. Dabei stellen Lebensmittel tierischen Ursprungs die Hauptinfektionsquelle dar. Der Darm von Schweinen, Rindern oder Geflügel kann mit Salmonellen besiedelt sein, ohne dass die Tiere erkranken. Beim Schlachten oder Zerlegen können die Erreger an das Fleisch gelangen. So ist Vorsicht angesagt zum Beispiel bei Carpaccio, der traditionellen italienischen Vorspeise aus rohem Rindfleisch, bei Mett, Tatar oder Teewurst. Auch wenn das Steak, Kotelett oder die Hähnchenschenkel auf dem Grill nicht richtig durchgegrillt werden, haben Salmonellen eine Chance. Verdächtig sind außerdem rohe beziehungsweise nicht ganz durchgegartes Eier – wie zum Beispiel in Eischäumen, Cremes, Konditoreiwaren, Mayonnaisen oder Speiseeis. Weniger bekannt ist, dass auch pflanzliche Lebensmittel mit Salmonellen verunreinigt sein können, wie eine aufgeschnittene, ungekühlte Melone, nicht erhitzte Sprossen oder abgepackter Salat.

### Was tun bei einer Infektion?

Es ist eine gute Nachricht, dass die Zahl der Menschen, die sich mit Salmonellen infizieren, zurückgegangen ist. Erkrankten im Jahr 2001 noch mehr als 75.000 Menschen, waren es im Jahr 2019 laut Robert Koch-Institut nur noch knapp 13.700. Gründe dafür sind die Einführung einer Impfung gegen Salmonellen für Zuchtgeflügel sowie europaweite Programme zur Überwachung und Bekämpfung von Salmonellen bei Legehennen. Charaktere-



**Mögliche Salmonellenquelle: Rohes Fleisch.** Dieses Foto aus der Rubrik „Ernährung“ 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





ristisch für die Infektion ist der plötzliche Beginn mit Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauch- und Kopfschmerzen, begleitet von erhöhter Temperatur. „In der Regel klingen die Beschwerden nach einigen Tagen von selbst wieder ab“, so Debrodt. „Zentral ist es bei einer Erkrankung, den Flüssigkeits- und Mineralverlust auszugleichen. Das gilt besonders für kleine Kinder und ältere Menschen.“ Um eine Austrocknung zu verhindern, sollte man viel Wasser und Tee trinken, eine Glukose-Elektrolytlösung aus der Apotheke kann eine gute Ergänzung sein. Was das Essen betrifft, ist es empfehlenswert, leicht verdauliche, ausreichend gesalzene Schonkost zu sich zu nehmen und eine normale Ernährung langsam wiederaufzubauen.

### Besonders gefährdete Personen

Ein schwerer Verlauf, bei dem die Flüssigkeitsverluste zu Kreislaufkollaps bis Nierenversagen führen oder sich eine Blutvergiftung entwickeln kann, kommt selten vor. Besonders gefährdet sind kleine Kinder, Schwangere, ältere Menschen oder Personen mit einer geschwächten Immunabwehr. „Diese Patientinnen und Patienten sollten sich bei ihrem Arzt oder ihrer Ärztin vorstellen, besonders dann, wenn die Symptome länger als zwei bis drei Tage anhalten und auch Fieber auftritt“, rät Ärztin Debrodt. „Denn womöglich muss der Flüssigkeitsmangel über eine Infusion ausgeglichen werden. Oder es ist eine Behandlung mit Antibiotika angeraten, das ist meist nur bei schweren Verlaufsformen vonnöten. Verdacht und Erkrankung sind meldepflichtig; nicht zuletzt ist es wichtig, auch andere durch die Einhaltung von Hygienemaßnahmen vor einer Infektion zu schützen.“

### Vorbeugen ist besser als heilen

Eine richtige Hygiene sowie Erhitzung beziehungsweise Kühlung sind das A und O, um eine Infektion mit Salmonellen zu verhindern. „Händewaschen kann die Keimzahl auf den Händen deutlich reduzieren“, sagt Debrodt. Bevor man sich also in der Küche ans Werk macht und auch nachdem man rohe Tierprodukte bearbeitet hat, sollte man gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen. Nach jedem Toilettengang, vor dem Essen und nach Kontakt mit Tieren ist ebenfalls Händewaschen angesagt. Da vor allem das Auftauwasser von Fleisch viele Erreger enthalten kann, sollte es sofort entsorgt und alle Gegenstände und Arbeitsflächen, die damit in Berührung gekommen sind, heiß abgewaschen werden.



### TIPPS FÜR DIE KÜCHE

- Nach dem Einkauf Fleisch- und Wurstwaren, Geflügel, Seetiere, Eier sowie Cremes, Salate, Speiseeis und Mayonnaisen mit Rohei sofort in den Kühlschrank legen.
- Vor und nach Arbeiten in der Küche: gründlich Hände waschen.
- Alle Geräte, Behälter und Oberflächen, die mit rohem Fleisch in Berührung gekommen sind, gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.
- Verpackungsmaterialien und Auftauwasser sofort entsorgen.
- Fleisch und Gemüse oder Salat sollten getrennt gelagert und auf unterschiedlichen Arbeitsunterlagen zubereitet werden.
- Fleisch von allen Seiten gut durchgaren. Auch beim Kochen mit der Mikrowelle keine zu kurze Garzeit wählen.
- Rohe oder weichgekochte Eier nur für Speisen verwenden, die noch einmal erhitzt werden. Ein Ei ist nur gut durchgegart, wenn es hart gekocht ist.
- Für Infizierte: nach jedem Toilettengang die Hände besonders gründlich waschen und ein eigenes Handtuch verwenden. Weil Erwachsene nach der akuten Erkrankung noch etwa einen Monat lang Salmonellen über den Stuhl ausscheiden, gilt es, Schmierinfektionen zu vermeiden. Auch sollten sie keine Speisen für andere zubereiten.





Nach dem Einkauf gehören Fleisch- und Wurstwaren, Geflügel, Eier, Mayonnaise, Salate oder Speiseeis sofort in den Kühlschrank. Fleisch sollte in Topf, Pfanne oder auf dem Grill an allen Stellen durchgegart sein. Denn Salmonellen sind Überlebenskünstler. Die Bakterien können eingetrocknet über Jahre überleben. Nur wenn man die Speisen für mindestens zehn Minuten bei über 70 Grad erhitzt, kann man Salmonellen abtöten. Diese Temperatur muss allerdings auch im Innern der der Speise erreicht werden. Es empfiehlt sich die Nutzung eines Thermometers. Immerhin: Temperaturen unter sieben Grad im Kühlschrank können eine Vermehrung verhindern.



### ACHTUNG HAUSTIERE

Tierbesitzerinnen und -besitzer können sich bei ihrem Haustier anstecken. Infektionen durch den Kontakt mit heimischen Tieren sind allerdings eher selten. Die Reinigung der Katzenttoilette und das Aufsammeln von Hundekot sollte daher mit Handschuhen erfolgen. Auch Flächen, die mit Kot verschmutzt sind, können eine Ansteckung verursachen. Gefährdet sind Halter von Reptilien. Schlangen, Bartagamen und auch Schildkröten scheiden öfter Salmonellen aus.

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Robert Koch-Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)  
> Suche „Salmonellose“

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)  
> A-Z Index > Salmonella

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)  
> Erregersteckbriefe > Salmonellen



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2021





## Kurzmeldungen

### „Freunde machen stark“: First Lady unterstützt AOK-Kinderaktion

28.07.21 (ams). Das Thema Freundschaft steht im Fokus der Sommerkampagne von Jolinchen. Das AOK-Drachenkind bekommt 2021 dabei Hilfe von höchster Stelle. Elke Büdenbender, Frau des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, hat die Patenschaft übernommen. Für die Unicef-Schirmherrin ist es ein Herzensanliegen. „Freundinnen und Freunde sind so wichtig! Gerade in schweren Zeiten, wie jetzt während der Pandemie. Sie sind immer für uns da, hören uns zu, trösten uns und machen uns Mut“, sagt die First Lady in einer Videobotschaft. Die Aktion soll zugleich die Lese- und Rechtschreibkompetenz von Kindern fördern. Deshalb sind die Stiftung Lesen und die LegaKids Stiftung als Partner ebenfalls an Bord. Jungen und Mädchen sollen ihre eigenen Freundschaftsgeschichten aufschreiben und Jolinchen zusenden. Einsendeschluss ist der 20. August.

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

[www.aok.de/freunde-machen-stark](http://www.aok.de/freunde-machen-stark)



### Junge Freiberufler neigen zur Selbstaussbeutung

28.07.21 (ams). Je länger jemand schon selbstständig arbeitet, umso mehr steigt seine Arbeitsbelastung. Das zeigt eine Studie für die Initiative Gesundheit und Arbeit (iga). Erfahrene Soloselbstständige arbeiteten zwar insgesamt länger, die Jüngeren neigten aber oft zu extremen und besonders flexiblen Arbeitszeiten. Das deutet darauf hin, dass jüngere Soloselbstständige eher riskieren, sich gesundheitlich zu überfordern, so die Schlussfolgerung. Die Experten fordern deshalb, Soloselbstständigen zielgerichtete Angebote zur Gesundheitsförderung zu machen. Zugleich nahmen sich Soloselbstständige mit 22,6 Tagen im Jahr weniger Urlaub als der Schnitt der Beschäftigten (2019: 30,9 Tage).

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

[www.iga-info.de](http://www.iga-info.de) > Veröffentlichungen > iga.Reporte > iga.Report 46



### Corona: Klinikpatienten fehlen viermal länger am Arbeitsplatz

28.07.21 (ams). Beschäftigte, die wegen einer Covid-19-Erkrankung stationär behandelt werden mussten, haben anschließend im Schnitt mehr als zwei Monate am Arbeitsplatz gefehlt. Das zeigt eine aktuelle Analyse der Krankmeldungen der 14,7 Millionen AOK-versicherten Erwerbstätigen durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO). Im Mittel fielen die Betroffenen 61,4 Tage aus – viermal so lange wie der Durchschnitt der Erwerbstätigen mit 15 Fehltagen. Damit werde deutlich, „dass eine schwere Covid-19-Erkrankung auch mittel- und längerfristige Auswirkungen auf die Gesundheit der Beschäftigten haben kann“, so der stellvertretende WIdO-Geschäftsführer Helmut Schröder.

[WEITERE INFORMATIONEN](#)

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





## Gesundheitstage

### 11. 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 Rothalbmond-bewegung. 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 (DKMG), 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 20 bis 30 Millionen Menschen daran. In Deutschland erkranken nach Angaben des „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena jährlich etwa 280.000 Menschen neu an Sepsis, circa 70.000 sterben daran. 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 die Erkrankung 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. 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 sie das gemeinsame Engagement aller Beteiligten im Gesundheitswesen vereinen wollen. 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.

## 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. Dazu gehören die AOK-Familienstudie 2018 und die AOK-Familienstudie 2014. Darin wurde untersucht, worauf es im Familienalltag ankommt, damit Kinder gesünder aufwachsen.

## 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.

## 25. 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 2019 über 67.000 Menschen an Krankheiten des Atmungssystems gestorben (Statistisches Bundes-



amt). 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 zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) 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.

## 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.

## 25. 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.

## 27. September bis 3. Oktober: Internationale Woche der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Menschen mit Hörbehinderung. Laut den HNO-Ärzten im Netz ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch



schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr ist jeder Zweite schwerhörig. Die internationale Woche der Gehörlosen findet immer in der letzten 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 Gehörlosenbund.

## 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 rund 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 Herzinfarktrate bei den DMP-Teilnehmern erheblich sinkt.

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.  
MEHR ZU DEN TERMINEN 2021, LINKS ZU TEXTEN  
SOWIE BILDER UND O-TÖNE ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:**

[www.aok-bv.de](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:

---

---

---

---