

# AOK-MEDIENSERVICE

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

## 07/22 RATGEBER

Tipps zum Runterkühlen

**Erholsamer Schlaf  
trotz tropischer Nächte** ..... 2

Präkrastination

**Alles wird sofort erledigt?  
Den Druck rausnehmen** ..... 4

ams-Foto : Präkrastination

**Sofort, immer, überall – das ist nicht ideal** ..... 7

Pflege-Report zeichnet Bild der letzten Lebensphase im Pflegeheim

**Zusammenarbeit stärken und  
Palliativkompetenzen ausbauen** ..... 8

Umfrage zur Gesundheitskompetenz

**Gesundheitsstatus beeinflusst  
den Zugang zur Versorgung** ..... 11

ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (7)

**Wie Schadstoffe in der Luft  
die Gesundheit belasten** ..... 13

**Kurzmeldungen** ..... 15

**Gesundheitstage** ..... 16

**AOK-Radio-Service**

Ab Mittwoch, 03. August 2022, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Auf Reisen mit Herzerkrankung: Gut vorbereitet in den Urlaub“.

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



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

Tipps zum Runterkühlen

## Erholsamer Schlaf trotz tropischer Nächte

27.07.22 (ams). Hitzeperioden, bei denen auch nachts Temperaturen über 20 Grad Celsius herrschen, haben in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen, so der Deutsche Wetterdienst. Vor allem in Städten hat dies Auswirkungen auf die Gesundheit und insbesondere auf den Schlaf der Bevölkerung, da es dort in den Nächten weniger abkühlt als auf dem Land. Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt Tipps, wie man auch in tropischen Nächten gut schlafen kann.

Der Grund für die Temperaturunterschiede: In ländlichen Regionen gibt es mehr bepflanzte Fläche. Diese sogenannten Vegetationsflächen sind gut mit Wasser versorgt und kühlen durch Verdunstung ab. Als Folge der zunehmenden Versiegelung heizen sich Städte also schneller auf, speichern Wärme und kühlen nachts langsamer ab.

Zur Vorbereitung auf den Schlaf senkt unser Körper die Körperkern-temperatur ab. Er gibt die Wärme über die Haut nach außen ab. Eine kühle Raumtemperatur kommt diesem Umstand entgegen und lässt uns auch besser einschlafen.



In aufgeheizten Räumen ist der Schlaf weniger gut. Deshalb ist es besser, **statt der Bettdecke ein leichtes Laken zu nutzen und dünne Nachtwäsche aus atmungsaktivem Material zu tragen.**

Quelle: [iStock.com/invizbk](https://www.istock.com/invizbk)

### Warum man bei Hitze schlechter schläft

„In aufgeheizten Räumen ist der Schlaf weniger gut, da es zu einer Verringerung der erholsamen Tiefschlafphasen und auch zu häufigerem Aufwachen kommt“, erklärt Medizinerin Debrodt. „Auch das Einschlafen wird erschwert, weil die für einen guten Schlaf notwendige Absenkung der Körpertemperatur nicht erreicht wird. Der Körper wirkt dem durch Weitstellung der Hautgefäße und nachfolgendem Schwitzen entgegen. Ist es sehr heiß im Schlafzimmer, kann es so auch zu Flüssigkeits- und Mineralienverlust führen. Die Temperaturregulation funktioniert dann nicht mehr richtig.“

#### Durch gezielte Maßnahmen erholsamen Schlaf finden:

- Morgens früh, spät am Abend oder nachts die Zimmer lüften. Tagsüber die Rollläden oder Jalousien unten lassen und die Fenster geschlossen halten, damit die Hitze möglichst draußen bleibt. Zur Not muss – falls möglich – zum Schlafen vorübergehend in ein kühleres Zimmer umgezogen werden.
- Statt der Bettdecke ein leichtes Laken oder einen leeren Bettbezug nutzen und dünne Nachtwäsche aus atmungsaktivem Material wie Leinen oder Baumwolle tragen. Bettlaken und Nachtwäsche können vorher in einer Plastiktüte im Eisfach deponiert werden, dann sind die Textilien angenehm kühl.

- Aus der Wärme- eine Kälteflasche machen und damit das Bett kühlen.
- Duschen vor dem Zubettgehen am besten lauwarm. Ist das Wasser zu kalt, schwitzt man danach nämlich umso mehr. Nach der Dusche nicht komplett abtrocknen – das Verdunsten kühlt den Körper.
- Hilfreich kann auch sein, feuchte Laken im Schlafzimmer aufzuhängen, durch das Verdunsten wird die Luft im Raum etwas kälter. Gekühlte oder feuchte Tücher auf dem Körper entziehen diesem die Wärme. Achtung: Damit die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch wird, sollte der Raum aber gelüftet werden.
- Stoff speichert Wärme – wenn möglich, Teppiche oder Decken aus dem Schlafzimmer entfernen.
- Vorsicht vor Zugluft: Offene Fenster und Ventilatoren kühlen zwar die Luft ab – man kann sich aber auch leicht erkälten oder einen steifen Nacken bekommen. Laufen Ventilatoren die ganze Nacht, trocknen Haut und Schleimhäute aus, was zu einer verstopften Nase führen kann. Außerdem wirbeln sie neben Luft auch Staub und Pollen auf, was Allergiker belasten könnte. Wer auf den Ventilator trotzdem nicht verzichten will, sollte darauf achten, dass dieser nicht zu dicht am Bett steht und die Luft nicht direkt ins Gesicht oder auf den Körper trifft.
- Keinen Alkohol und nur ein leichtes Abendessen vor dem Schlafen zu sich nehmen.
- Getränke am besten in Zimmerwärme: Wenn es heiß ist, hat man eigentlich das Bedürfnis, etwas Kaltes zu trinken. Doch das regt die Schweißbildung nur noch mehr an, da der Körper automatisch die Wärmeregulierung hochfährt. Besser also, man nimmt lauwarmer oder temperierte Getränke zu sich.

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheitsmagazin > Suche „Schlaf“



Weitere Informationen im Web:  
Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung:  
[www.ifbg.eu](http://www.ifbg.eu) > Suche „Schlaf bei Hitze“



[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
> Suche „Hitzeschutz im Sommer – Einfache Tipps für zu Hause“

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Erholsamer Schlaf trotz Hitze“  
mit Anja Debrod, Ärztin im AOK-Bundesverband:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2022



Präkristation

## Alles wird sofort erledigt? Den Druck rausnehmen

27.07.22 (ams). „Was Du heute kannst verschieben, kann auch noch bis morgen liegen“ – wer hat nicht schon mal die ungeliebte Steuererklärung oder das Lernen für eine Prüfung von Tag zu Tag geschoben? Die Aufschieberitis (Prokrastination) ist ein weit verbreitetes Phänomen, das zum Glück meist folgenlos bleibt. Problematisch ist, wenn es zum Dauerzustand wird und sich negative berufliche und private Konsequenzen daraus ergeben. Doch auch das Gegenteil, die Präkrastination, ist kein Idealzustand. Wer präkrastiniert, meint, Aufgaben immer sofort erledigen zu müssen. Das bedeutet oft Stress.

„Präkristation klingt zunächst einmal sehr motiviert. Die Betroffenen möchten Aufgaben direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu haben – oder auch, um sich Anerkennung zu verschaffen. Man kann sich damit aber auch schnell in ein Burnout manövrieren“, so Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK.

Das permanente Erledigen von Aufgaben ohne Pausen oder ohne sich intensiv damit zu beschäftigen, bringe nicht die erhoffte Entlastung. Denn kaum ist eine Aufgabe erledigt, kommt auch schon die nächste. Dr. Böhme: „Durch die moderne Technik sind wir überall und ständig erreichbar und die Erwartungshaltung steigt“, was man zum Beispiel an dem oft gebrauchten Begriff ‚asap‘ – ‚as soon as possible‘, auf Deutsch ‚sobald als möglich‘ sehe. Eine Übermotivation baut sich auf, die durchaus negative Folgen haben kann: „Wir sind nur noch am Ergebnis interessiert und nicht mehr am Prozess. Im Bestreben, Aufgaben schnell zu erledigen, kann es zum Beispiel leicht zu Ungenauigkeiten und Fehlern kommen oder auch zu falschen Entscheidungen“, meint Dr. Böhme.



Das permanente Erledigen von Aufgaben ohne Pausen oder ohne sich intensiv damit zu beschäftigen, bringt nicht die erhoffte Entlastung.

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

### Experiment: Aufgabe erledigen hat Vorrang

Den Begriff „Präkristation“ hat der amerikanische Psychologe David A. Rosenbaum 2014 durch ein Experiment mit 250 Studierenden bekannt gemacht: So sollten die jungen Leute einen von zwei Eimern Wasser, die in unterschiedlicher Entfernung in einem Gang standen, zum anderen Ende des Ganges bringen. Statt den hinteren Eimer zu nehmen und damit einen geringeren körperlichen Aufwand zu haben, griffen sie zum ersten. Der Psychologe schloss daraus, dass der psychische Druck der unerledigten Aufgabe größer war als die erwartete körperliche Belastung.

### Besser: die goldene Mitte finden

Präkrastination ist vor allem im Joballtag häufig – und manchmal auch der Grund, private Termine und Verpflichtungen zu verschieben. Durch die vielen Aufgaben im Job, die als wichtig und dringend empfunden werden, werden Freizeit, Partner oder Kinder dann oft vernachlässigt. Ideal ist daher ein gutes Mittelmaß zwischen Pro- und Präkrastination. „Die Last unerledigter Aufgaben löst bei Präkrastinierern so starken Stress aus, dass sie die Aufgaben schnell erledigen möchten, um den Stress zu reduzieren. Diese Last lässt sich mit einem überlegten Arbeitsmanagement und gezielten Pausen jedoch ebenso leicht verringern“, sagt Böhme und hat als Tipps für den Job zum Beispiel.

- Aufgaben priorisieren: vor der Arbeit zunächst einen Überblick verschaffen und die Aufgaben nach Wichtigkeit ordnen und abarbeiten
- E-Mails nicht immer direkt nach Eingang, sondern nur zu bestimmten Zeitpunkten lesen, nach Dringlichkeit bearbeiten
- Handys beziehungsweise Smartphones nicht mit in Meetings nehmen oder ausschalten, um Stress durch Multitasking zu vermeiden
- Arbeitsprozesse und Ergebnisse wirklich wahrnehmen: Fazit ziehen, zufrieden sein mit der eigenen Arbeit.

Ein Klassiker des Zeitmanagements ist die sogenannte Eisenhower-Matrix: Mit ihr lassen sich Aufgaben in vier Felder ordnen:

- Wichtig und dringlich – selber machen
- Unwichtig und dringlich – delegieren
- Wichtig und nicht dringlich – planen
- Unwichtig und nicht dringlich – loslassen

Böhme: „Das setzt allerdings voraus, dass man sich selbst erst einmal bewusst macht, was wirklich wichtig und dringlich ist. Und diesen Schritt überspringen Präkrastinierer eher, arbeiten Aufgaben zwanghaft schnell ab und legen so den Grundstein zur Entwicklung eines Burnouts.“

#### Weitere Informationen der AOK:

Das AOK-Programm „Stress im Griff“:  
[www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)

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

> Gesundheitsmagazin > Suche „Präkrastination“



Hat die Arbeitsbelastung bereits zu  
Burnout und depressiven Symptomen geführt,  
kann das Online-Programm moodgym unterstützen:  
[moodgym.de](http://moodgym.de)



**Weitere Quellen:**

Rosenbaum, David A., et al. Sooner rather than later:  
Precrastination rather than procrastination.  
*Current Directions in Psychological Science*, 2019, 28. Jg., Nr. 3, S. 229-233.

---



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Präkrastination“  
mit Dr. Sylvia Böhme, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2022

---





ams-Foto

## Sofort, immer, überall – das ist nicht ideal



Die Aufschieberitis (Prokrastination) ist ein weit verbreitetes Phänomen, das sich manchmal auch nachteilig auswirken kann. Doch auch das Gegenteil, die Präkrastination, ist kein Idealzustand. Wer präkrastiniert, meint Aufgaben immer sofort erledigen zu müssen. „Präkrastination klingt zunächst einmal sehr motiviert. Die Betroffenen möchten Aufgaben direkt abarbeiten, um sie aus dem Kopf zu haben oder auch, um sich Anerkennung zu verschaffen. Man kann sich damit aber auch schnell in ein Burnout manövrieren“, so Dr. Sylvia Böhme, Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK. Ideal ist ein gutes Mittelmaß zwischen Pro- und Präkrastination. Die Last unerledigter Aufgaben löst bei Präkrastinierern so starken Stress aus, dass sie die Aufgaben schnell erledigen möchten, um den Stress zu reduzieren. Diese Last lässt sich mit einem überlegten Arbeitsmanagement und gezielten Pausen jedoch ebenso leicht reduzieren.

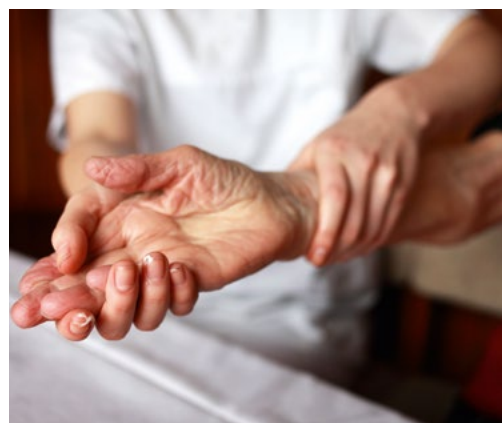
Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice > Gesundheitstipps

Pflege-Report zeichnet Bild der letzten Lebensphase im Pflegeheim

## Zusammenarbeit stärken und Palliativkompetenzen ausbauen

**27.07.22 (ams). Hospizdienste sollten stärker in Einrichtungen der Langzeitpflege eingebunden werden, um Pflegebedürftige in der letzten Lebensphase und deren Angehörige gut begleiten zu können. Diese Schlussfolgerung zieht der AOK-Bundesverband aus dem Pflege-Report 2022, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) jetzt veröffentlicht hat.**

Die Pflege und Begleitung von Menschen am Lebensende ist ein wesentlicher Bestandteil des Alltags in deutschen Pflegeheimen. Rund jeder dritte innerhalb eines Jahres verstorbene AOK-Versicherte lebte in einem Pflegeheim. Deutlich mehr als die Hälfte davon wurde in den letzten zwölf Wochen vor dem Tod mindestens einmal in ein Krankenhaus verlegt. Auf Basis von AOK-Routinedaten beleuchtet der Pflege-Report, der vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO) herausgegeben wird, Krankenhausverlegungen von Pflegeheimbewohnenden unmittelbar vor dem Lebensende. Eine ergänzende Befragung von 550 Pflegefach- und Assistenzpersonen zeigt die Diskrepanz zwischen Versorgungswunsch und -wirklichkeit.



**Pflege und Begleitung am Lebensende ist ein wesentlicher Bestandteil des Alltags in deutschen Pflegeheimen.**

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

### Menschen in der letzten Lebensphase gut begleiten

Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, sieht in der stärkeren Integration der Hospizdienste in den Langzeitpflege-Einrichtungen die Chance, dass Menschen in den Pflegeheimen und ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase gut begleitet werden können. Dazu gehören auch die Verbesserung der sektorenübergreifenden Prozesse und die Stärkung der berufsgruppenübergreifenden Zusammenarbeit. „Palliativ-Kompetenzen von Ärzten und Pflegenden müssen weiterentwickelt, die interprofessionelle Zusammenarbeit intensiviert sowie ausreichend personelle Ressourcen bereitgestellt werden“, fordert Reimann. Ein wichtiger Indikator für eine qualitativ angemessene Versorgung von Pflegeheimbewohnenden vor dem Versterben sind Krankenhauseinweisungen. In den Jahren 2018 und 2019 wurden rund 56 Prozent aller Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner innerhalb der zwölf Wochen vor ihrem Lebensende mindestens einmal in ein Krankenhaus verlegt. Das ist eine im internationalen Vergleich hohe Krankenhaus-Verlegungsrate. Die Krankenhausaufenthalte verdichten sich kurz vor dem Tod.



### Verlegung ins Krankenhaus birgt Risiken für Hochbetagte

Jeder dritte Pflegeheimbewohnende befand sich 2018 und 2019 in seiner letzten Lebenswoche für mindestens einen Tag im Krankenhaus. „Verlegungen in ein Krankenhaus bergen für die hochbetagten, multimorbiden Patientinnen und Patienten erhebliche Risiken: psychische Belastungen, kognitive Verschlechterungen, in der Klinik erworbene Infektionen, Stürze, Komplikationen durch Immobilisation sowie der weitere Verlust von Selbstständigkeit sind hier nur Beispiele“, sagt Dr. Antje Schwinger, Forschungsbereichsleiterin Pflege beim WIdO und Mitherausgeberin des Pflege-Reports 2022, der in Kooperation mit Prof. Adelheid Kuhlmeier von der Charité Berlin und Prof. Stefan Greß von der Hochschule Fulda herausgegeben wird. Der Pflege-Report 2022 mit Schwerpunkt „Spezielle Versorgungslagen in der Langzeitpflege“ rückt neben der Versorgung am Lebensende jene Pflegebedürftigen in den Mittelpunkt, die nicht wie im „Normalfall“ aus altersassoziierten Gründen Unterstützungsbedarf aufweisen, beispielsweise Kinder und Jugendliche oder Menschen mit speziellen Grunderkrankungen wie frühen Demenzen.

### Jede dritte Klinikeinweisung potenziell vermeidbar

Deutlich mehr als jede dritte Krankenhauseinweisung in den letzten zwölf Wochen vor Versterben kann – so die WIdO-Analysen – als potenziell vermeidbar klassifiziert werden. Analysiert wurde hierbei die Häufigkeit von sogenannten Pflegeheim-sensitiven Krankenhausfällen (PSK). Experten definieren als solche beispielsweise Herzinsuffizienz, Dehydratation oder Harnwegsinfektionen. „Die Analyse der PSK-Fälle liefert dabei Anhaltspunkte, ob die Behandlung potenziell auch im Pflegeheim möglich gewesen wäre. Inwiefern die erfolgten Krankenhauseinweisungen nahe dem Lebensende ganz generell nicht dem Willen der Betroffenen entsprechen, kann über Routinedaten nicht erfasst werden“, so Schwinger.

### Große Herausforderungen für Pflegefachpersonen

Wichtige Hinweise, wie sich die Versorgung am Lebensende in der Praxis darstellt, gibt die Befragung von rund 550 Pflegefach- und Assistenzpersonen. „Die Diskrepanz von Versorgungswunsch der pflegebedürftigen Menschen und Wirklichkeit wird hier deutlich“, so Schwinger. So erlebt jeder Fünfte monatlich oder häufiger, dass Bewohnende am Lebensende in ein Krankenhaus eingewiesen werden, obwohl dies aus Sicht der Befragten nicht im besten Interesse der Versterbenden ist. Die Mehrheit der Befragten gibt an, zu beobachten, dass sich auf Druck der Angehörigen das Behandlungsteam für belastende beziehungsweise lebensverlängernde Maßnahmen entschied, obwohl die Patientenverfügung ein anderes Vorgehen nahegelegt hätte. Die Herausforderungen, die für Pflegefachpersonen bei der Versorgung und Begleitung von Menschen am Lebensende bestehen, werden verstärkt durch die Personalsituation. Dies macht die WIdO-Befragung an mehreren Stellen deutlich: Zwei Drittel der Befragten sehen diese als eher ungenügend an, um die anfallende Arbeit zu erledigen.

Weitere Informationen der AOK:

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

> Publikationen & Produkte > Buchreihen > Pflege-Report  
> Spezielle Versorgungslagen in der Langzeitpflege



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

> Presse > Pressemitteilungen (05.07.2022)

---

Umfrage zur Gesundheitskompetenz

## Gesundheitsstatus beeinflusst den Zugang zur Versorgung

27.07.22 (ams). Den meisten Menschen in Deutschland fällt es schwer, gute Gesundheitsinformationen zu bekommen und zu bewerten. Das zeigt eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag des AOK-Bundesverbandes unter 2.000 Bundesbürgern. Der repräsentativen Erhebung zufolge haben zwei von drei Befragten Schwierigkeiten zu beurteilen, ob Gesundheitsinformationen vertrauenswürdig sind. Außerdem fällt es knapp zwei Dritteln der Befragten schwer oder sehr schwer, Informationen zu Unterstützungsangeboten bei psychischen Problemen zu finden. Davon besonders betroffen sind Personen mit schlechterem Gesundheitszustand.

Die Umfrage zeige „wieder einmal die Benachteiligung vulnerabler Gruppen, die es in dieser Spanne nicht geben sollte“, sagte die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann, anlässlich der Präsentation der Ergebnisse. „Die Schwierigkeit, gesicherte Gesundheitsinformationen zu bekommen, ist bei vulnerablen Gruppen noch stärker ausgeprägt“, erläuterte Reimann. Personen mit schlechterem Gesundheitszustand hätten tendenziell häufiger Probleme bei der Beschaffung und Beurteilung gesundheitsrelevanter Informationen als der Durchschnitt.



Gesundheitsversorgung ist ein zentrales gesellschaftspolitisches Thema. Die große Herausforderung besteht darin, die Bedürfnisse der Bevölkerung stärker in den Fokus zu nehmen und innovative Ansätze auszuweiten. Mit der Initiative „Stadt.Land.Gesund.“ schafft die AOK konkrete Angebote, um eine gleichermaßen gute Versorgung in der Stadt und auf dem Land sicherzustellen.

Weitere Informationen: [www.stadtlandgesund.de](http://www.stadtlandgesund.de)

### Terminvergabe wird zur Hürde

Für viele Befragte war die Terminvergabe eine Zugangshürde zu medizinischen Leistungen. Nach Gründen gefragt, warum es in den zurückliegenden zwölf Monaten nicht möglich gewesen sei, einen Arztbesuch oder eine medizinische Behandlung zu bekommen, antwortete über ein Drittel (34 Prozent), dass es keinen freien Termin gegeben habe. Bei Menschen mit schlechtem oder sehr schlechtem Gesundheitszustand gab mehr als die Hälfte (54 Prozent) an, dass es keine freien Termine gegeben habe. Zehn Prozent dieser Personengruppe nannten finanzielle Ursachen als weiteren Grund.

### Menschen erwarten einen schnellen, barrierefreien Zugang

„Auch strukturelle Zugangshürden führen im Gesundheitswesen weiterhin zu schlechteren Gesundheitschancen. Dagegen müssen wir gezielt vorgehen“, forderte Verbandchefin Reimann. Die Menschen erwarteten einen schnellen, barrierefreien Zugang zu

guter Gesundheitsversorgung – unabhängig von Geschlecht, Alter, Sprache, Behinderung, Pflegebedürftigkeit, Erkrankung, Wohnort oder sozialem Status. Um gesundheitliche Teilhabe insbesondere in strukturschwachen Gebieten zu verbessern und unterschiedliche regionale Handlungsbedarfe zu berücksichtigen, brauche es einen verlässlichen Rahmen für die Zusammenarbeit der Akteurinnen und Akteure vor Ort, ergänzte sie. Gemeinsam mit den Kommunen gelte es, neuartige Angebote wie Gesundheitszentren oder Gesundheitskioske zu schaffen.

Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat zwischen dem 27. April und dem 20. Mai dieses Jahres Erwachsene in Privathaushalten in Form von Telefoninterviews befragt.

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Pressemitteilungen (04.07.2022)

---



ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (7)

## Wie Schadstoffe in der Luft die Gesundheit belasten

27.07.22 (ams). Luftverschmutzung kostet Lebenszeit: In Deutschland sterben gemäß der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology) jährlich mehr als 100.000 Menschen wegen gesundheitsgefährdender Luftschadstoffe wie Feinstaub, Ozon, Stickstoffdioxid und Schwefeldioxid vorzeitig – ihre Lebensdauer verkürzt sich im Schnitt um 2,4 Jahre. Die meisten Todesfälle gehen auf Herz- Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall zurück, gefolgt von Lungen- und Atemwegserkrankungen. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass Luftverschmutzung außerdem ein wichtiger Cofaktor für ein erhöhtes Sterberisiko durch COVID-19 ist. Durch bestimmte Verhaltensweisen lassen sich gesundheitliche Schäden jedoch mindern.



Immer mehr Städte setzen zur Luftreinhaltung auf Tempolimits.

### Vor allem Feinstaub ist gefährlich

Zwar sind die Emissionen hierzulande im Vergleich zu 1990 um mehr als 40 Prozent gesunken. Doch 2020 wurden in Deutschland immer noch rund 717 Millionen Tonnen Treibhausgase freigesetzt. Vor allem Feinstaub ist allgegenwärtig: Er entsteht zum Beispiel bei Autoabgasen, beim Abrieb von Autoreifen, Bremsen und Straßenbelägen, bei Emissionen aus Heizungen und Kraftwerken oder aus der Landwirtschaft.

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

„Die Gesundheit wird vor allem durch Feinstaub mit einer Partikelgröße unter 2,5 Mikrometer belastet. Diese dringen sehr tief in die Atemwege ein und können über die Lungenbläschen in die Blutbahn gelangen. Hier können dann Entzündungsreaktionen ausgelöst und die Entstehung von Arteriosklerose befördert werden“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

### Menschen mit Atemwegserkrankungen besonders anfällig

Kinder sind besonders anfällig: So kann eine höhere Belastung durch Luftverschmutzung in der frühen Kindheit später zu einer verminderten Lungenfunktion führen. Auch Menschen mit Atemwegserkrankungen sind gefährdet: Eine aktuelle Studie aus Berlin zeigt, dass die Zahl der Krankenhauseinweisungen von Asthma- und COPD-Erkrankten bei erhöhten Stickstoffdioxid-Konzentrationen in der Luft ansteigt. Luftverschmutzung kann außerdem krebserregend sein.

Luftschadstoffe haben auch bei gesunden Menschen negative Auswirkungen auf die Lungengesundheit, indem sie, häufig vom Einzelnen noch unbemerkt, die Lungenfunktion verschlechtern. Das wird beispielsweise im Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) thematisiert.

### Was man selbst tun kann

Und was kann jede und jeder für sich selbst tun, um gesundheitliche Schäden durch Luftverschmutzung zu verringern? „Körperliche Bewegung wie Fahrradfahren, Spaziergehen oder Schwimmen verbessert die Lungenfunktion und stärkt das Herz-Kreislauf-System“, sagt Medizinerin Eymers. „Bei den sportlichen Aktivitäten sollte man darauf achten, dass die Ozon- und Feinstaubwerte nicht im hohen Bereich liegen, um negative Effekte auf das Herz-Kreislauf-System zu vermeiden.“

Außerdem, so Eymers: „Wer häufiger das Rad nimmt oder zu Fuß geht, reduziert damit ebenfalls die Treibhausgasemissionen und tut aktiv etwas für die Umwelt.“ Sinnvoll kann es auch sein, viel Obst und Gemüse zu essen, da die darüber aufgenommenen Antioxidantien den Körper stärken.

### Luftqualität soll bis 2030 weiter verbessert werden

Aktuell liegen die Grenzwerte für Feinstaub PM 2,5 – also Partikelgröße kleiner als 2,5 Mikrometer – in der EU bei 25 Mikrogramm/m<sup>3</sup>. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt jedoch deutlich weniger, nämlich 10 Mikrogramm/m<sup>3</sup> (Quelle: Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit). In Deutschland wurde ein nationales Luftreinhalteprogramm beschlossen, mit dem die Luftqualität bis zum Jahr 2030 weiter verbessert werden soll (Quelle: Umweltbundesamt). Wichtigstes Ziel ist eine deutliche Reduzierung von Feinstaub und von Substanzen wie Ammoniak, die die Bildung von Feinstaub fördern. Der Hauptteil des Ammoniaks wird in der landwirtschaftlichen Produktion freigesetzt, vor allem in der Tierhaltung.

Weitere Informationen der AOK:

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

> Publikationen & Produkte > Buchreihen > Versorgungs-Report > Klima und Gesundheit



Weitere Informationen im Web:

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit:

[www.klimawandel-gesundheit.de](http://www.klimawandel-gesundheit.de)



Informationen zur Luftqualität

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

> Daten > Luftdaten



## Kurzmeldungen

### Medizinische Versorgung: Unzufriedenheit wächst wieder

27.07.22 (ams). Die Zufriedenheit mit der medizinischen Versorgung in Deutschland ist laut Forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes während der Corona-Pandemie zurückgegangen. Lag der Wert 2020 mit zuletzt 85 Prozent noch auf hohem Niveau, rutschte er binnen zwei Jahren unter die 80-Prozent-Marke auf 78 Prozent. Nur noch jeder Fünfte zeigte sich 2022 sehr zufrieden mit der medizinischen Versorgung und nicht einmal mehr sechs von zehn Befragten waren zufrieden. Dabei ist die Unzufriedenheit besonders in den vulnerablen Gruppen groß. Gut vier von zehn Befragten in sehr schlechtem Gesundheitszustand sind nicht zufrieden. Gerade einmal nur noch jeder zehnte in dieser Gruppe sagt, er sei sehr zufrieden. AOK-Verbandschefin Dr. Carola Reimann mahnte, stärker auf Belange vulnerabler Gruppen im Gesundheitswesen zu achten.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen > 30.06.22



### Jolinchen und Santiano: Gemeinsam für mehr Sonnenschutz

27.07.22 (ams). Sommer, Sonne, Santiano: Die Seemannsrocker aus Schleswig-Holstein unterstützen die Aufklärungsaktion von Jolinchen zum Thema Haut und Sonne. Das AOK-Drachenkind Jolinchen wird dabei nämlich zum Sonnenschutz-Piraten und erklärt, wie sich Mädchen und Jungen vor UV-Strahlung schützen sollten und welche Grundregeln für den Aufenthalt im Freien wichtig sind. Die Musiker und Jolinchen haben sich jetzt bei einem der ersten Auftritte der diesjährigen Open- Air-Tour von Santiano getroffen, um gemeinsam für das wichtige Thema zu sensibilisieren – denn gerade bei Festivals und Konzerten vergessen auch Erwachsene gerne den so wichtigen Sonnenschutz.

Weitere Informationen:  
[jolinchen.de](http://jolinchen.de)

Ein Foto mit Jolinchen und Santiano gibt es im  
AOK-Bilderservice (Quellenangabe: AOK-Mediendienst) unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice > Kinder



## 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 Demenzzkranken 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](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:

---

---

---

---