



# AOK-MEDIENSERVICE

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

08/18

RATGEBER

 @AOK\_Gesundheit

Fruktose-Unverträglichkeit

- **Wenn Äpfel, Birnen & Co. Bauchschmerzen machen** \_\_\_\_\_ 2

Notfälle

- **Keine Angst vor Erster Hilfe: Nur wer nichts tut, macht was falsch** \_\_\_\_\_ 4

ams-Grafik

- **Stabile Seitenlage: So wird's gemacht** \_\_\_\_\_ 7

Pille zur Verhütung

- **Ärzte verordnen jungen Frauen weniger Präparate mit höherem Risiko** \_\_\_\_\_ 8

Genauere Diagnose für eine passende Behandlung

- **Strategien gegen den Kopfschmerz** \_\_\_\_\_ 10

ams-Serie „Patientenwissen“ (8)

- **Gesundheit lässt sich lernen: Jetzt um Berliner Gesundheitspreis 2019 bewerben** \_\_\_\_\_ 13
- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 15
- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 17



## AOK-Radio-Service

Seit Mittwoch, 29. August 2018, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Erste Hilfe: Im Notfall schnell reagieren“ [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) ▶ AOK-Radioservice



Fruktose-Unverträglichkeit

## Wenn Äpfel, Birnen & Co. Bauchschmerzen machen

**30.08.18 (ams).** Bauchkrämpfe nach dem Genuss von Weintrauben, Blähungen nach dem Verzehr von Äpfeln oder Birnen? Nicht für jeden ist Obst gut und bekömmlich. Schätzungen – wie die der Verbraucherzentrale Hamburg – gehen davon aus, dass gut 20 Prozent der Bevölkerung hierzulande an einer sogenannten Fruktose-Malabsorption, einer Fruktose-Unverträglichkeit, leiden. Eine solche Unverträglichkeit kann sich in jedem Alter entwickeln. Der Körper dieser Menschen baut Fruchtzucker nicht richtig ab. „Betroffene mit einer Fruktose-Intoleranz müssen meist jedoch nicht komplett auf Obst, Obstsaft oder Süßigkeiten verzichten“, sagt Kristin Pelz, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. „Vielmehr geht es darum, Lebensmittel so zu kombinieren, dass der Zucker keine Beschwerden verursacht.“



### In Äpfeln steckt Fruchtzucker.

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

Fruchtzucker (Fruktose) kommt in unterschiedlicher Konzentration in den meisten Obst- und einigen Gemüsesorten vor. Viel Fruchtzucker enthalten Weintrauben, Äpfel, Pflaumen oder getrocknete Feigen. Verträglicher sind da für viele Betroffene zum Beispiel Bananen oder generell Gemüse. Fruktose versteckt sich aber auch in Produkten ohne Fruchtanteil wie Softdrinks oder Fitnessriegeln, zum Beispiel in Form von Haushaltszucker, der zu 50 Prozent aus Fruchtzucker besteht. Da Fruktose ein billiger Rohstoff ist, findet man ihn immer häufiger auf der Zutatenliste von Lebensmitteln.

Bei gesunden Menschen wird der Zucker von den Dünndarmzellen vollständig aufgenommen und in den Körper weitergeleitet. Ist die Aufnahme aus dem Darm in die Blutbahn gestört (Malabsorption), funktioniert dieser Abbau nicht mehr. „Ursache ist die Fehlfunktion eines bestimmten Proteins, das für den Transport von Fruktose zuständig ist“, erklärt Pelz. Die Folge: Der Fruchtzucker wird nur noch begrenzt oder gar nicht mehr von den Zellen der Dünndarmschleimhaut aufgenommen. Er wandert weiter in den Dickdarm und verursacht dort Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Druck- oder Völlegefühl, Blähungen und Durchfall. Auch Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sind möglich.

Bei einer Fruchtzucker-Malabsorption wird auch Sorbit nicht vertragen. Grund dafür ist, dass Sorbit denselben Transportweg wie Fruchtzucker nimmt. Dadurch wird die Fruchtzuckeraufnahme in den Körper gehemmt und die Beschwerden werden verstärkt. Der Zuckeraustauschstoff Sorbit (E 420) wird zum Beispiel zuckerfreien Kaugummis zugesetzt oder kommt natürlich in Pflaumen und Birnen vor. Ob es sich um eine Fruchtzucker-Unverträglichkeit handelt, kann der Arzt mit dem Wasserstoff-Atemtest feststellen: Dabei trinkt der



Patient ein Gemisch aus Wasser und Fruktose. Danach wird über einige Stunden hinweg gemessen, wie hoch der Wasserstoffgehalt der Atemluft ist. Steigt die Konzentration des Wasserstoffs in der Atemluft über einen bestimmten Grenzwert an, liegt eine Fruktose-Malabsorption vor. Versicherte sollten mit ihrer Krankenkasse klären, ob diese die Kosten für einen solchen Test im Einzelfall trägt. „Bestätigt sich der Verdacht auf eine Fruktose-Unverträglichkeit, muss die Ernährung umgestellt werden. Das heißt aber nicht, dass künftig ganz auf Obst verzichtet werden muss. Nicht nur die absolute Fruktose- und Sorbitaufnahme spielen eine Rolle, wichtig ist auch die Zusammensetzung der Mahlzeit und wann gegessen wird“, so Ernährungswissenschaftlerin Pelz. „Betroffene sollten sich unterstützend und begleitend an eine Ernährungsberatung wenden.“ Viele Krankenkassen bieten entsprechende Beratungen vor Ort an. Die Ernährungsumstellung erfolgt stufenweise. Zunächst sollten Betroffene ein bis zwei Wochen komplett auf Speisen und Getränke mit Fruktose und auf Sorbit verzichten, damit der Darm zur Ruhe kommt. Danach können nach und nach wieder fruktosearme Lebensmittel gegessen werden, und zwar am besten in kleinen Portionen, um die individuelle Toleranzgrenze festzustellen. Nach zwei bis drei Monaten sollte der Speiseplan möglichst wieder ausgewogen und abwechslungsreich sein. Auch Obst kann wieder gegessen werden. Neben Bananen enthalten auch Papayas oder Mandarinen relativ wenig Fruchtzucker. „Wenn fruchtzuckerhaltige Lebensmittel mit Eiweiß wie Joghurt oder Quark oder Fett kombiniert werden, ist die Fruktose zudem bekömmlicher“, so AOK-Expertin Pelz. Geeignet sind auch Lebensmittel, die neben Fruktose Traubenzucker (Glukose) enthalten: Denn die Glukose kurbelt den Transport von Fruktose im Darm an. Sind beide im passenden Verhältnis enthalten (zum Beispiel in Bananen und Brokkoli), werden die Lebensmittel häufig besser vertragen. Weniger bekömmlich sind fruktosehaltige Lebensmittel jedoch, wenn sie auf nüchternen Magen verzehrt werden. Grundsätzlich gilt: Es ist erlaubt, was bekommt. Doch nicht in jedem Fall reicht eine Einschränkung des Fruchtzucker-Konsums: Bei der eher selten auftretenden hereditären Fruktose-Intoleranz (HFI) – einer erblichen Störung des Fruktosestoffwechsels – sind fruchtzuckerhaltige Lebensmittel und Sorbit absolut tabu. Die HFI wird durch einen angeborenen Enzymdefekt ausgelöst und tritt bereits im Säuglingsalter auf, meist beim Übergang auf Beikost (Obst, Gemüse oder Honig).

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Ernährungsberatung der AOK: [www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundes Leben > Ernährungsberatung



#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.: [www.daab.de](http://www.daab.de) > Ernährung > Fruchtzucker-Unverträglichkeit



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „FRUKTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT“  
MIT KRISTIN PELZ, GESUNDHEITS- UND ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN  
IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Augustausgabe 2018





Notfälle

## Keine Angst vor Erster Hilfe: Nur wer nichts tut, macht was falsch

**30.08.18 (ams). Viele Menschen haben Angst, in Notfällen etwas falsch zu machen. Doch der größte Fehler ist es, nicht zu helfen. Wie Laien Erste Hilfe leisten können, erläutert Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Die Tipps ersetzen allerdings keinen Auffrischungskurs!**

Auf dem Boden liegt eine Person, womöglich bewusstlos. Wie gehe ich vor? Wie funktioniert noch mal die Wiederbelebung? Zwar haben die meisten Menschen irgendwann einmal einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert, doch das ist lange her. „Jeder sollte seine Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig auffrischen, um bei Unfällen und Herz-Kreislauf-Stillständen Leben retten zu können“, sagt Ebel.

Um daran zu erinnern, wie wichtig es ist, in Notfällen richtig reagieren zu können, findet jedes Jahr am zweiten Samstag im September der Welt-Erste-Hilfe-Tag statt, dieses Jahr also am 8. September 2018. Der Veranstalter in Deutschland ist das Deutsche Rote Kreuz. Dort wird man nicht müde zu betonen, dass es nur einen Fehler bei der Ersten Hilfe gibt: nicht zu helfen. Allein schon deshalb, weil man sonst wegen unterlassener Hilfeleistung belangt werden kann.

Auch wenn der Kurs schon viele Jahre her ist: „Was jeder tun kann, ist, umgehend die gebührenfreie und europaweite Notrufnummer 112 zu wählen. Damit erreicht man den Rettungsdienst und die Feuerwehr“, so Ebel. Dort werden zuerst die wichtigsten Fragen geklärt. Wer ruft an? Was ist passiert und wo? Auch danach ist es sinnvoll, mit der Notrufzentrale in Verbindung zu bleiben. Die Mitarbeiter dort können die Ersthelfer bei einer eventuell notwendigen Wiederbelebung telefonisch anweisen und unterstützen.

Bis ein Rettungswagen kommt, gibt es einiges zu tun: Die Ersthelferin beziehungsweise der Ersthelfer sollte die Unfallstelle absichern, bei Autounfällen etwa ein Warndreieck aufstellen. Dabei unbedingt auf die eigene Sicherheit achten und zum Beispiel eine Warnweste anziehen und gegebenenfalls das Opfer aus der Gefahrenzone bringen. Dann gilt es, sofort zu checken, ob eine hilfebedürftige Person, die regungslos daliegt, vielleicht einen Kreislaufstillstand erlitten hat. Atmet die Person normal, ist aber bewusstlos, legt man sie am besten in die stabile Seitenlage (siehe Grafik -> Seite 7). Sind noch andere Menschen in der Nähe, sollte man sich die Aufgaben aufteilen. Während der eine Ersthelfer die Rettungsstelle anruft und für Sicherheit sorgt, kann die andere Person prüfen, ob eine **Wiederbelebung** notwendig ist. Dafür sind folgende zwei Schritte nötig:

- Prüfen, ob die Person bewusstlos ist. Der Helfer stellt Fragen, zum Beispiel: „Hallo? Hören Sie mich?“ Wenn keine Antwort kommt, vorsichtig an der Schulter des Opfers rütteln. Reagiert der Betroffene nicht, ist davon auszugehen, dass er bewusstlos ist.
- Prüfen, ob die Person normal atmet: Die Person auf den Rücken drehen, Hand unters



### Keine Angst vor Erster Hilfe.

Dieses Foto aus der Rubrik „Kinder“ 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



Kinn legen und Kopf in den Nacken neigen, damit die Atemwege frei sind. Atmung kontrollieren durch Sehen, Hören, Fühlen: Hebt und senkt sich der Brustkorb? Ohr über Mund und Nase des Betroffenen legen: Sind Atemgeräusche zu hören? Wange hinhalten: Ist ein Luftstrom zu spüren?

„Wichtig ist es, sich nicht länger als zehn Sekunden damit aufzuhalten und schnell zu entscheiden“, betont Arzt Ebel. Bei dem geringsten Zweifel heißt es wiederbeleben. Auch wenn die Atmung auffallend langsam, extrem tief, unregelmäßig oder von schnarchähnlichen Geräuschen begleitet ist, sollte die Wiederbelebung, auch Reanimation genannt, sofort starten. Je früher sie beginnt, desto größer die Erfolgschancen. Denn schon nach wenigen Minuten sterben die ersten Hirnzellen ab, weil das Gehirn nicht genügend mit Sauerstoff versorgt wird. „Viele schrecken vor einer Reanimation zurück, weil sie zuerst an eine Mund-zu-Mund-Beatmung denken“, so Ebel weiter. „Doch wenn man sich eine Atemspende nicht zutraut, reicht oft auch eine Herzdruckmassage.“ Und so funktioniert die

### **Herzdruckmassage:**

- Neben den Verletzten knien, eine Hand auf die Mitte des Brustkorbs legen.
- Die andere Hand darauflegen, Finger verschränken, Arme durchstrecken.
- Oberkörper nach vorne verlagern (mit geradem Rücken, Arme dabei gestreckt lassen!) und versuchen, den Brustkorb einzudrücken, etwa fünf bis sechs Zentimeter. Zügig wiederholen, etwa zweimal pro Sekunde, pro Minute 100- bis 120-mal.

Da das körperlich ziemlich anstrengend ist, ist es ratsam, sich alle zwei Minuten abzuwechseln, wenn mehrere Ersthelfer vor Ort sind.

Nur wenn jemand geübt ist und es sich zutraut, kann auf 30 Druckbewegungen eine zweimalige Atemspende folgen. Das Schema lautet also 30:2. Wichtig dabei: Die Herzmassage sollte man nicht länger als zehn Sekunden unterbrechen. Ist die Nase verletzt oder beim Einblasen nicht durchlässig, können Ersthelfer auf die Mund-zu-Mund-Beatmung übergehen.

### **Mund-zu-Mund-Beatmung:**

- Mit der einen Hand Kinn des Opfers umfassen und leicht nach oben ziehen, so dass der Nacken leicht überstreckt ist. Mit dem Daumen Mund offenhalten.
- Die andere Hand auf die Stirn der Person legen, mit Zeigefinger und Daumen Nase zudrücken.
- Normal einatmen, mit den Lippen Mund des Betroffenen umschließen und langsam ausatmen.
- Prüfen, ob die Atmung effektiv ist: Hebt und senkt sich der Brustkorb? Danach unverzüglich wieder mit der Herzmassage beginnen.

An vielen öffentlichen Plätzen, Ämtern und Gebäuden sind mittlerweile sogenannte automatisierte externe Defibrillatoren angebracht, auch AED genannt: Automatic External Defibrillator. Ein „Defi“ kann Leben retten, wenn ein Kammerflimmern oder eine andere lebensgefährliche Herzrhythmusstörung vorliegt. Wenn sich ein Gerät in der Nähe des Unfallortes befindet, sollte ein Ersthelfer es sofort holen und die beiden Elektroden, die am Kasten hängen, auf dem nackten Oberkörper des Bewusstlosen anbringen. Allerdings nur, wenn mehrere Ersthelfer vor Ort sind, um nicht zu viel Zeit zu verlieren. Ist das Opfer verkabelt, heißt es, den Anweisungen des Geräts zu folgen. Wenn der Defi ein Kammerflimmern feststellt, fordert er mittels eingebauter Sprachfunktion dazu auf, die Schocktaste zu drücken,



damit ein elektrischer Stromstoß erfolgen kann. Ein solcher Elektroschock kann dem Herzen dazu verhelfen, wieder in einem geordneten Rhythmus zu schlagen. Wichtig dabei: den Patienten nicht berühren! Das alles kann man in einem Erste-Hilfe-Kurs üben: Neben dem Deutschen Roten Kreuz bieten auch andere Hilfsorganisationen, Kommunen, Volkshochschulen, Fahrschulen, aber auch Arbeitgeber Lehrgänge an. Doch auch ganz ohne Ausbildung kann jeder psychische Hilfe leisten. „Der Betroffene soll spüren, dass er nicht allein ist“, betont AOK-Experte Ebel. „Beruhigen Sie die Person, indem Sie zum Beispiel zusichern, dazubleiben, bis der Krankenwagen kommt. Suchen Sie leichten Körperkontakt an Schulter oder Hand, schirmen Sie den Betroffenen vor Zuschauern ab.“



## NOTFALL: HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL?

Auch bei Verdacht auf Herzinfarkt oder Schlaganfall sollte sofort der Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 alarmiert werden. Besser einmal zu viel als einmal zu wenig.

### Alarmzeichen Herzinfarkt:

- Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die in Nacken, Hals, Kiefer, Arme oder Oberbauch ausstrahlen.
- Heftiges Engegefühl, Druck oder Brennen im Brustkorb.
- Plötzliche Luftnot, Übelkeit, Schwächegefühl.
- Todesangst.

### Alarmzeichen Schlaganfall:

- Plötzliche Lähmung, Schwäche, Taubheit in einem Arm oder Bein oder Gesicht (herabhängender Mundwinkel).
- Plötzliche Sprechstörungen (Wortfindungsstörungen, verwaschene Sprache).
- Plötzlicher Schwindel.
- Plötzliche Sehstörungen, Schluckstörungen, Gedächtnis- und Orientierungsstörungen.

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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



### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Deutsches Rotes Kreuz:

[www.drk.de](http://www.drk.de) > Wir helfen in Deutschland > Erste Hilfe

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):

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



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Augustausgabe 2018

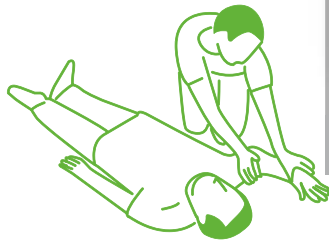






## Stabile Seitenlage: So wird's gemacht

ams-Ratgeber 08/18

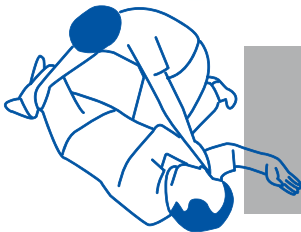


1

- Hilfebedürftige Person mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken legen
- Seitlich daneben hinknien
- Nahen Arm des Hilfebedürftigen angewinkelt nach oben auf den Boden legen, Handfläche zeigt nach oben

2

- Ferne Hand fassen und Arm vor der Brust kreuzen
- Handrücken an die nahe Wange führen und dort mit einer Hand festhalten

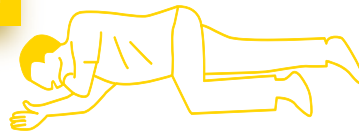


3

- Mit anderer Hand an den Oberschenkel des fernen Beines fassen (z. B. am Hosenstoff – nicht im Kniegelenk)
- Das ferne Bein beugen
- Den Körper zu sich rollen

- Oberschenkel des oberen Beins liegt im rechten Winkel zur Hüfte auf dem Boden
- Kopf etwas nach hinten neigen und Mund leicht öffnen, um die Atemwege freizuhalten
- Obere Hand zwischen Kinn und Boden schieben, damit der Kopf in Position bleibt

4



Quelle: IQWiG / gesundheitsinformation.de

Grafik: AOK-Mediendienst, Illustration: Fotolia, Thomas Zagler

Die stabile Seitenlage ist angebracht, wenn der Betroffene bewusstlos ist, die Atmung aber funktioniert. So kann man verhindern, dass das Opfer an Blut, Speichel oder Erbrochenem erstickt, da der Mund des Betroffenen zum tiefsten Punkt des Körpers wird. Auch wenn der Hilfebedürftige in der stabilen Seitenlage ist, sollten Ersthelfer beim Patienten bleiben und beobachten, ob er auch weiterhin spontan atmet.

Grafik: AOK-Mediendienst

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



Pille zur Verhütung

## Ärzte verordnen jungen Frauen weniger Präparate mit höherem Risiko

**30.08.18 (ams).** Ärzte verordnen jungen Frauen unter 20 Jahren mittlerweile weniger risikoreiche Pillen zur Verhütung. Lag im Jahr 2015 der Anteil der sogenannten kombinierten oralen Kontrazeptiva mit höherem Risiko für Thrombosen und Embolien bei 66 Prozent, betrug er 2017 noch 55 Prozent. Das zeigen Auswertungen der Verordnungsdaten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV), die im Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO) vorliegen. Dabei gibt es jedoch regionale Unterschiede.

Seit dem Jahr 2014 gibt es die Empfehlung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), dass Ärzte insbesondere jungen Frauen, die das erste Mal die Pille einnehmen, Präparate mit einem geringeren Risiko für die Bildung von Thrombosen und Embolien verschreiben sollen. „Gerade bei jungen Erstanwenderinnen sollte man auf Arzneimittel setzen, zu deren Sicherheit Langzeitstudien vorhanden sind. Diese Botschaft kommt offenbar langsam, aber sicher in der Praxis an“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

### Langfristiges Risiko bei neuen Pillen noch unklar

Gleichzeitig gebe es aber weiteres Verbesserungspotenzial: „Im vergangenen Jahr entfielen immer noch mehr als die Hälfte aller Pillen-Verordnungen für die jungen Frauen auf Präparate mit einem erhöhten oder unklaren Risiko für die Bildung von venösen Thromboembolien“, so Eymers weiter. Die Detailanalyse zeigt weiterhin, dass der Verordnungsanteil der risikoärmeren Pillen mit den Gestagenen Levonorgestrel, Norethisteron und Norgestimat von 31 Prozent im Jahr 2007 auf 45 Prozent im Jahr 2017 gestiegen ist. Die Anteile der Pillen mit den risikoreicheren Gestagenen Drospirenon, Desogestrel und Gestoden für die bis zu 20-Jährigen sind dagegen stark zurückgegangen – von 33 Prozent im Jahr 2007 auf sieben Prozent im vergangenen Jahr. „Gleichzeitig hat die Verordnung von neueren Pillen zugenommen, deren langfristiges Risiko noch unklar ist“, sagt Medizinerin Eymers. Das betrifft vor allem Präparate mit dem Gestagen Dienogest. „Um die Mädchen und jungen Frauen keinen unnötigen Risiken auszusetzen, sollten die verordnenden Ärzte Nutzen und Risiko abwägen und je nach Gesundheitszustand der Patientin einen Wechsel auf die erprobten Präparate in Betracht ziehen.“

Die Auswertung der Daten zeigt auch regionale Unterschiede bei der Verordnung der risikoreicheren Präparate. Bremen steht mit einem Verordnungsanteil von 49 Prozent im Jahr 2017 am besten da. Schlusslichter in dieser Auswertung sind Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und das Saarland: Hier lag der Anteil der risikoreicheren Pillen im vergangenen



#### Nutzen und Risiken der Pille abwägen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Arzneimittel“ 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





Jahr jeweils bei etwa 59 Prozent. Den größten Rückgang bei der Verordnung dieser Präparate gab es in den letzten fünf Jahren in Bayern – von knapp 70 Prozent im Jahr 2012 auf 55 Prozent im Jahr 2017.

Empfängnisverhütende Medikamente werden in der Regel nur bis zum vollendeten 20. Lebensjahr von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Daher liegen auch nur für diese Altersgruppe Verordnungsdaten vor. Generell sollten Frauen, die die Pille einnehmen, auf typische Anzeichen einer Thrombose oder Embolie achten und umgehend zum Arzt gehen, wenn sie entsprechende Anzeichen erkennen. Symptome einer tiefen Beinvenenthrombose sind starke Schmerzen im Bein, Schwellungen des Beines sowie ein Spannungs- oder Schweregefühl im Bein. Auch eine bläulich-rote Verfärbung oder Glänzen der Haut am Bein kann auf eine Thrombose hindeuten. Typische Symptome einer Lungenembolie sind plötzliche Atembeschwerden oder Atemnot, atemabhängiger Brustschmerz, Herzrasen und unerklärlicher Husten. Zur Aufklärung ihrer Versicherten hat die AOK bereits 2016 eine Faktenbox veröffentlicht, die über den Nutzen und die möglichen Schäden der verschiedenen Pille-Varianten aufklärt.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de/faktenboxen](http://www.aok.de/faktenboxen) > „Kombinierte hormonale Verhütungsmittel“

Mehr zu den Auswertungen samt Grafiken und regionalen Verordnungsdaten:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (14.08.18)





Genauere Diagnose für eine passende Behandlung

## Strategien gegen den Kopfschmerz

**30.08.18 (ams).** Fast jeder Mensch hatte schon einmal Kopfweh, vielleicht weil er zu wenig geschlafen oder zu viel Alkohol getrunken hat. Häufig ist das harmlos und verschwindet schnell wieder von allein. Die Europäische Kopfschmerzallianz möchte mit dem Europäischen Kopfschmerz- und Migränetag am 12. September auf die verschiedenen Ausprägungen und Behandlungsmöglichkeiten von Kopfschmerzen aufmerksam machen.

Wenn Kopfschmerzen immer wieder ohne konkrete Ursache auftreten, werden sie als primäre Kopfschmerzen bezeichnet und sind eigene Erkrankungen. Sie sind der häufigste Grund für Kopfschmerzen. Dazu gehören Spannungs- und Cluster-Kopfschmerzen sowie Migräne. Kopfschmerzen können jedoch auch eine Begleiterscheinung unterschiedlicher Krankheiten sein, etwa von Erkältung oder Bluthochdruck oder durch Verletzung des Kopfes sowie der Halswirbelsäule hervorgerufen werden. In solchen Fällen handelt es sich dann um sekundäre Kopfschmerzen. Kopfweh fühlt sich nicht immer gleich an. Ein dumpfer Schmerz im ganzen Schädel, ein pulsierender Schmerz auf der linken Kopfseite oder ein stechender Schmerz um ein Auge herum, das tränt und sich rötet. Die internationale Kopfschmerzgesellschaft klassifiziert mehr als 240 Arten von Kopfschmerzen. „Die verschiedenen Formen unterscheiden sich darin, wo die Schmerzen genau auftreten, wie oft und wie lange sie andauern und welche Begleitsymptome, etwa Übelkeit oder Sehstörungen, dazukommen“, berichtet Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Eine genaue Diagnose ist wichtig, damit die passende Behandlung erfolgen kann. „Migräne, Spannungskopfschmerzen und die Cluster-Kopfschmerzen – alle drei Formen gelten als eigenständige Erkrankungen, sofern die Schmerzen immer wieder auftauchen und das Leben der Betroffenen einschränken“, sagt Ärztin Debrodt.

### Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen sind sehr häufig. Nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) haben mehr als 40 von 100 Menschen immer wieder Spannungskopfschmerzen. Dabei tritt der Schmerz auf beiden Seiten des Kopfes auf, die Intensität ist meistens leicht bis mäßig und verstärkt sich nicht durch körperliche Aktivität wie bei der Migräne. Um gelegentliche Spannungskopfschmerzen in den Griff zu bekommen, reichen frei verkäufliche Schmerzmittel, die immer nach Packungsanweisung eingenommen werden sollten. „Hilfreich ist es auch, sich kühlendes Pfefferminzöl auf Schläfen, Stirn und Nacken zu tupfen“, sagt Ärztin Debrodt. Entspannungsübungen,



**Es gibt rund 240 Arten von Kopfschmerzen.** 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



Ausdauersport, genügend Pausen und ausreichend Schlaf – diese Veränderungen im Alltag können ebenfalls dazu beitragen, dass Spannungskopfschmerzen nicht so oft auftreten.

## Migräne

Bei einer Migräne handelt es sich um schwere Kopfschmerzanfälle, die sich bis ins Unerträgliche steigern können. Etwa 14 Prozent der Frauen und sieben Prozent der Männer leiden unter wiederkehrenden Migräneanfällen. Bei den Kindern trifft es laut IQWiG vier bis fünf von 100 Kindern, Mädchen und Jungen dabei gleichermaßen.

Folgende Merkmale sind charakteristisch:

- Die Schmerzen treten nur auf einer Seite des Kopfes auf.
- Die in der Regel starken Schmerzen fühlen sich klopfend oder pulsierend an.
- Die Schmerzen verstärken sich bei Bewegung.

Häufig bleibt es nicht bei den heftigen, einseitigen Schmerzen. Hinzu kommt Übelkeit bis hin zum Erbrechen, Licht- und/oder Geräuschempfindlichkeit. Manche Patienten reagieren auch sehr empfindlich auf Gerüche. Besonders rätselhaft an der Erkrankung ist die sogenannte Aura, die sich bei einigen Migräne-Patienten vor einem Anfall bemerkbar macht: Das sind neurologische Symptome, in der Hauptsache Sehstörungen wie Flimmersehen oder Gesichtsfelddefekte, aber auch Gefühlsstörungen auf einer Körperseite oder Sprachstörungen. Die genauen Ursachen der Migräne sind nicht bekannt. Man nimmt an, dass es durch eine Erregung von Fasern des Nervensystems zu einer Erweiterung von Blutgefäßen kommt. Die Durchlässigkeit der Gefäßwände führt zur Freisetzung von Stoffen, die eine Entzündung des Trigeminusnerves verursachen. Dieser Nerv sendet Impulse an die Hirnrinde, die dann vom Patienten als Schmerz empfunden werden. Allein ein Wechsel zwischen An- und Entspannung, einmal später ins Bett gehen oder unregelmäßig essen, kann einen Anfall auslösen. Diese Auslöser gilt es zu vermeiden. Wenn die Migräne sehr schmerzhaft ist, nehmen die meisten Menschen Medikamente, um den Anfall durchzustehen. Bevor man sich jedoch selbst behandelt, sollte ärztlich abgeklärt sein, dass es sich bei den Kopfschmerz-Anfällen tatsächlich um eine Migräne handelt. Migränemittel sind beispielsweise für Menschen mit Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit nicht geeignet. Debrott: „Schmerz- und Migränemedikamente sollten daher nicht häufiger als zehn Tage im Monat eingenommen werden. Neben der medikamentösen Behandlung haben Stressbewältigung, Entspannungsübungen und Ausdauertraining einen zentralen Stellenwert, um Stress im Alltag abzubauen.“

## Cluster-Kopfschmerzen

Cluster-Kopfschmerzen (engl. cluster = Gruppe, Häufung) kommen seltener vor als die anderen beiden Kopfschmerzarten, nämlich nur bei etwa 0,1 Prozent der Bevölkerung. Männer sind dreimal häufiger betroffen als Frauen. Cluster-Kopfschmerzen sind in jedem Alter möglich, treten aber das erste Mal meist im Alter zwischen 20 und 40 Jahren auf.

Als Auslöser gelten häufig Alkohol oder der Aufenthalt in größeren Höhen. Die stechenden, bohrenden Schmerzen von Cluster-Kopfschmerzen sind streng einseitig im Bereich der Augen, eventuell auch Stirn oder Schläfe. Die Attacken sind relativ kurz (15 Minuten bis unter drei Stunden), häufen sich aber zu bestimmten Zeitpunkten. Wie bei der Migräne



können weitere Symptome auftreten: gerötete und tränende Augen, die Pupillen verengen sich, ein Augenlid hängt oder schwillt an, eventuell ist die Nase verstopft oder sie läuft. Nach ärztlicher Abklärung können die Anfälle mit einem Mittel aus der Gruppe der Triptane behandelt werden, was eigentlich ein Migränemittel ist. Die Patienten nehmen das Medikament allerdings nicht als Tablette ein, sondern spritzen es sich unter die Haut oder wenden es als Nasenspray an. Vielen Menschen hilft das Einatmen von Sauerstoff über eine Sauerstoffmaske.

### Patienten sollten ein Schmerztagebuch führen

Vorrangiges Ziel von Therapien ist es jedoch, den Attacken vorzubeugen. Der behandelnde Arzt kann dazu Medikamente verschreiben, die teilweise auch zur Vorbeugung gegen Migräne eingesetzt werden. Um die Diagnose abzusichern und um möglichen Auslösern der Schmerzen auf die Spur zu kommen, sollten Patienten ein Schmerztagebuch führen. Wann hatten sie in welcher Situation welche Kopfschmerzen? Und wann hatten sie welche Medikamente eingenommen? So lässt sich auch herausfinden, ob sich durch zu häufigen Gebrauch von Schmerzmitteln womöglich ein sogenannter arzneimittelbedingter Kopfschmerz entwickelt hat. Das kann der Fall sein, wenn man regelmäßig an mehr als zehn Tagen im Monat und länger als an drei aufeinanderfolgenden Tagen Medikamente gegen Kopfschmerzen einnimmt, da sich vermutlich das Nervensystem an das Medikament gewöhnt, die Schmerzschwelle sinkt und das Gehirn überempfindlich wird. Solche Kopfschmerzen fühlen sich oft dumpf an, die Patienten haben das Gefühl, nie mehr einen klaren Kopf zu haben. Eine ärztlich begleitete Medikamentenpause – ambulant oder im Krankenhaus – ist in diesen Fällen angeraten, eventuell ergänzt durch psychologische Hilfe, durch die Patienten mit chronischen Kopfschmerzen lernen, individuelle Belastungsgrenzen zu erkennen, und sich mithilfe des Therapeuten konkrete Bewältigungsstrategien erarbeiten.

#### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK

[aok-bv.de](http://aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage > 12. September: Kopfschmerz- und Migränetag



#### WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V.: [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)

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

Deutsche Schmerzgesellschaft: [www.dgss.org](http://www.dgss.org) > Schmerzkrankungen > Kopfschmerzen



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Augustausgabe 2018





ams-Serie „Patientenwissen“ (8)

## Gesundheit lässt sich lernen: Jetzt um den Berliner Gesundheitspreis 2019 bewerben

**30.08.18 (ams). Jeder zweite Mensch in Deutschland findet es schwierig, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen und im Alltag danach zu handeln. Die Folgen reichen von einem ungesunden Lebensstil mit falscher Ernährung und mangelnder Bewegung bis hin zu einem erhöhten Krankheitsrisiko. Der AOK-Bundesverband, die Ärztekammer Berlin und die AOK Nordost möchten das ändern und widmen den 12. Berliner Gesundheitspreis dem Thema Gesundheitskompetenz.**



BERLINER  
GESUNDHEITSPREIS  
2019

Der Wettbewerb steht diesmal unter dem Motto „Gesundheit lässt sich lernen“. Bewerben können sich Projekte, Ideen und Initiativen aus ganz Deutschland, die Menschen entsprechend ihren Bedürfnissen und Lebenslagen motivieren, Gesundheitsinformationen aktiv zu nutzen und so ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Die Bewerbungsfrist beginnt am 1. September und endet am 30. November 2018. Alle Informationen zum Berliner Gesundheitspreis sowie die Wettbewerbsunterlagen gibt es unter [www.berliner-gesundheitspreis.de](http://www.berliner-gesundheitspreis.de). Der Preis ist mit insgesamt 50.000 Euro dotiert. Mit dem Berliner Gesundheitspreis möchten die drei Initiatoren nicht nur auf erfolgreiche Projekte aufmerksam machen. „Uns ist es sehr wichtig, dass die Gewinnerprojekte des Berliner Gesundheitspreises praxistauglich sind. Schließlich ist nachahmen ausdrücklich erwünscht“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Jedem von uns bieten sich heutzutage vielfältige Möglichkeiten, an Gesundheitsinformationen zu gelangen. Vor allem online finden sich Erfahrungsberichte neben Fachinformationen, Laienwissen neben Werbematerialien. Doch viele Menschen brauchen Hilfe, die Qualität dieser Informationen zu beurteilen und ihr Wissen in praktisches Handeln zu übersetzen. Mit einer Info-Broschüre ist es da nicht getan.“

### Zentrales Ziel ist, die Menschen zu erreichen

„Das zentrale Ziel ist es, die Menschen zu erreichen“, betont auch Günther Jonitz, Präsident der Ärztekammer Berlin. „Die Handlungsfähigkeit von Patienten kann nur gestärkt werden, wenn auf die unterschiedlichen Informationsbedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten beispielsweise von Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder mit einem Migrationshintergrund auch unterschiedlich eingegangen wird.“ Darüber hinaus legt der Berliner Gesundheitspreis großen Wert darauf, dass die eingereichten Projekte wissenschaftlich fundiert und verständlich sind sowie sich in ihrer Qualität von unzureichenden Informationsquellen oder von kommerziellen Angeboten unterscheiden. „Auch innovative Projekte, die die Gesundheitsberufe dabei unterstützen, den unterschiedlichen Patientengruppen und ihren Angehörigen qualitätsgesichertes Know-how zu vermitteln, werden gesucht“, sagt Jonitz. Frank Michalak, Vorstand der AOK Nordost, betont einen weiteren Aspekt, der bei



der Auswahl der Bewerbungen wichtig sein wird: „Egal, ob im Alltag, im Job oder im Gesundheitswesen, die Digitalisierung bietet zahlreiche neue Möglichkeiten, sich einfach und direkt auszutauschen und Wissen zu vermitteln. Digitale Angebote und Medien können Versicherte und Patienten dabei unterstützen, gesund zu bleiben und Krankheiten besser zu bewältigen. Wir sind beim Berliner Gesundheitspreis deshalb vor allem auch auf innovative Ideen gespannt, die helfen, unsere Gesundheitskompetenz im Zeitalter der digitalen Kommunikation zu stärken.“



## BERLINER GESUNDHEITSPREIS

Der „Berliner Gesundheitspreis“ ist ein bundesweiter Ideenwettbewerb und wird seit 1995 alle zwei Jahre von AOK-Bundesverband, Ärztekammer Berlin und AOK Nordost bundesweit ausgeschrieben. Der Innovationswettbewerb widmet sich jeweils einem ausgewählten Thema, das eine besondere Bedeutung für die Gesundheitsversorgung der Bevölkerung hat. Er soll dazu beitragen, vorbildliche Initiativen und Projekte bekannt zu machen und schnell in die Praxis zu bringen.

WEITERE INFORMATIONEN AUS DEM WEB:

[www.berliner-gesundheitspreis.de](http://www.berliner-gesundheitspreis.de)







## Kurzmeldungen

### AOK-Pflegenavigator: 1,2 Millionen Zugriffe im ersten Halbjahr

30.08.18 (ams). Der Bedarf an seriösen Informationen über Pflegedienste und -heime ist bei Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen enorm. Das zeigen die 1,2 Millionen Zugriffe auf den Pflegenavigator der AOK in den ersten sechs Monaten dieses Jahres. Der AOK-Pflegenavigator bietet wettbewerbsneutrale Informationen über Pflegeheime, Pflegedienste sowie Angebote zur Unterstützung im Alltag. Inzwischen nutzen mehr als 20 Prozent aller Besucher das AOK-Angebot mit mobilen Endgeräten – ein Trend, der auch bei anstehenden Überarbeitungen des Online-Auftritts berücksichtigt wird. Ende August 2018 standen Informationen über bundesweit mehr als 15.900 Pflegeheime, 14.800 Pflegedienste und 3.000 Angebote zur Unterstützung im Alltag bereit.

WEITERE INFORMATIONEN:

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



### AOK Nordost: „Baby on time“ für Gesundheitspreis nominiert

30.08.18 (ams). Rund 60.000 Kinder kommen in Deutschland jedes Jahr zu früh zur Welt. Dadurch können schwere Komplikationen eintreten. Deshalb bietet die AOK Nordost werdenden Müttern seit 2014 das Vorsorgeprogramm „Baby on time“ zur gezielten Vorbeugung von Frühgeburten an. Dabei ermittelt ein Fragebogen zu Beginn der Schwangerschaft, ob für den Schwangerschaftsverlauf Risiken bestehen. Je nach Ergebnis des Risiko-Checks empfiehlt der Frauenarzt geeignete Therapien, zum Beispiel einen Test zur Ermittlung von Schwangerschaftsdiabetes. Bisher haben weit über 4.000 Frauen an dem Programm teilgenommen. Die Frühgeburtenrate konnte bei diesen Frauen um etwa ein Drittel gesenkt werden. „Baby on time“ ist nun für den MSD-Gesundheitspreis nominiert. Die Preisverleihung findet am 12. September 2018 statt.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.nordost.aok.de](http://www.nordost.aok.de) > Presse > Aktuelle Pressemitteilungen (03.08.18)





## AOK festigt Platz in den TOP 20 der beliebtesten Arbeitgeber

30.08.18 (ams). Im Ranking des Schülerbarometers 2018 liegt die AOK auf Platz 14 und rückt im Vergleich zu 2017 um zwei Plätze nach vorne. Damit bleibt die Gesundheitskasse das einzige Unternehmen der Versicherungs- und Finanzbranche unter den ersten 20. Erst auf Platz 22 folgt die Sparkassen-Finanzgruppe. Alle weiteren Krankenkassen liegen weit abgeschlagen auf den Rängen 40 (DAK), 72 (Barmer) und 76 (Techniker Krankenkasse). Die privaten Versicherer Allianz und die R+V-Versicherung kommen auf die Positionen 44 und 79. Sieger des Schülerbarometers 2018 sind die Polizei vor dem Sportartikelhersteller adidas und der Bundeswehr.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.trendence.com](http://www.trendence.com) > Arbeitgeberrankings > Schüler





## Gesundheitstage 2018

### 8. September: Welt-Erste-Hilfe-Tag

Erste Hilfe ist in vielen Situationen lebenswichtig. Ob bei Notfällen wie Herzinfarkt und Schlaganfall oder bei Unfällen. Laut dem Deutschen Roten Kreuz ([www.drk.de](http://www.drk.de)) verunglückten mehr als eine Million Menschen jährlich in Deutschland in ihrem häuslichen Umfeld. Insgesamt gab es im Jahr 2015 laut Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes über 24.578 tödliche Unfälle, davon 9.816 im häuslichen Umfeld. Im Straßenverkehr sind im Jahr 2017 393.492 Menschen verunglückt, 3.180 sind verstorben. Im Durchschnitt sind fast neun Todesopfer pro Tag im Straßenverkehr gestorben. 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. Im Jahr 2018 lautet das Motto des Aktionstages: „Erste Hilfe im Straßenverkehr“. Weltweiter Initiator ist die Internationale Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondbebewegung. 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, [www.dmkg.de](http://www.dmkg.de)) 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 Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance, [www.europeanheadachealliance.org](http://www.europeanheadachealliance.org)), 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 ([www.migraeneliga.de](http://www.migraeneliga.de)).

### 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. Fast ein Viertel der Patienten stirbt an der Erkrankung. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie 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 ([www.world-sepsis-day.org](http://www.world-sepsis-day.org)) 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 ([www.sepsis-gesellschaft.de](http://www.sepsis-gesellschaft.de)).

## 15. September bis 14. Oktober: Crohn- & Colitis-Tag

Die beiden häufigsten chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ zufolge nimmt die Zahl der Erkrankungen kontinuierlich zu. In Deutschland sind demnach etwa 400.000 Menschen betroffen, Männer und Frauen gleichermaßen. Das Kompetenznetz ist ein Verbund von Fachkliniken, niedergelassenen Ärzten und universitären Institutionen und auf die Erforschung der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen spezialisiert. Dem Kompetenznetz zufolge brechen die Krankheiten oft bei jungen Menschen im Alter von 15 bis 35 Jahren zum ersten Mal aus. Aber auch ab einem Alter von 60 Jahren können die Erkrankungen erstmalig Beschwerden verursachen. Der Crohn- & Colitis-Tag ([www.crohn-und-colitis-tag.de](http://www.crohn-und-colitis-tag.de)) wird von der Deutschen Morbus Crohn/Colitis ulcerosa Vereinigung, DCCV ([www.dccv.de](http://www.dccv.de)) in Zusammenarbeit mit dem „Kompetenznetz Darmerkrankungen“ veranstaltet.

## 17. September: Tag der Patientensicherheit

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit ([www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)) hat den Internationalen Tag der Patientensicherheit ([www.tag-der-patientensicherheit.de](http://www.tag-der-patientensicherheit.de)) 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 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. Der Welt-Kindertag wurde nicht an ein verbindliches Datum gebunden und wird inzwischen in über



145 Nationen an unterschiedlichen Tagen begangen. In Deutschland findet er immer am 20. September statt. Ansprechpartner ist das Deutsche Komitee für Unicef. Auch die AOK setzt sich für Kinder ein. Sie will mit ihrer Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)) 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 leiden mehr als eine Million Menschen unter Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)) sind in Deutschland etwa 1,7 Millionen Menschen von einer Demenzerkrankung betroffen (2018). Die meisten sind 85 Jahre und älter. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International ([www.alz.co.uk](http://www.alz.co.uk)) 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. 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.

## 22. 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, [www.who.int](http://www.who.int)) werden durch steigenden Tabakkonsum COPD und Lungenkrebs weiter zunehmen. Laut der WHO sterben jährlich mehr als sieben Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. In Deutschland sind 68.300 Menschen im Jahr 2015 an Atemwegserkrankungen gestorben (Statistisches Bundesamt). Hauptursache ist auch hier das Rauchen. Die AOK beteiligt sich deshalb an Kampagnen für das Nichtrauchen – zum Beispiel an der Aktion *Be smart, don't start* ([www.besmart.info](http://www.besmart.info)) in Zusammenarbeit mit vielen Schulen. An der COPD sind laut dem Kompetenznetz Asthma und COPD etwa vier Millionen Menschen in Deutschland erkrankt. Prognosen zufolge wird die Erkrankung im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind etwa fünf Prozent der Erwachsenen und etwa jedes zehnte Kind in Deutschland betroffen. Im Kinder- und Jugendalter ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. 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 ein solches Programm 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. Ab 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. Der Deutsche Lungentag ([www.lungentag.de](http://www.lungentag.de)) soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und ihre Ursachen aufmerksam machen. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen.

## 22. 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. Deshalb setzt sich die AOK für mehr Reha- und Versorgungsforschung ein, zum Beispiel mit dem interaktiven Trainingsprogramm „DigiTrain“ zur Verbesserung der Reha-Nachsorge. Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, [www.dguv.de](http://www.dguv.de)) und die Deutsche Rentenversicherung Bund ([www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)).

## 25. September: Tag der Zahngesundheit

Mit dem Tag der Zahngesundheit ([www.tagderzahngesundheit.de](http://www.tagderzahngesundheit.de)) 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 ins Leben gerufen 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 ([www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org)) im Jahr 2000 den Welt-Herztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Welt-Herztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung ([www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)). Laut der World Heart Federation sterben jährlich 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich rund 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Über 59.000 Menschen





sterben an den Folgen. 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. 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, [www.aok.de/curaplan](http://www.aok.de/curaplan)). 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.

## 30. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund ([www.gehoerlosen-bund.de](http://www.gehoerlosen-bund.de)) zufolge rund 80.000 Menschen mit einer 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 Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.infodienst.bzga.de](http://www.infodienst.bzga.de)) immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen, [www.wfdeaf.org](http://www.wfdeaf.org)) ins Leben gerufen. Der internationale Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam machen und für die Gebärdensprache werben. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund.

## 1. bis 7. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (Unicef, [www.unicef.de](http://www.unicef.de)) sind 165 Millionen Kinder als Folge von chronischer Unterernährung in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung beeinträchtigt. Besonders davon bedroht sind Neugeborene, die nicht gestillt werden. Gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsersatznahrung nicht gewährleistet ist, hat das Stillen eine lebenswichtige Funktion. Studien zeigen außerdem, dass Stillen generell einen hohen Stellenwert für die Gesundheit von Kindern hat und beispielsweise Allergien vorbeugt oder das Übergewichtsrisiko im späteren Kindesalter verringert. Muttermilch enthält genau die richtigen Mengen an Kalorien, Eiweiß, Vitaminen und anderen Nährstoffen, die das Baby braucht. Auch die Mütter profitieren vom Stillen. Sie erreichen beispielsweise leichter wieder ihr altes Gewicht und haben damit ein geringeres Risiko für Übergewicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO, [www.who.int](http://www.who.int)) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost so lange weiter zu stillen, wie Mutter und Kind es wünschen. Die Welt-Stillwoche wird jedes Jahr in mehr als 120 Ländern begangen. Sie zielt darauf ab, mehr Menschen über die Wichtigkeit des Stillens zu informieren. Ansprechpartner für die



Welt-Stillwoche in Deutschland sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)) oder die WHO-/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ ([www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)). Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband ([www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)). Ob Schwangerschaftsratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie ([www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie)).

### 1. Oktober: Tag der älteren Menschen

Die Gesellschaft wird immer älter: Während die Lebenserwartung steigt und die Zahl der älteren Menschen wächst, sinkt die Zahl der jüngeren. Laut der 13. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes wird die Zahl der jüngeren Bevölkerung im Alter unter 20 Jahren von gegenwärtig 15 Millionen auf elf bis zwölf Millionen im Jahr 2060 sinken. Besonders deutlich zeigt sich die demografische Alterung in den Zahlen der Hochbetagten: Im Jahr 2013 lebten 4,4 Millionen 80-Jährige und Ältere in Deutschland. Im Jahr 2060 wird ihre Zahl mit insgesamt neun Millionen etwa doppelt so hoch sein wie heute. Für Wirtschaft und Gesellschaft ist diese Situation eine Herausforderung. Immer wichtiger werden zudem die betriebliche Gesundheitsförderung für ältere Arbeitnehmer und deren Integration in die Arbeitswelt. Unterstützung dabei, wie Unternehmer ein gelungenes Miteinander der Generationen in ihrem Betrieb gestalten können, bieten die Experten für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK ([www.aok-business.de](http://www.aok-business.de)). Damit die Menschen auch im Alter eine möglichst hohe Lebensqualität genießen können, sind spezielle Maßnahmen zur Prävention und verbesserten Versorgung wichtig. Dazu dienen unter anderem die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP, [www.aok.de/curaplan](http://www.aok.de/curaplan)) der AOK, mit denen chronisch Kranke strukturiert behandelt und somit Folgeerkrankungen verringert oder verhindert werden. Auch rund um das Thema Pflege ([www.aok.de/pflege](http://www.aok.de/pflege)) bietet die AOK Infos und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie für Leistungsanbieter ([www.aok-gesundheitspartner.de](http://www.aok-gesundheitspartner.de)). Zu den Angeboten der AOK gehören Hilfe bei der Suche nach einem Pflegedienst oder Pflegeheim, Unterstützung durch einen Pflegeberater, das AOK-Programm „Sturzprävention – aktiv bleiben im Pflegeheim“ und vieles mehr. Bereits 1990 haben die Vereinten Nationen ([www.un.org](http://www.un.org)) den 1. Oktober zum Internationalen Tag für ältere Menschen erklärt. Sie wollen damit auf die Möglichkeiten und Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft und auf die Situation älterer Menschen auch in Entwicklungsländern aufmerksam machen.

### 1. Oktober: Europäischer Depressionstag

Es erkranken schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen irgendwann in ihrem Leben mindestens einmal an einer Depression oder einer chronisch depressiven Verstimmung (Dysthymie), so die Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG, [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)). Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen öfter als junge. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)) erkranken in Deutschland jedes Jahr 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Der Nationalen Versorgungs-



leitlinie zur „Unipolaren Depression“ ([www.leitlinie.de](http://www.leitlinie.de)) zufolge weisen drei Hauptsymptome auf die Erkrankung hin:

- gedrückte, depressive Stimmung,
- Interessenverlust und Freudlosigkeit,
- Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit.

Um über die Erkrankung aufzuklären und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, hat die European Depression Association (EDA) den 1. Oktober als European Depression Day (EDD, [www.european-depression-day.de](http://www.european-depression-day.de)) ausgerufen. Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm MoodGym ([www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)) geschaffen. Das Programm vermittelt grundlegende Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die deutsche Übersetzung wurde unter Leitung der Universität Leipzig erstellt und vom AOK-Bundesverband gefördert.

## 8. bis 15. Oktober: Woche des Sehens

In Deutschland leben Schätzungen zufolge 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen ([www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)). Weltweit gibt es laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO, [www.who.int](http://www.who.int)) rund 39 Millionen blinde Menschen. Vor allem in den Entwicklungsländern führen behandelbare Krankheiten zu Blindheit. Die weltweit häufigste Erblindungsursache ist die Augenkrankheit „Grauer Star“. Ziele der Kampagne sind ([www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de)): Blindheit verhüten und verstehen. Teil der jährlichen „Woche des Sehens“ sind der „Welttag des Sehens“, jeweils am zweiten Donnerstag im Oktober, und der „Tag des weißen Stocks“ am 15. Oktober. An diesen Aktionstagen machen blinde Menschen weltweit auf ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten und Probleme in der Gesellschaft aufmerksam. Weitere Informationen zur Behinderung gibt es beim Deutschen Blinden und Sehbehindertenverband (DBSV, [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)).

## 10. Oktober: Tag der seelischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen, allen voran Angsterkrankungen, und Depressionen sowie Alkohol- und andere Suchterkrankungen gehören zu häufigen Krankheiten in unserer Gesellschaft. Auch durch Stress am Arbeitsplatz und die Angst vor einem Jobverlust nehmen seelische Belastungen und daraus resultierende Erkrankungen sowie Arbeitsausfälle zu. Das zeigen auch Untersuchungen im Rahmen des Fehlzeiten-Reports des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO, [www.wido.de/fzreport](http://www.wido.de/fzreport)). Zwar können die meisten Menschen mit einer psychischen Erkrankung heute effektiv behandelt werden. Allerdings verhindert die Angst vor einer Stigmatisierung häufig, dass gezielte Hilfe in Anspruch genommen wird. Den internationalen Aktionstag „World Mental Health Day“ gibt es seit 1992 immer am 10. Oktober. Initiator ist die World Federation for Mental Health (WFMH, [www.wfmh.com](http://www.wfmh.com)). Weitere Informationen rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit sowie über Aktionswochen und Veranstaltungen: [www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net).



## 11. Oktober: Welt-Rheumatag

Ein einheitliches Krankheitsbild „Rheuma“ gibt es nicht. Stattdessen stecken laut der Deutschen Rheuma Liga ([www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)) über 100 rheumatische Erkrankungen hinter dem Begriff. Etwa 20 Millionen Menschen sind in Deutschland von einer rheumatischen Erkrankung betroffen, darunter auch Kinder und Jugendliche. Die Krankheit äußert sich durch Schmerzen an den Bewegungsorganen, an Muskeln, Sehnen, Gelenken oder im Bindegewebe. Um entsprechende Therapien zu ermöglichen, ist es notwendig, mit dem Arzt zu klären, um welche Art Rheuma es sich handelt. Umfangreiche Informationen zum Thema Rheuma und zum Welt-Rheumatag ([www.rheuma-liga.de/welt-rheuma-tag](http://www.rheuma-liga.de/welt-rheuma-tag)) gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga.

## 20. Oktober: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut dem Robert Koch Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) leiden etwa 15 Prozent der Frauen ab einem Alter von 50 Jahren und sechs Prozent der Männer in der gleichen Altersgruppe unter Osteoporose. Wird Osteoporose nicht rechtzeitig und wirksam behandelt, drohen folgenschwere Knochenbrüche, chronische Schmerzen, Behinderung und Pflegebedürftigkeit. Eine Behandlung mit verschiedenen Medikamenten in Kombination mit einer Bewegungstherapie kann gegen das Fortschreiten der Krankheit helfen. Ziel des Osteoporose-Tages ist, über die Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner und Initiatoren des deutschen Aktionstages sind das Deutsche Grüne Kreuz ([www.dgk.de](http://www.dgk.de)) und der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose ([www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)).

## 22. Oktober: Welttag des Stotterns

Allein in Deutschland haben mehr als 800.000 Menschen ein Stotterproblem ([www.bvss.de](http://www.bvss.de)). Viele wissen nicht, dass Stottern eine körperlich bedingte Sprechbehinderung und keine psychische Störung ist. Der Aktionstag ([www.bvss.de/welttag](http://www.bvss.de/welttag)) wurde erstmals 1998 von den weltweiten Verbänden der Betroffenen und Fachleuten gemeinsam ausgerufen. Sie wollen damit auf die Probleme und Bedürfnisse stotternder Menschen aufmerksam machen. Betroffene sollen ermutigt werden, offensiv mit dem Stottern umzugehen, statt sich zurückziehen. Ziel ist es, Vorurteile über die Sprechbehinderung auszuräumen und Berührungspunkte zwischen Stotternden und Nicht-Stotternden abzubauen. Umfangreiche Informationen zum Thema Stottern gibt es bei der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe.

## 28. Oktober: Welt-Poliotag

In Deutschland gilt die sogenannte Kinderlähmung (Poliomyelitis) zwar aufgrund der entsprechenden Impfungen als ausgerottet. Doch Gesundheitsexperten warnen vor einer aufkommenden Impfmüdigkeit. Denn während in Europa die Zahl der gegen Polio geimpften Menschen immer mehr abnimmt, ist das Virus in Afrika und Asien weiter verbreitet. Aufgrund der gestiegenen Mobilität weltweit ist ein Impfschutz auch in Deutschland weiterhin sinnvoll. Für die regulären Polio-Schutzimpfungen in Deutschland übernimmt die AOK



die Kosten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) veröffentlicht einmal jährlich Impfeempfehlungen. Die AOK informiert ihre Versicherten über weitere empfehlenswerte Impfungen. Der Welt-Polio-Tag fällt auf den Geburtstag des US-amerikanischen Bakteriologen Jonas Salk, des Entdeckers des Polio-Impfstoffes. Mit den inaktivierten Polio-Vakzinen (IPV) gab es ab 1955 erstmals die Möglichkeit des spezifischen individuellen Schutzes gegen Poliomyelitis. Seit 1988 konnte das Auftreten von Polio durch die weltweite Polio-Kampagne von Unicef ([www.unicef.de](http://www.unicef.de)), der Weltgesundheitsorganisation ([www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)) und Rotary International ([www.rotary.de/endpolionow](http://www.rotary.de/endpolionow)) um 99 Prozent verringert werden. Damals gab es noch 125 Länder mit jährlich 350.000 Neuinfektionen ([www.rotary.de](http://www.rotary.de)). Seitdem ist die Zahl der jährlichen Neuinfektionen auf weniger als 100 gesunken. Nur noch in zwei Ländern – Afghanistan und Pakistan – ist die Bevölkerung akut von Polio-Viren bedroht. Ziel des Welt-Poliotages ist, die Bevölkerung zu Auffrischungsimpfungen zu motivieren, um eine Rückkehr der nahezu ausgerotteten Krankheit zu verhindern. Ansprechpartner in Deutschland sind das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen ([www.unicef.de](http://www.unicef.de)) sowie der Bundesverband Polio ([www.polio-selbsthilfe.de](http://www.polio-selbsthilfe.de)).

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.  
MEHR ZU DEN TERMINEN 2018, 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:

---

---

---

---