



Messie-Syndrom

- **Wenn Gegenstände soziale Kontrolle ersetzen** _____ 2

Radicchio, Rosenkohl und Grapefruit

- **Warum es im Leben auch mal bitter schmecken sollte** _____ 5

ams-Foto

- **Radicchio: bitter, aber gesund** _____ 7

Mehr Sicherheit für Schwangere und Geburtshelfer

- **Kaiserschnitt: Neue Leitlinie soll unnötige Eingriffe vermeiden** _____ 8

Gefährliche Legionärskrankheit

- **Wasser marsch: So lässt sich das Legionellen-Risiko verringern** _____ 10

ams-Serie „Von wegen peinlich (8)“

- **Geschlechtskrankheit Syphilis: Kondome verringern das Infektionsrisiko** _____ 12
- **Kurzmeldungen** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 15



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 2. September 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Freizeitsport und Ernährung: Der richtige Mix macht fit“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Messie-Syndrom

Wenn Gegenstände soziale Kontrolle ersetzen

25.08.20 (ams). Zu faul zum Aufräumen? Nein, beim Messie-Syndrom handelt es sich um die Auswirkungen einer psychischen Störung, die Fachleute auch zwanghaftes Horten nennen. Aber nicht jeder, der unordentlich ist, ist ein „Messie“. Ab wann ist Unordnung in der Wohnung nicht mehr normal? Warum sind die angehäuften Sachen so wichtig für die Betroffenen? Und was kann helfen? Das erklärt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin von der AOK.

Gelesene Zeitungen, Bücher, alte Kalender, Bastelsachen, Schuhe, Kleidung, Kisten mit Fotos – in den Zimmern sogenannter Messies (von engl. „mess“ = Durcheinander, Unordnung) türmen sich die verschiedensten Dinge. Manche Wohnungen sind so vollgestellt, dass sich die Betroffenen nur noch in schmalen Durchgängen darin bewegen können. „Messies sind nicht zu faul, um aufzuräumen“, betont Psychologin Lesch. „Sondern aus tieferliegenden psychischen Gründen fällt es ihnen extrem schwer, sich von Gegenständen zu trennen.“ Die sie umgebenden Dinge haben einen hohen emotionalen Wert für die Betroffenen: Sie geben Halt und Geborgenheit und das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu behalten. Deshalb ist es auch wenig hilfreich, wenn andere die Wohnung aufräumen oder säubern. „Das kann panische Ängste auslösen“, so die Psychologin weiter. „Für manche fühlt es sich so an, als würde ihr Leben weggeworfen.“



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

Es kann jeden treffen

Das Messie-Syndrom ist gar nicht so selten: Schätzungsweise jeder 20. Mensch in Deutschland ist davon betroffen. Die Störung kommt zudem in allen sozialen Schichten vor: Nicht nur der Sozialleistungsempfänger, auch die Konzernchefin kann betroffen sein. Nur eine Minderheit lebt – entgegen einem gängigen Vorurteil – zwischen Essensresten, Schmutz und Müll. Meistens sieht man Messies nicht an, welches Chaos bei ihnen zu Hause herrscht. Nach außen hin können sie gut funktionieren und im Beruf erfolgreich sein. Paradoxerweise haben sie einen Hang zum Perfektionismus, der sie allerdings regelrecht erdrückt, wenn es um die Ordnung in den eigenen vier Wänden geht.

Gewisse Unordnung ist normal

Eine gewisse Unordnung ist normal, kann sogar lebendig machen und Kreativität fördern. Und Objekte zu sammeln, gehört zu den menschlichen Bedürfnissen. Ab wann also beginnt die Unordnung krankhaft zu werden? „Der Übergang ist fließend“, sagt die Psychologin und führt ein Beispiel an: Ein Liebhaber von Technik sammelt Motoren und Maschinen, bringt



alle möglichen Geräte von seinen Weltreisen mit. „Wenn die Sammelleidenschaft dahin führt, dass sich der Betroffene des Durcheinanders schämt und niemanden mehr zu sich nach Hause einlädt, dann ist die Grenze überschritten.“

Im amerikanischen Klassifikationssystem der Erkrankungen gibt es inzwischen auch eine eigenständige Diagnose unter dem Begriff „Pathologisches Horten“ – wenn auch Überlappungen beispielsweise mit einer Depression, Sucht- oder Zwangserkrankung oder auch einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) nicht selten sind. Ärztliche oder psychologische Psychotherapeutinnen beziehungsweise -therapeuten prüfen in der Regel, ob die Symptome mit einer anderen

psychischen Erkrankung erklärt werden können oder nicht. Doch erforscht ist das Krankheitsbild noch wenig. Offensichtlich spiegelt das äußere Chaos das innere Chaos wider. „Das Ansammeln von Gegenständen ist als Versuch zu werten, unerträgliche Gefühle zu unterdrücken“, erklärt AOK-Expertin Lesch. „Ungelöste innere Konflikte sollen durch das unkontrollierte Sammeln bewältigt werden.“ Häufig haben die Betroffenen schon in der Kindheit einschneidende Trennungen erlebt. „Mit dem Wegwerfen der Gegenstände kommen tiefe Verlustgefühle wieder hoch“, erklärt die Psychologin. Viele Betroffene haben Probleme mit ihrem Selbstwert, sie fühlen sich wertlos. Zudem fällt auf, dass sich die Betroffenen häufig nur schwer konzentrieren können – beispielsweise aufs Aufräumen – und eine große Angst vor falschen Entscheidungen haben.

Verschüttete Gefühle und Konflikte bearbeiten

Eine Psychotherapie kann einerseits pragmatische und einfühlsame Hilfe dabei geben, wie die Betroffenen das Chaos lichten können. Andererseits können „Messies“ und „Horter“ mit psychotherapeutischer Unterstützung tieferliegende Ursachen angehen. Möglicherweise kann auch ein/e Soziotherapeut/in oder eine psychiatrische Pflegekraft zu Hause Unterstützung bieten. Die Betroffenen lernen, besser zu entscheiden, was weg kann und was nicht. Ist erst einmal eine Kiste aussortiert, kann diese positive Erfahrung dazu ermuntern, weiterzumachen. Oft schwächen sich die unangenehmen Gefühle beim Wegwerfen mit zunehmender Übung ab. Die Betroffenen können zudem trainieren, ihre Aufmerksamkeit zu steigern, die fürs Ordnen und Sortieren notwendig ist. Wichtig ist es auch, sich selbstschädigende Gedanken – wie etwa: „Ich bin nichts wert.“, „Ich muss perfekt sein.“ – bewusst zu machen. Auch verschüttete Gefühle und Konflikte können bearbeitet werden. Eine Selbsthilfegruppe macht es möglich, die Probleme mit anderen Betroffenen zu besprechen. Letztlich können sie die Erfahrung machen, dass sie mehr sind als ein „Messie“ – nämlich ein vielseitiger Mensch mit vielen positiven und negativen Seiten.



WANN IST MAN EIN MESSIE?

- Ein übermächtiges Bedürfnis, die Gegenstände aufzuheben.
- Massive Anspannung bis hin zur Panik, wenn Gegenstände weggeworfen werden sollen.
- Soziale Schwierigkeiten bis hin zur Isolation. Hobbys und Interessen werden aufgegeben.
- Die Symptome können nicht besser durch andere psychische Erkrankungen erklärt werden.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Neurologen und Psychiater im Netz:
www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org
> Suche: Messie- Syndrom





Psychotherapie-Informationsdienst (PID):
www.psychosuchedienst.de, Telefon 030 209166330, pid@psychologenakademie.de

Selbsthilfegruppen:
www.messie-syndrom.de > Das Messie-Syndrom > Selbsthilfegruppen
www.nakos.de
www.selbsthilfekontaktstellen.de



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „MESSIE-SYNDROM“ MIT THOMAS EBEL
ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Juliausgabe 2020





Radicchio, Rosenkohl und Grapefruit

Warum es im Leben auch mal bitter schmecken sollte

25.08.20 (ams). Das ist bitter: Schon beim Gedanken an Pampelmuse, Endivie oder Chicorée verziehen viele das Gesicht. Denn Menschen essen lieber süß oder salzig. Während für „süß“ aber nur ein Rezeptor auf der Zunge angesiedelt ist, gibt es für „bitter“ etwa 25 der Sinneszellen. Das hängt damit zusammen, dass es für unsere Vorfahren lebenswichtig war, giftige Pflanzen am oft bitteren Geschmack zu erkennen. Bitterstoffe haben aber auch eine positive Wirkung auf die Gesundheit – vor allem auf die Verdauung.

Der Begriff Bitterstoffe steht für unterschiedliche Substanzen, die alle gemeinsam haben, dass sie bitter schmecken. Bitterstoffe kommen in vielen Pflanzen und Pflanzenprodukten vor – in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Kräutern und Gewürzen wie Thymian, Estragon und Ingwer oder in Getränken wie Kaffee und grünem Tee. Ein bitterer Geschmack regt den Speichelfluss an, fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften und aktiviert die Magen-Darm-Bewegungen. „Daher sollten auch bitter schmeckende Nahrungsmittel wie Rucola, Radicchio, Chicorée, Rosenkohl oder Artischocken auf unserem Speiseplan stehen“, sagt Semra Köksal, Diätassistentin und Ernährungsberaterin bei der AOK. Darüber hinaus können Bitterstoffe beim Abnehmen helfen: Funktioniert die Verdauung besser und schneller, nimmt gleichzeitig das Hungergefühl ab.



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

Behandlung von Verdauungsbeschwerden

Bitterstoffe spielten bereits im Mittelalter eine große Rolle in der Behandlung von Verdauungsbeschwerden. Damals war das Gemüse allerdings noch wesentlich reicher an Bitterstoffen. Aus den heutigen Sorten sind diese zugunsten eines milderen Geschmacks weitgehend herausgezüchtet worden. Auf Bauernmärkten oder Bio-Höfen gibt es aber noch Salat-, Obst- oder Gemüsesorten mit relativ vielen Bitterstoffen, zum Beispiel Frühlingszwiebeln oder Löwenzahn.

Training für Bitteres

Bitteres zu mögen, kann man sich antrainieren: Um Kinder an einen Geschmack zu gewöhnen, müssen sie beispielsweise eine Gemüsesorte mindestens zehnmal essen, bis sie den Geschmack wiedererkennen. „Durch abwechslungsreiche Kost steigt die Akzeptanz auch für bitter schmeckende Speisen. Kommt immer nur Ähnliches auf den Tisch, ist das der Geschmacksentwicklung dagegen nicht förderlich“, so AOK-Expertin Köksal. Um den bitteren Geschmack etwas abzumildern, gibt es ein paar Tricks: So lässt sich zum Beispiel Chicorée



gut mit Orangen oder Äpfeln mischen, Radicchio kann mit anderen Salaten gemixt oder durch Joghurt oder andere Milchprodukte gemildert werden. Oder man macht eine Honig-Senf-Vinaigrette dazu.

Bitter kann auch gefährlich sein

Es gibt jedoch auch giftige Bitterstoffe: So können Zucchini- und Kürbispflanzen bei heißem und trockenem Wetter verstärkt Bitterstoffe bilden. Auch nimmt der Bitterstoffgehalt während der Frucht- reife zu, Zucchini sollten daher möglichst jung geerntet werden. Sie sollten auch nicht in der Nähe von Zierkürbissen angepflanzt werden, da diese eine sehr hohe Konzentration an Bitterstoffen beinhalten. Je nach aufgenommener Dosis kann es zu Übelkeit, Erbrechen, Magenkrämpfen und Durchfall kommen.



HEADLINE INFOKASTEN

Rosenkohl: Damit es nicht ganz so bitter schmeckt, sollten die gekochten Röschen gesalzen werden.

Chicorée am besten im dunklen Kühlschrank lagern, da Licht den Bittergeschmack intensiviert. Ist Chicorée zu bitter, hilft es den Strunk zu entfernen oder Chicorée mit Joghurtdressing zu genießen.

Rucola und Radicchio: Wem diese Salate pur zu bitter sind, mischt eine Handvoll milde Gartensalate unter oder kombiniert eine Honig-Senf-Vinaigrette dazu.

Pomelo und Grapefruit sind reich an Bitterstoffen und Vitaminen. Doch Grapefruit beispielsweise enthält auch den Bitterstoff Naringin, der in den Leberstoffwechsel eingreift. Dadurch kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen. Ein Blick auf den Beipackzettel gibt Auskunft darüber, ebenso eine Nachfrage bei der behandelnden Ärztin oder dem Apotheker.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Gesundes Leben > Gesund im Alltag > Ernährungsberatung





Radicchio: bitter, aber gesund



Radicchio passt in fast jeden Salat. Wem Salate pur zu bitter sind, der mischt eine Handvoll milde Gartensalate unter oder kombiniert eine Honig-Senf-Vinaigrette dazu. Bitterstoffe sind aber ein wichtiger Teil guter Ernährung. Ein bitterer Geschmack regt den Speichelfluss an, fördert die Ausschüttung von Verdauungssäften und aktiviert die Magen-Darm-Bewegungen. Sie kommen in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, Kräutern und Gewürzen oder in Getränken wie Kaffee und grünem Tee vor. Darüber hinaus können Bitterstoffe beim Abnehmen helfen: Funktioniert die Verdauung besser und schneller, nimmt gleichzeitig das Hungergefühl ab.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Mehr Sicherheit für Schwangere und Geburtshelfer

Kaiserschnitt: Neue Leitlinie soll unnötige Eingriffe vermeiden

25.08.20 (ams). Fast jedes dritte Kind kommt in Deutschland per Kaiserschnitt (Sectio caesarea) zur Welt. Medizinisch notwendig ist ein Kaiserschnitt deutlich seltener. Die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe will mit ihrer nun erstmals veröffentlichten medizinischen Leitlinie zur Sectio Schwangeren, Ärztinnen, Ärzten und Hebammen helfen, die beste Entscheidung für und mit der werdenden Mutter zu treffen.

„Die neue Leitlinie zum Kaiserschnitt einerseits gibt mehr Sicherheit bei der medizinischen Beurteilung, wie notwendig oder angemessen ein Kaiserschnitt ist“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK Bundesverband. „und andererseits können Ärztinnen, Ärzte und Hebammen anhand der Zusammenstellung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse Frauen besser über die Vor- und Nachteile einer Entbindung per Kaiserschnitt aufklären und beraten.“ Dadurch sollen unnötige Kaiserschnitte vermieden werden. In welcher Art diese Aufklärung durch die Geburtshelfer stattfindet, ist von verschiedenen Umständen – etwa der individuellen Situation, der verfügbaren Zeit – und auch dem Willen der Schwangeren abhängig.



Kaiserschnitt hat sich in 30 Jahren verdoppelt: Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice

Rate hat sich in 30 Jahren verdoppelt

Die Kaiserschnitttrate in Deutschland hat sich in den vergangenen knapp 30 Jahren fast verdoppelt. Laut Statistischem Bundesamt lag der Anteil der Geburten, die per Kaiserschnitt durchgeführt wurden, im Jahr 1991 bei 15,3 Prozent. Im Jahr 2018 war er mit 31,6 Prozent fast doppelt so hoch. Aber nur etwa 15 Prozent der Kaiserschnitte sind laut der neuen Leitlinie medizinisch notwendig.

Chirurgischer Eingriff

Der Kaiserschnitt ist ein chirurgischer Eingriff unter Narkose. Dabei wird der Fötus durch einen Schnitt in Bauchdecke und Gebärmutter entbunden. Deshalb spricht man auch von einer Schnittentbindung. Mediziner unterscheiden zwischen geplanten Kaiserschnitt (primär) und ungeplantem (sekundär). Lässt sich schon während der Schwangerschaft erkennen, dass eine natürliche Geburt riskant oder unmöglich ist, dann trifft der Arzt/die Ärztin mit den werdenden Eltern die Entscheidung für einen geplanten Kaiserschnitt. Eine Operation birgt immer ein besonderes Risiko, aber bei einer medizinischen Notwendigkeit, ist der Nutzen in jedem Fall größer als das Risiko. Ein Termin zur Schnittentbindung wird vor Einsetzen der Wehen vereinbart.



Die Notwendigkeit eines ungeplanten Kaiserschnitts ergibt sich aus dem Geburtsverlauf heraus, etwa wenn Komplikationen auftreten und ist in der Regel ein Notfall und erfordert sofortiges Handeln. Häufig benötigen Frauen nach einem Kaiserschnitt länger, bis sie sich wieder erholen und das Krankenhaus verlassen können. Für medizinisch notwendige Kaiserschnitte übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Anders ist dies beim Kaiserschnitt auf Wunsch. Er wird geplant zu einem bestimmten Termin durchgeführt, obwohl keine medizinische Notwendigkeit besteht. Dieser Eingriff und auch andere daraus entstehende Kosten werden daher nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de

> Leistungen & Services > Leistungen von A – Z > K „Kaiserschnitt“



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.awmf.org

> Leitliniensuche > Sectio caesarea



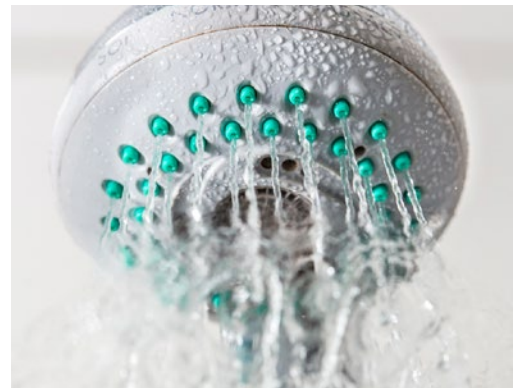


Gefährliche Legionärskrankheit

Wasser marsch: So lässt sich das Legionellen-Risiko verringern

25.08.20 (ams). Bei Krankheitszeichen wie Husten, Kopfschmerzen und Fieber denken derzeit viele an eine Coronainfektion. Auslöser für diese Symptome können jedoch auch Legionellen sein – im Wasser lebende Bakterien, die grippeartige Beschwerden bis hin zu schweren Lungenentzündungen verursachen können. Sie vermehren sich vor allem bei Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad Celsius. Warmwasser- und Klimaanlage, Schwimmbäder oder Whirlpools sind besonders anfällig für eine Besiedlung durch Legionellen und können zur Infektionsquelle werden. Daher kommt es vor allem in der klassischen Urlaubszeit häufiger zu Legionellen-Erkrankungen. Eine Impfung ist nicht möglich.

„Die Bakterien gelangen durch das Einatmen feinsten Wassertröpfchen in die Lunge, zum Beispiel beim Duschen“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Das Trinken von Legionellen-haltigem Wasser ist dagegen ungefährlich, da die Bakterien im Magen von der Magensäure abgetötet werden. Gefährdet sind vor allem Menschen mit einer schwachen Immunabwehr, bestimmten chronischen Krankheiten wie Diabetes, ältere Menschen und Raucher. Männer erkranken zwei bis dreimal so häufig wie Frauen. Etwa jeder Fünfte fängt sich den Erreger im Urlaub ein. Seit 2001 werden meldepflichtige Erkrankungen vom Robert Koch-Institut erfasst, das für das Jahr 2019 insgesamt 1.543 Fälle angab. In den ersten fünf Monaten des Jahres 2020 kam es zu 422 Fällen. Die Bakterien übertragen sich nicht von Mensch zu Mensch, Betroffene sind also nicht ansteckend.



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

Zwei Ausprägungen

Es gibt zwei Ausprägungen der Legionellose: die so genannte Legionärskrankheit mit Pneumonie und das Pontiac-Fieber. Erstere ist eine Form der Lungenentzündung mit Husten, Fieber und Schüttelfrost. Sie wird in der Regel mit Antibiotika behandelt. Die Inkubationszeit beträgt zwei bis zehn Tage. Bei etwa fünf bis neun Prozent der Patientinnen und Patienten verläuft die Erkrankung tödlich. Der ungewöhnliche Name geht auf den ersten beschriebenen Krankheitsausbruch 1976 in den USA zurück: Bei einer Tagung der Kriegsveteranenvereinigung „The American Legion“ in Philadelphia erkrankten 221 Teilnehmer, weil sie sich über die Klimaanlage ihres Hotels mit Legionellen infiziert hatten, 34 starben.

Das milder verlaufende Pontiac-Fieber verursacht grippeähnliche Beschwerden wie Fieber, Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen, es kommt aber nicht zu einer Lungenentzündung. Zwischen Ansteckung und Ausbruch des Pontiac-Fiebers liegen fünf Stunden bis knapp drei Tage. Die Erkrankung heilt meist von selbst innerhalb einer Woche aus. Die Erkrankung wurde erstmals 1968 in der US-amerikanischen Stadt Pontiac dokumentiert.



Regelmäßige Trinkwasserproben sind Pflicht

Um eine Vermehrung von Legionellen im Trinkwasser-Leitungssystem zu vermeiden, müssen Betreiber von Schwimmbädern und anderen öffentlichen Gebäuden oder gewerblichen Anlagen regelmäßig Wasserproben untersuchen lassen – dies ist in der Trinkwasserverordnung geregelt. Wird eine bestimmte Konzentration von Legionellen nachgewiesen, muss dies dem Gesundheitsamt angezeigt werden.

Alle Wasserleitungen durchspülen

„Für den privaten Haushalt gilt: Nutzen Sie alle Wasserleitungen regelmäßig, damit es nicht zu einem Wasserstillstand kommt“, rät Bleek. Gerade in der Urlaubszeit steigt die Legionellengefahr, da die Wasserleitungen nicht benutzt werden. Daher sollte man nach der Rückkehr das Wasser an allen Entnahmestellen, wie zum Beispiel in Küche, Bad oder Dusche einige Minuten laufen lassen, um das stehende Wasser in den Leitungen und Behältern durch frisches zu ersetzen. Bei einem Haus mit zentraler Wassererwärmung und zentralem Warmwasser-Speicher sollte die Regler-Temperatur am Trinkwasser-Erwärmer auf mindestens 60 Grad Celsius eingestellt sein. Bei Wassertemperaturen oberhalb von 55 Grad Celsius wird das Legionellenwachstum wirksam gehemmt, oberhalb von 60 Grad Celsius sterben die Keime ab. Legionellen können auch in kaltem Wasser vorkommen, vermehren sich bei weniger als 20 Grad Celsius aber nicht nennenswert.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.rki.de
> Suche „Legionellose“





ams-Serie „Von wegen peinlich (8)“

Geschlechtskrankheit Syphilis: Kondome verringern das Infektionsrisiko

25.08.20 (ams). Schätzungsweise elf Millionen Menschen infizieren sich weltweit jährlich neu an Syphilis. Das stellt ein großes Gesundheitsproblem dar. Einen vollständigen Schutz vor einer Syphilis-Infektion gibt es zwar nicht. Doch die Verwendung von Kondomen kann das Risiko einer Ansteckung deutlich mindern.

Nahm die Häufigkeit der Erkrankung in den westlichen Industriestaaten seit Mitte der 1970er-Jahre zunächst stark ab, so ist seit Ende der 1990er-Jahre wieder ein Anstieg zu verzeichnen. Es wird vermutet, dass die Syphiliserkrankungen deshalb wieder zunehmen, weil Therapien gegen HIV immer wirksamer werden und der geschützte Geschlechtsverkehr daher vernachlässigt wird. Syphilis, auch Lues (lat.: Seuche) genannt, wird durch das Bakterium *Treponema pallidum* hervorgerufen. Die Übertragung erfolgt zumeist über kleinste Verletzungen der Schleimhaut oder der Haut durch ungeschützte sexuelle Kontakte (vaginal, anal und oral, aber auch durch die gemeinsame Benutzung von Sexspielzeug). Seltener wird die Erkrankung auch durch asexuelle Kontakte, von der Mutter auf das Kind, durch die gemeinsame Nutzung von Drogenbesteck, über Bluttransfusionen oder durch Organtransplantationen weitergegeben.



Kondome schützen auch hier:

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

Übertragung über Verletzungen der Schleimhaut oder der Haut

Geschlechtsverkehr mit einem infizierten Partner führt in etwa 30 Prozent der Fälle zu einer Infektion. In Deutschland und Westeuropa sind von der Syphilis vorwiegend MSM (Männer, die Sex mit Männern haben) betroffen. Bei der Ausbreitung spielen auch heterosexuelle Kontakte durch Prostitution eine wichtige Rolle. Im Jahr 2018 gab es – nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) – 7.332 Syphilis-Fälle in Deutschland, der Frauenanteil lag bei 6,1 Prozent. Syphilis-Infektionen werden gemäß § 7 Abs. 3 Infektionsschutzgesetz ohne Namensnennung dem RKI gemeldet.

Verschiedene Krankheitsstadien

Unbehandelt verläuft die Syphilis-Infektion in drei Stufen: Im ersten Stadium etwa drei Wochen nach der Ansteckung bildet sich rund um die Eintrittsstelle der Bakterien ein schmerzloses, hartes Knötchen, das zu einem flachen Geschwür wird. Es tritt häufig am Penis, an den Hoden, an den Schamlippen, in der Scheide, im Anus oder im Mund auf.

In der zweiten Stufe nach rund neun Wochen kann es zu nichtjuckendem Hautausschlag am Oberkörper, an den Handflächen und Fußsohlen kommen, später treten auch nässende Hautausschläge auf. Weitere mögliche Symptome sind geschwollene Lymphknoten, Fieber,



Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen und Appetitlosigkeit. Die dritte Stufe zeigt sich meist drei bis fünf Jahre nach der Infektion mit gummiartig verhärteten Knoten, die im und am ganzen Körper auftreten können. Vor allem das erste Stadium ist hochinfektiös und auch im zweiten Stadium besteht Infektionsgefahr. Im dritten Stadium dann nicht mehr.

Bei Verdacht: Ärztlich abklären lassen

„Das Erscheinungsbild der Syphilis ist sehr unterschiedlich. Auch wenn die Beschwerden von selbst besser werden oder ganz verschwinden, sollte man sich auf jeden Fall ärztlich untersuchen lassen. Denn die Syphilis kann immer noch im Körper sein“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Wird die Erkrankung nicht behandelt, kann sie auch die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn lebensgefährlich schädigen. Die gute Nachricht: Wird Syphilis frühzeitig erkannt, ist sie gut mit Antibiotika behandelbar.

Keine Immunität durch Infektion

Eine durchgemachte Syphilis führt allerdings nicht zur Immunität und schützt deshalb auch nicht vor einer erneuten Infektion. Der größte Risikofaktor ist ungeschützter Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern. Den besten Schutz vor Ansteckung bieten Kondome. „Wichtig ist auch, dass Erkrankte ihren Partner oder ihre Partnerin informieren, dass sie sich angesteckt haben könnten und sich vielleicht ebenfalls behandeln lassen müssen“, rät Ärztin Debrodt. „Liegt die Infektion schon länger zurück, sollten unbedingt auch frühere Partner und Partnerinnen auf ein mögliches Ansteckungsrisiko hingewiesen werden.“

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Beim Robert Koch-Institut:
www.rki.de

> Infektionsschutz > RKI- Ratgeber > Syphilis





Kurzmeldungen

Covid-19: Über die Hälfte der Beatmungspatienten gestorben

25.08.20 (ams). 53 Prozent der Corona-Patienten, die beatmet werden mussten, haben die Krankheit nicht überlebt. Bei Patienten ohne Beatmung war es jeder sechste. Das sind zwei Ergebnisse einer Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO), der Deutschen Interdisziplinären Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI) und der Technischen Universität Berlin. Ausgewertet wurden die Daten von etwa 10.000 Patienten mit bestätigter Covid-19-Diagnose, die von Ende Februar bis Mitte April 2020 in deutschen Krankenhäusern aufgenommen wurden. Insgesamt verstarb etwa jeder fünfte Covid-19-Patient. Die gemeinsame Studie liefert erstmals bundesweite und bevölkerungsrepräsentative Ergebnisse zur Behandlung der Covid-19-Patienten in Deutschland.

[WEITERE ERGEBNISSE DER STUDIE:](#)

www.aok-bv.de

> Presse > Pressemitteilung



Pille zur Verhütung: Über die Hälfte der Verordnungen mit Risiko

25.08.20 (ams). Insgesamt verhüten immer weniger junge Frauen mit der Pille. Der Anteil der verordneten Verhütungs-Präparate mit höherem Risiko für Thrombosen und Embolien bleibt aber hoch. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der Verordnungsdaten der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) durch das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO). „Allerdings haben sich die Verordnungsanteile der risikoreicheren Präparate in den letzten beiden Jahren nicht mehr nennenswert verringert. Mehr als 50 Prozent der Frauen bekommen immer noch Wirkstoffe mit einem erhöhten oder unklaren Risiko für die Bildung von venösen Thromboembolien“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im Stab Medizin des AOK-Bundesverbandes.

[WEITERE INFORMATIONEN ZUR VERORDNUNG RISIKOREICHER VERHÜTUNGSPRÄPARATE:](#)

www.aok-bv.de

> Presse > Pressemitteilung



BGF-Koordinierungsstelle aktualisiert Web-Portal

25.08.20 (ams). Die BGF-Koordinierungsstelle der gesetzlichen Krankenkassen hat ihr Web-Portal neu gestaltet und noch stärker auf die Interessen der Arbeitgeber ausgerichtet. Das neue Portal bietet kurze und prägnante Informationen und zeigt konkret, wie die Krankenkassen Betriebe bei der Gesundheitsförderung der Beschäftigten unterstützen können. „Wir hoffen, mit der überarbeiteten Website noch mehr Betriebe, vor allem die kleineren und mittleren, davon zu überzeugen, dass sich Investitionen in eine gesunde Unternehmenskultur rechnen.“, erklärt Franz Knieps, Vorstand des BKK Dachverbandes im Namen der Kooperationsgemeinschaft Bund der BGF-Koordinierungsstelle.

[DER NEUE WEB-AUFTRITT DER BGF-KOORDINIERUNGSSTELLE:](#)

www.bgf-koordinierungsstelle.de





Gesundheitstage

1. bis 30. 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 2018 über 71.700 Menschen an Krankheiten des Atmungssystems gestorben (Statistisches Bundesamt). 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. Die Zahl der Menschen in Deutschland, die an COPD erkrankt sind, ist nicht ganz klar. Die WHO bezieht sich auf die „Global Burden of Disease“-Studie, nach der es im Jahr 2016 weltweit 251 Millionen Betroffene gab. Von der chronisch entzündlichen Atemwegserkrankung Asthma bronchiale sind laut dem Lungeninformationsdienst im Jahr 2016 5,9 Prozent der Erwachsenen und 5,1 Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein, deshalb ist eine gezielte Asthmathherapie wichtig. Dazu bietet die AOK Versicherten, die an Asthma leiden, ein sogenanntes Disease-Management-Programm (DMP) an. Auch für Versicherte mit COPD bietet die AOK solche Programme an. Ziel ist es, die Behandlung und Betreuung der Patienten mit Asthma oder COPD zu optimieren. Anfälle von akuter Atemnot sollen vermieden, das Voranschreiten der Erkrankung soll aufgehalten und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden. Am DMP Asthma können nicht nur Erwachsene, sondern auch Jugendliche und Kinder ab fünf Jahren teilnehmen. Seit April 2019 können Kinder bereits ab zwei Jahren am DMP Asthma teilnehmen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) hat dazu die DMP-Anforderungen für Asthma bronchiale aktualisiert. Mit dem Deutschen Lungentag soll auf die verschiedenen Erkrankungen der Lunge und auf deren Ursachen aufmerksam gemacht werden. Für die Planung und Realisierung des Aktionstages ist der Verein Deutscher Lungentag verantwortlich, ein Zusammenschluss verschiedener Fachgesellschaften und Selbsthilfegruppen. 2020 geht es um das Thema Allergien und Asthma.

12. 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 verunglückt mehr als eine Million Menschen jährlich in Deutschland in ihrem häuslichen Umfeld. Insgesamt gab es im Jahr 2015 laut Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes 24.578 tödliche Unfälle, davon 9.816 im häuslichen Umfeld. Im Straßenverkehr gab im Jahr 2019 384.230 Menschen Verletzte wegen eines Verkehrsunfalls, 3.046 sind verstorben. 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 Rothalbmondbewegung. 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 Europäische Kopfschmerz Allianz (European Headache Alliance), eine Vereinigung von Patientenorganisationen. Ansprechpartner für weitere Informationen zum Thema Kopfschmerz und Migräne sind die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG), das Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz und die MigräneLiga Deutschland.

13. September: Welt-Sepsis-Tag

Die Sepsis ist bekannter unter der Bezeichnung „Blutvergiftung“. Dabei handelt es sich um eine Entzündungsreaktion aufgrund einer Infektion, die den gesamten Organismus befällt. Weltweit erkranken laut Schätzungen jährlich 20 bis 30 Millionen Menschen daran. In Deutschland erkranken nach Angaben des „Center for Sepsis Control and Care“ am Universitätsklinikum Jena jährlich etwa 280.000 Menschen neu an Sepsis. Fast ein Viertel der Patienten stirbt an der Erkrankung. Ursache sind fast immer Infektionserkrankungen, wie zum Beispiel Lungenentzündungen, Harnwegsinfektionen oder Wundinfektionen, die meist durch Bakterien ausgelöst werden. Zu den Anzeichen gehören Fieber, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Atemfrequenz und ein starkes Krankheitsgefühl. Wichtig ist eine schnelle, frühzeitige Behandlung. Wird eine Sepsis nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Folgen oft ein septischer Schock mit Kreislaufversagen, Funktionsverlust eines oder mehrerer Organe und Tod. Auch wenn die Erkrankung in erster Linie Entwicklungsländer betrifft, ist die Tendenz auch in den Industrienationen leicht steigend. Zu den Zielen des Welt-Sepsis-Tages gehört es, über die Erkrankung aufzuklären und präventiv gegen die Erkrankung vorzugehen. Dazu zählen das frühzeitige Erkennen und die richtige Behandlung. Weitere Informationen gibt es auch bei der Deutschen Sepsis Gesellschaft (DSG, www.sepsis-gesellschaft.de).

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 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“ 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-Alzheimeritag

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. Der Welt-Alzheimeritag 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 Demenzerkrankten 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 Alzheimeritag in Deutschland gibt es bei der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft.

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.

26. September: Deutscher Reha-Tag

Krankheiten und Unfälle können jeden Menschen treffen und das Leben von einem Tag auf den anderen verändern. Plötzlich verlieren Menschen ihren Arbeitsplatz und ihre Selbstständigkeit. Rehabilitation kann ihnen helfen, wieder einen Weg in ein selbstständiges Leben zu finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es der richtigen Rahmenbedingungen



und Strukturen in der Reha. Der Reha-Tag findet jedes Jahr am vierten Samstag im September statt. Zu den Initiatoren des Deutschen Reha-Tages gehören die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) und die Deutsche Rentenversicherung Bund.

27. September: Internationaler Tag der Gehörlosen

In Deutschland leben dem Deutschen Gehörlosenbund zufolge rund 80.000 Menschen mit Hörbehinderung. Laut den HNO-Ärzten im Netz ist in Deutschland etwa jeder 15. Mensch schwerhörig. In der Altersgruppe ab dem 65. Lebensjahr sind jeder zweite Mann und jede dritte Frau schwerhörig. Der internationale Tag der Gehörlosen findet laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung immer am letzten Sonntag im September statt. Er wurde im Jahr 1958 von der World Federation of the Deaf (WFD – Weltverband der Gehörlosen) ins Leben gerufen. Mit dem internationalen Tag der Gehörlosen soll auf die Situation der gehörlosen Menschen aufmerksam und für die Gebärdensprache Werbung gemacht werden. Weitere Informationen über Gehörlosigkeit und Gebärdensprache gibt es beim Deutschen Gehörlosenbund (www.gehoerlosen-bund.de).

28. September bis 4. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (unicef) sind fast 50 Millionen Kinder unter fünf Jahren „ausgezehrt“, also zu leicht für ihre Körpergröße. Zusätzlich sind fast 150 Millionen Mädchen und Jungen wegen chronischer Mangelernährung unterentwickelt. Stillen hat gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsernährung nicht gewährleistet ist, 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) und Unicef empfehlen, die ersten sechs Monate ausschließlich zu stillen und anschließend mit altersgerechter Beikost solange 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 oder die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“. Weitere Infos gibt es auch beim Deutschen Hebammenverband. Ob Schwangerschafts-Ratgeber, Infos zu Elternzeit oder Mutterschaftsgeld: Das AOK-Familienprogramm gibt hilfreiche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft/Familie.

**DIE GESUNDHEITSTAGE WERDEN LAUFEND AKTUALISIERT.
MEHR ZU DEN TERMINEN 2020, LINKS ZU TEXTEN SOWIE BILDER UND O-TÖNE
ZU EINZELNEN GESUNDHEITSTAGEN UNTER:**

www.aok-bv.de
> Presse > Gesundheitstage



**Redaktion
AOK-Mediendienst
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin**

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Adressenänderung

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: _____

Redaktion: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel./Fax: _____

- Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

www.aok-bv.de/presse/medienservice

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

- Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

- Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:
