



Körperlich aktiv werden

- **Sport bei Depression:
Was Bewegung bewirken kann** _____ 2

ams-Foto

- **Bewegung: Gut für Körper und Seele** _____ 4

Fehlzeiten-Report des WIdO

- **Resiliente Beschäftigte und Betriebe
kommen besser durch die Pandemie** _____ 5

Gewitterasthma

- **Wenn Unwetter auf Pollenflug trifft** _____ 8

Trigeminusneuralgie

- **Der Schmerz fährt wie
ein Blitz durch das Gesicht** _____ 10

ams-Serie „Achtung ansteckend!“ (9)

- **Ebola: Impfstoffe schützen
vor gefährlicher Viruserkrankung** _____ 12
- **Kurzmeldungen** _____ 14
- **Gesundheitstage** _____ 16



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 06. Oktober 2021, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Schuppenflechte: Ursachen und Behandlung“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



Körperlich aktiv werden

Sport bei Depression: Was Bewegung bewirken kann

30.09.21 (ams). Gleich zwei Gesundheitstage nehmen im Oktober das Thema Depression in den Fokus: Der „Europäische Depressionstag“ am 3. und der „Welttag der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober. Das Krankheitsbild ist auch in Deutschland weit verbreitet. Nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe erkranken jährlich über 5,3 Millionen Erwachsene hierzulande an Depressionen – einer Krankheit mit typischen Symptomen wie Interessenverlust, gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit und vielen weiteren Krankheitszeichen wie Konzentrationsstörungen oder Schuldgefühle. Zur Behandlung der Erkrankung werden in erster Linie Psychotherapie sowie Medikamente eingesetzt. Doch auch körperliche Aktivität kann depressive Beschwerden durchaus lindern, wie zahlreiche Studien ergeben haben.

Für die positiven Effekte körperlicher Betätigung bei depressiven Erkrankungen spielen wahrscheinlich verschiedene Faktoren eine Rolle. So kann körperliche Aktivität von negativen Gedanken ablenken, der soziale Kontakt dabei kann zudem stimmungsaufhellend wirken. Durch die Verbesserung der eigenen körperlichen Fähigkeiten kann außerdem das Selbstwirksamkeitserleben erhöht werden, das wiederum eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden ist. Das Selbstwertgefühl hängt eng zusammen mit dem allgemeinen subjektiven Wohlbefinden und ist bei depressiven Erkrankungen häufig beeinträchtigt. Zudem fördert körperliche Aktivität den Abbau des Stresshormons Cortisol und kann über die Ausschüttung weiterer Botenstoffe im Gehirn, wie Endorphine und Monoamine, zur Stimmungsaufhellung beitragen. „Mehrere methodisch hochwertige Studien zeigen einen moderaten positiven Effekt körperlicher Aktivität bei depressiven Erkrankungen. Genauer untersucht werden muss allerdings noch, wie groß der zusätzliche Effekt von körperlichem Training in Ergänzung zur Pharmako- und/oder Psychotherapie einer Depression ist und ob diese Verbesserung langfristig über die Dauer der Intervention hinaus anhält“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

Wichtig ist Regelmäßigkeit

Geeignet sind Ausdauersportarten wie Walken, Joggen, Radfahren oder Schwimmen, aber auch Teamsportarten. Einige Studien deuten jedoch darauf hin, dass mit Krafttraining oder einer Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining noch bessere Effekte erzielt werden können. „Eindeutige Erkenntnisse zur optimalen Art, Dauer und Intensität des körperlichen Trainings liegen bislang noch nicht vor“, so Ärztin Roick.

Klar ist jedoch, dass das körperliche Training regelmäßig erfolgen sollte. Wenn aus Sicht des behandelnden Arztes nichts gegen körperliche Belastung spricht, empfehlen Experten



Bewegung an der frischen Luft tut gut.
Dieses Foto aus der Rubrik „Sport und Bewegung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice



beispielsweise ein strukturiertes Training drei Mal pro Woche über jeweils 45 Minuten. „Da der soziale Kontakt beim Training guttut und es vielen Menschen in einer Gruppe leichter fällt, sich selbst zu motivieren, kann man sich dazu auch an örtliche Laufgruppen oder Vereine anschließen“, rät Medizinerin Roick. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet eine Übersicht über regionale Angebote und Treffs (www.deutsche-depressionshilfe.de > Unsere Angebote > Für Betroffene und Angehörige).

Keine zu hohen Ansprüche an sich selbst stellen

Dabei sollte man aber keine zu hohen Ansprüche an die eigene Leistung stellen, meint Dr. Roick: „Das körperliche Training soll guttun und nicht als zusätzliche Belastung empfunden werden. Denn aufgrund der Energielosigkeit und Antriebsminderung, die bei Depressionen häufig auftreten, ist es für Betroffene besonders schwierig, sich für regelmäßige Aktivitäten zu motivieren.“ Wer sich zum Joggen oder Krafttraining nicht überwinden kann, sollte daher nicht mit sich hadern, sondern es beispielsweise mit regelmäßigen Spaziergängen versuchen. Auch diese können, wie Studien zeigen, Depressionssymptome lindern.



ONLINE-UNTERSTÜTZUNG DER AOK

- Der Umgang mit einem depressiv erkrankten Angehörigen, Freundinnen, Freunden oder Bekannten kann anstrengend sein und sich selbst an die Belastungsgrenze bringen. Der „Familiencoach Depression“ der AOK (<https://depression.aok.de>) hilft Angehörigen erwachsener Erkrankter, in dieser schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme gemeinsam mit den Betroffenen besser zu bewältigen und die Beziehung zum Erkrankten zu stärken.
- moodgym (<https://moodgym.de>) bedeutet „Fitness für die Stimmung“ und ist ein kostenloses Online-Selbsthilfeprogramm zur Prävention und Linderung depressiver Symptome. Die deutsche Version wurde durch die AOK ermöglicht. Die Übungen helfen unter anderem dabei, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen, sie durch neue zu ersetzen und so das Handeln positiv zu verändern.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Mehr zu den einzelnen Gesundheitstagen: www.aok-bv.de
> Presse > Gesundheitstage



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.gesundheitsinformation.de
> Themengebiete > Depression > Behandlung > Helfen Sport und Bewegung?

Patientenleitlinie: Unipolare Depression
www.patienten-information.de
> Suche: Patientenleitlinie: Unipolare Depression



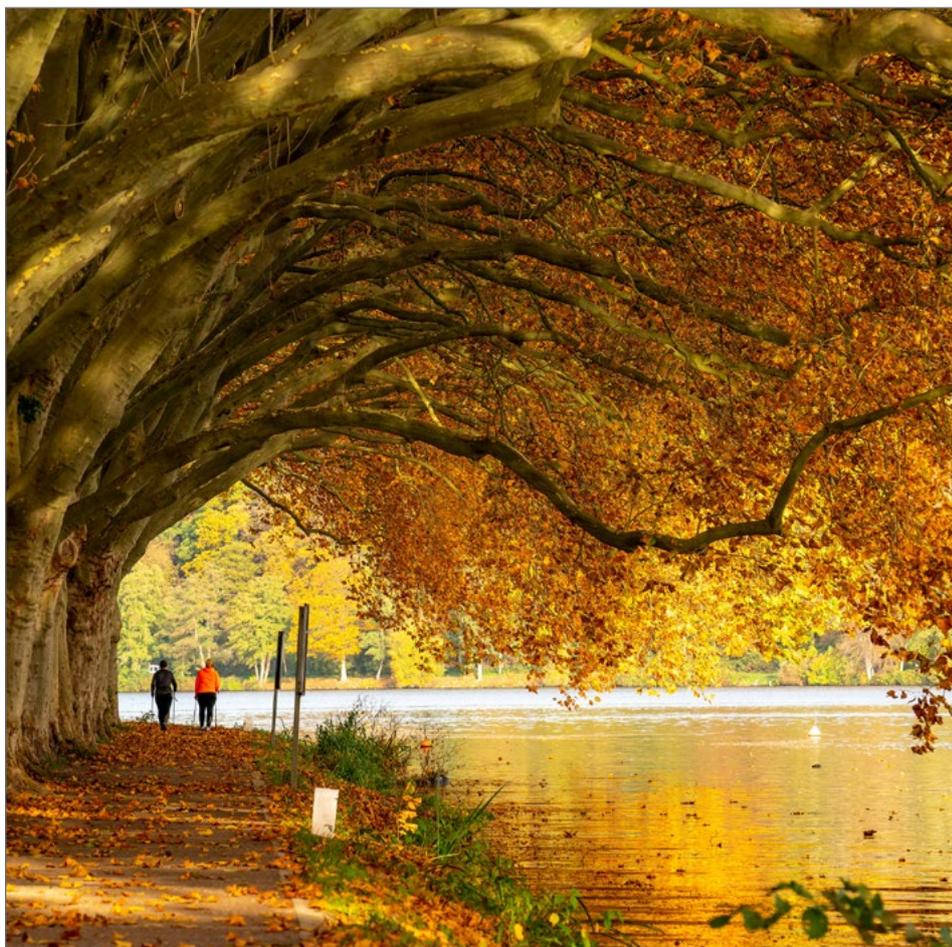
SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „SPORT BEI DEPRESSION“ MIT DR. CHRISTIANE ROICK, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemberausgabe 2021





Bewegung: Gut für Körper und Seele



Körperliche Aktivität kann depressive Beschwerden durchaus lindern, wie zahlreiche Studien ergeben haben. Dabei sollten Betroffene keine zu hohen Ansprüche an die eigene Leistung stellen. Das körperliche Training soll guttun und nicht als zusätzliche Belastung empfunden werden. Denn aufgrund der Energielosigkeit und Antriebsminderung, die bei Depressionen häufig auftreten, ist es für Erkrankte besonders schwierig, sich für regelmäßige Aktivitäten zu motivieren. Wer sich zum Joggen, Nordic Walking oder Krafttraining nicht überwinden kann, sollte daher nicht mit sich hadern, sondern es beispielsweise mit regelmäßigen Spaziergängen versuchen.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Fehlzeiten-Report des WIdO

Resiliente Beschäftigte und Betriebe kommen besser durch die Pandemie

30.09.21 (ams). Die Zeit der Corona-Pandemie bedeutet für viele Menschen Stress, Einschränkungen und Belastungen. Viele Eltern mit schulpflichtigen Kindern beispielsweise müssen Homeoffice und Homeschooling unter einen Hut bringen. Andere haben Angst, sich oder nahestehende Menschen anzustecken. Je anpassungsfähiger und flexibler Beschäftigte jedoch sich selbst und ihr Unternehmen in der Pandemie empfunden haben, desto besser bewerten sie ihren Gesundheitszustand und ihr individuelles Wohlbefinden. Das sind zentrale Ergebnisse einer Befragung von mehr als 2.500 Beschäftigten zwischen 20 und 65 Jahren für den Fehlzeiten-Report 2021 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO), die im Frühjahr 2021 durchgeführt worden ist.

Insgesamt sind bei vielen Beschäftigten jedoch besonders die psychischen Beschwerden im Zuge der Pandemie gestiegen, so ein weiteres Ergebnis des aktuellen Fehlzeiten-Reports. Er beleuchtet auch die gestiegenen Belastungen in der Pflege während der Pandemie. Der AOK-Bundesverband präsentierte in diesem Zusammenhang auch die Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken“ zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Pflege.

Große Mehrheit der Befragten bleibt optimistisch

Die große Mehrheit der Befragten zeigt sich trotz fast zwölf Monaten des Arbeitens im Ausnahmezustand optimistisch und voller Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. „Die Befragungsergebnisse zur individuellen Resilienz, also der Fähigkeit, Belastungssituationen zu trotzen und sie gestärkt zu überwinden, sind insgesamt sehr positiv ausgefallen. Offenbar hat die Erfahrung, dass das eigene Unternehmen die Krise bewältigt hat, das arbeitsbezogene Selbstvertrauen der Erwerbstätigen gestärkt“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender WIdO-Geschäftsführer und Mitherausgeber des Fehlzeiten-Reports.

Große Unterschiede bei psychosomatischen Beschwerden

Allerdings zeigen sich gerade bei emotionalen und psychosomatischen Beschwerden große Unterschiede zwischen den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern: Beschäftigte mit niedriger individueller Resilienz berichten mehr als doppelt so häufig über Zweifel an den eigenen Fähigkeiten (69 Prozent versus 27 Prozent) oder über Angstgefühle (52 versus 11 Prozent) wie Beschäftigte mit besonders hoher individueller Resilienz. Auch bei körperlichen Beschwerden wie Magen-Darm-Problemen (38 versus 13 Prozent) oder Herz-Kreislauf-Beschwerden (36 versus 12 Prozent) gibt es deutliche Unterschiede.



Belastend: Homeoffice und Homeschooling. 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



Unterstützung durch Führungskraft und Zusammenhalt wichtig

Die Studie beleuchtet außerdem die Krisenbewältigung durch die Unternehmen: Beschäftigte, die ihr Unternehmen in der Krise als besonders anpassungsfähig, die Führungskraft als Unterstützung und den Zusammenhalt im Betrieb als gut erleben, berichten seltener von gesundheitlichen Beschwerden. Dieser Effekt spiegelt sich auch in den krankheitsbedingten Fehltagen wider: Beschäftigte, die der Resilienz ihres Unternehmens besonders gute Noten geben, haben im Schnitt 7,7 krankheitsbedingte Fehltag in den letzten zwölf Monaten. Bei Erwerbstätigen, die die Unternehmensresilienz besonders schlecht bewerten, sind es dagegen 11,9 krankheitsbedingte Fehltag. Diese Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen nach eigenen Angaben auch häufiger krank zur Arbeit. „Insgesamt wird deutlich, dass ein offener Umgang mit Fehlern, ein guter Informationsfluss und schnelle Entscheidungen ein Unternehmen in Krisen widerstandsfähiger machen“, betont Schröder.

Großer Umbruch in der Arbeitswelt

In den Ergebnissen der Befragung nach einem Jahr Pandemie spiegelt sich ein großer Umbruch in der Arbeitswelt wider. So geben 80 Prozent der Beschäftigten an, dass sich ihre persönliche Arbeitssituation in den letzten drei Monaten verändert habe. Fast 70 Prozent arbeiteten im Homeoffice, über 60 Prozent berichten von einer Flexibilisierung der Arbeitszeiten.

Auswirkungen auf Beschäftigte in der Altenpflege

In einem eigenen Beitrag beleuchtet der diesjährige Fehlzeiten-Report die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Beschäftigten in der Altenpflege. Eine Befragung von mehr als 500 Führungskräften aus Pflegeeinrichtungen und Pflegediensten aus der ersten Pandemiewelle ergab, dass in dieser ohnehin schon stark belasteten Berufsgruppe ein weiterer Anstieg der Herausforderungen und Belastungen zu verzeichnen war.

„Der Haupt-Belastungsfaktor war die Sorge um das psychische Wohlergehen der Pflegebedürftigen, insbesondere bei Menschen mit demenzieller Erkrankung“, berichtet Dr. Kira Isabel Hower, Autorin des Beitrags im Fehlzeiten-Report 2021.

AOK-Vorstand Martin Litsch rief die Unternehmen auf, gerade vor dem Hintergrund der großen Veränderungen der Arbeitswelt durch die Pandemie die Angebote der gesetzlichen Krankenkassen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zu nutzen. „Dies gilt insbesondere für die Pflegebranche, wo die Fehlzeiten im Vergleich zu allen anderen Berufen überdurchschnittlich hoch waren“, sagte Litsch.

AOK-Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken“

Bei den knapp 660.000 Pflegekräften, die bei der AOK versichert sind, waren vergangenes Jahr im Durchschnitt 25,4 AU-Tage zu verzeichnen. Das waren 6,1 Fehltag mehr als im Durchschnitt der AOK-Mitglieder. „Die AOK stellt sich den Problemen in der Pflege, die durch die Pandemie noch einmal verschärft worden sind“, betonte Litsch. Trotz der schwierigen Rahmenbedingungen in der Pandemie sei die AOK im vergangenen Jahr in über 1.300 Einrichtungen der Pflegebranche mit ihren BGF-Maßnahmen aktiv gewesen. Damit nehme die Gesundheitskasse eine Spitzenposition unter den gesetzlichen Krankenkassen ein. Mit der Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken“ (www.aok-bv.de > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken)



werde man das Angebot noch weiter ausbauen – insbesondere durch zusätzliche digitale Angebote wie Online-Seminare.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok-bv.de

> Presse > Pressemitteilungen (Fehlzeiten-Report, 14.09.21)





Gewitterasthma

Wenn Unwetter auf Pollenflug trifft

30.09.21 (ams). Kann ein Gewitter bei Menschen Asthmaanfälle auslösen? Das ist tatsächlich möglich: Fachleute beobachten immer wieder, dass die Zahl von Patientinnen und Patienten mit Asthmasymptomen bei sehr starken Gewittern zunimmt. Bekanntestes Beispiel ist ein schweres Gewitterereignis im australischen Melbourne im November 2016, bei dem in kurzer Zeit tausende Menschen wegen Atemnot und allergischer Beschwerden ärztlich behandelt werden mussten. Noch ist das sogenannte Gewitterasthma ein eher seltenes Phänomen. Bedingt durch den Klimawandel und die damit beobachtete Zunahme von extremen Starkregen- und Unwetterereignissen könnte es jedoch künftig häufiger auftreten.

Bei Gewitterasthma besteht immer ein Zusammenhang zwischen Unwetter und Pollenflug. Auslöser für das Ereignis in Melbourne waren offenbar große Mengen an Gräserpollen und anderen Allergenen wie zum Beispiel Feinstaub, die durch die starken Winde des Gewitters in oberen Luftschichten konzentriert und dann durch Fallwinde wieder nach unten gedrückt wurden. Dadurch kam es dann zu einem schnellen Anstieg der Pollenkonzentration. Der aufkommende Regen und die elektromagnetische Spannung führen – so die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse – zum Platzen der Pollen, wodurch kleinste Partikel, wie Allergene, freigesetzt werden. Diese Partikel sind viel kleiner als die eigentlichen Pollen und können daher auch tiefer in die Bronchien eindringen und dort Asthma-Anfälle auslösen – auch wenn die Betroffenen gar keine Asthmatiker sind.

Nicht nur Menschen mit diagnostiziertem Asthma betroffen

Das Gewitterasthma trifft nicht nur Menschen mit diagnostiziertem Asthma, sondern auch jene, die bislang keinerlei derartige Beschwerden hatten. Im Fall von Melbourne waren dies immerhin rund 40 Prozent.

Bei Gewitter Fenster schließen und nicht ins Freie gehen

„Wer an Asthma oder einer Pollenallergie leidet, sollte daher während eines Gewitters in der Pollensaison die Fenster schließen, sodass die freischwebenden Pollenpartikel nicht ins Haus gelangen können“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Wer draußen vom Gewitter überrascht wird, ist gut beraten, seine Atemwege gut zu schützen: „Da die Partikel sehr, sehr klein sind, bietet eine FFP2-Maske den besten Schutz“, so Ärztin Eymers weiter.



Ein Gewitter kann bei Menschen Asthmaanfälle auslösen

Foto: [istock.com/delectus](https://www.istock.com/delectus)



Auf Wettervorhersage achten

Eine genaue Vorhersage, ob ein Gewitter eine Asthmawelle auslösen wird, ist nicht möglich, da immer mehrere Faktoren zusammentreffen müssen. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich in der Pollensaison regelmäßig beim Wetterdienst informieren, ob ein Gewitter droht. Asthmatikerinnen und Asthmatiker, die besonders anfällig für Gewitterasthma sind, sollten Rücksprache mit ihrem Arzt/ihrer Ärztin halten und gegebenenfalls vorbeugend ihr Asthmaspray nutzen.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Die AOK bietet Versicherten, die Asthma bronchiale haben, ein strukturiertes Behandlungsprogramm unter dem Namen AOK-Curaplan an:
www.aok.de
> Medizin & Versorgung > AOK-Behandlungsprogramme



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.lungenaerzte-im-netz.de
> Suche: Gewitterasthma

Pollenflug-Gefahrenindex bei Deutschen Wetterdienst:
www.dwd.de
> Suche: Pollenflug-Gefahrenindex



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „GEWITTERASTHMA“ MIT DR. EIKE EYMERS, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemberausgabe 2021





Trigeminusneuralgie

Wenn der Schmerz wie ein Blitz durch das Gesicht fährt

30.09.21 (ams). Der Schmerz fährt blitzartig durchs Gesicht, über Wange, Ohr, Stirn oder Kiefer und es tut unerträglich weh. Sprechen, Kauen, eine Berührung, kaltes Wasser oder ein Windhauch reichen manchmal schon aus, damit Menschen mit einer Trigeminusneuralgie leiden. Die Attacken dauern einige Sekunden bis Minuten, sind stechend scharf und elektrisierend. Der Schmerz tritt episodisch auf. Das heißt: Wochen und Monate sind Betroffene beschwerdefrei und dann folgt wieder eine Phase mit heftigen, täglichen Schmerzattacken.

Die Trigeminusneuralgie ist eine neurologische Erkrankung des fünften Hirnnervs. Sie tritt in der Regel erst ab dem 40. Lebensjahr auf. Etwa vier von 100.000 Menschen leiden in Deutschland unter diesem Gesichtsschmerz – Frauen häufiger als Männer (Quelle: Neurologen und Psychiater im Netz). „Der Trigeminusnerv teilt sich in Höhe des Ohrs in drei Verzweigungen auf und führt dann am Auge, am Oberkiefer und am Unterkiefer entlang. Er ist für die Wahrnehmung von Reizen im Bereich des Gesichts verantwortlich. Bei einer Trigeminusneuralgie sind die Schmerzen zumeist auf eine Gesichtshälfte beschränkt“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Da einige Menschen die Schmerzattacken so heftig erleben, versuchen sie Trigger wie Kauen zu vermeiden und nehmen nur noch Flüssiges mit einem Strohhalm zu sich. Die Folge kann ein Gewichtsverlust und Flüssigkeitsmangel sein. Auch psychisch sind die starken Schmerzen eine enorme Belastung.

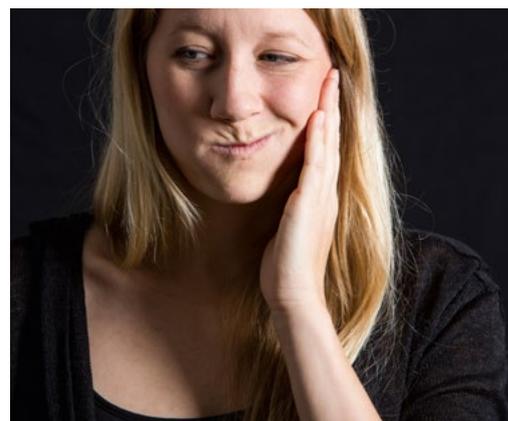
Formen der Neuralgie

Es gibt verschiedene Formen der Trigeminusneuralgie:

- Die sekundäre oder symptomatische Trigeminusneuralgie: Hier ist die Trigeminusneuralgie Folge einer anderen Erkrankung. Das kann beispielsweise Multiple Sklerose, Post-Zoster-Neuralgie oder seltener ein Hirntumor sein.
- Die idiopathische Trigeminusneuralgie: Als idiopathisch werden Erkrankungen unbekannter Ursache bezeichnet. Es gibt Hinweise, dass eine Druckschädigung am Trigeminusnerven bei den Patientinnen und Patienten zu den wiederkehrenden, anfallsartigen und einseitigen Gesichtsschmerzattacken führt.

Von anderen Erkrankungen abgrenzen

Diagnostiziert wird die Erkrankung aufgrund ihrer charakteristischen Symptome. In einem ausführlichen Gespräch erkundigt sich der Arzt/die Ärztin unter anderem über den Verlauf,



Trigeminusneuralgie: Stechender Gesichtsschmerz. 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



die Dauer und Ausprägung sowie über die Auslöser der Gesichtsschmerzen. Es folgt eine neurologische Untersuchung. Hierbei wird die Trigeminusneuralgie von Erkrankungen mit ähnlichen oder nahezu gleichen Symptomen abgegrenzt, etwa von Clusterkopfschmerzen oder Erkrankungen im Bereich des Kiefers und der Nebenhöhlen.

Behandlungsmöglichkeiten

„Wie eine Trigeminusneuralgie dann behandelt wird, muss individuell geklärt werden und hängt davon ab, wie ausgeprägt sie ist“, so Medizinerin Eymers.

Zunächst werden Medikamente verordnet, die vorbeugend gegen den Schmerz wirken sollen. Das sind zumeist Mittel, die auch zur Therapie einer Epilepsie eingesetzt werden. In vielen Fällen können die Schmerzen dadurch gestoppt oder verringert werden. Reicht das nicht oder treten erneut heftige Schmerzen auf, dann kommen auch operative Verfahren oder eine radiochirurgische Behandlung in Betracht.

Trotz hoher Erfolgsraten der unterschiedlichen Behandlungsansätze, gibt es bisher keine Therapie für die Trigeminusneuralgie, die bei jedem Betroffenen wirkt. „Es ist leider nicht auszuschließen“, so Ärztin Eymers, „dass die Schmerzen nach einer gewissen Zeit zurückkehren.“

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

www.neurologen-und-psiater-im-netz.org
> Neurologie > Erkrankungen > Trigeminusneuralgie





ams-Serie „Achtung ansteckend!“ (9)

Ebola: Impfstoffe schützen vor gefährlicher Viruserkrankung

30.09.21 (ams). Der Begriff Ebola weckt bei vielen Menschen schreckliche Bilder von zahlreichen Erkrankten in afrikanischen Krankenhäusern. Die gefährliche Infektionskrankheit, ausgelöst durch das gleichnamige Virus, kostete zwischen 2014 und 2016 mehr als 11.000 Menschen in Westafrika das Leben. Seitdem hat es auf dem afrikanischen Kontinent immer wieder Ausbrüche gegeben: So wurden im Februar 2021 mehrere Ebola-Fälle im Kongo und in Guinea gemeldet. Mittlerweile existieren jedoch mehrere Impfstoffe, die als wirksam und sicher gelten. Eine Verbreitung des Virus in Deutschland ist nach Angaben des Robert Koch-Institutes (RKI) sehr unwahrscheinlich.



Impfungen schützen vor dem Ebolafieber.
Es gibt mehrere Impfstoffe, die als wirksam und sicher gelten.

Foto: [istock.com/ SeventyFour](https://www.istock.com/SeventyFour)

Das Ebolavirus wurde 1976 erstmals in Zaire (heute Demokratische Republik Kongo) entdeckt. Seinen Namen hat es von dem in Ausbruchsnähe gelegenen kongolesischen Fluss Ebola. Laut RKI sterben, abhängig von Virus und Versorgung, 30 bis 90 Prozent der Erkrankten. Man nimmt an, dass das Ebolavirus ursprünglich von Flughunden oder Fledermäusen auf den Menschen übertragen wurde. Diese Frage ist allerdings noch nicht abschließend geklärt.

Hohe Ansteckungsgefahr

Für Infizierte sind eine strenge Isolierung sowie strikte Hygienemaßnahmen bei der Behandlung unumgänglich. Denn erkrankte Menschen tragen das Ebolavirus über körperlichen Kontakt oder Körperflüssigkeiten wie Speichel, Schweiß, Urin, Stuhl und Erbrochenem oder Blut weiter. Auch über Gegenstände wie Nadeln und Operationsbesteck, Kleidung oder Bettwäsche kann das Virus eine gewisse Zeit lang übertragen werden. Für eine Übertragung durch Aerosole, also durch feinste Tröpfchen in der Luft, gibt es keine Hinweise.

Frühe Symptome sind eher unspezifisch

Typischerweise verläuft eine Infektion in drei Phasen. „Die Krankheit beginnt nach einer Inkubationszeit von etwa acht bis neun Tagen mit Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen sowie Müdigkeit“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Diese Symptome sind eher unspezifisch und können leicht mit einem grippalen Infekt verwechselt werden.“ Einige Tage später leiden die Erkrankten an Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Oberbauchschmerzen. Es kann auch zu Bindehautentzündung, Rachenentzündung, Schluckauf, einem Hautausschlag und zu geistiger Verwirrung kommen. Ebenso zu Blutungen, die vor allem den Verdauungstrakt, die Lunge und das Zahnfleisch betreffen. Bessert sich bei einigen Erkrankten der Zustand, so verschlechtert er sich bei anderen durch das Auftreten einer



Gerinnungsstörung, die zu Flüssigkeitsverlusten und lebensbedrohlichen Blutungen und Organversagen führen kann.

Ansteckungsgefahr besteht, sobald die Betroffenen Anzeichen der Krankheit zeigen. Sind die Symptome einige Tage abgeklungen, gelten Patientinnen und Patienten als nicht mehr ansteckend. Eine Übertragung kann jedoch auch noch Monate nach der Genesung beispielsweise beim Geschlechtsverkehr durch Sperma erfolgen.

Mittlerweile zwei Impfstoffe zugelassen

Seit 2019 gibt es mit ERVEBO einen Impfstoff gegen Ebolafieber für Erwachsene, der in der Europäischen Union, den USA und einigen Ländern Afrikas zugelassen ist. Er bietet Betroffenen auch noch einen gewissen Schutz, wenn sie dem Virus bereits ausgesetzt waren. Das Robert Koch-Institut schätzt die vorläufige Impfwirksamkeit zehn Tage nach der Impfung auf 97,5 bis 100 Prozent. Wer trotz Impfung erkrankt ist, hatte in der Regel einen milderen Krankheitsverlauf. Seit Juli 2020 ist in der EU außerdem ein weiterer Impfstoff zugelassen, der auch für Kinder geeignet ist.

Wer eine Ebolafieber-Erkrankung überstanden hat, ist übrigens nicht automatisch immun: Es besteht durchaus die Möglichkeit, sich mit einer anderen Ebolavirus-Spezies zu infizieren.

Therapeutika derzeit noch in der Erprobung

Noch ist keine spezifische Therapie gegen das Ebolafieber zugelassen. „Im Rahmen von Studien werden aktuell aber mehrere Therapeutika erprobt, die als vielversprechend gelten“, so Medizinerin Debrodt. Zuvor wurden bei den Betroffenen ausschließlich die Symptome behandelt. Wichtig ist vor allem, den Flüssigkeits-, Elektrolyt- und Glukosehaushalt der Erkrankten stabil zu halten.

Infos für Reisende

Reisende, die in Ausbruchgebiete fahren, haben in der Regel nichts zu befürchten, so das Auswärtige Amt: Durch flüchtige Kontakte in der Öffentlichkeit werde das Ebolavirus nicht übertragen, auch nicht durch Mücken, bei der Berührung von Geld, lokal gekauften Lebensmitteln oder beim Baden im Pool. Ärztin Debrodt: „Ansteckungsgefährdet sind vor allem enge Kontaktpersonen wie Familienmitglieder oder medizinisches Personal.“

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Beim Robert Koch-Institut: www.rki.de
> Infektionsschutz > Infektionskrankheiten A-Z > E > Ebolafieber



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemberausgabe 2021





Kurzmeldungen

AOK-Gemeinschaft in neuem Design

30.09.21 (ams). Die AOK-Gemeinschaft hat ihren Markenauftritt weitentwickelt. Bei der Neugestaltung des Brand Designs wurde besonders auf die Anforderungen der digitalen und vielfältigen Gesellschaft geachtet. Auffälligste Veränderung ist das neue Logo der Gesundheitskasse, welches jetzt sukzessive in der Außendarstellung zum Einsatz kommt. Was sofort ins Auge sticht: Der ikonische Lebensbaum wurde von der Wortmarke entkoppelt. Die neue Wort-Bildmarke ist deutlich zeitgemäßer, funktionaler und flexibler. Außerdem wurde der Grünton der AOK modernisiert.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de
> Presse > Pressemitteilungen (23.09.21)



Krebsforschung: Patienten stärker beteiligen

30.09.21 (ams). Die Forschungsminister Deutschlands, Portugals und Sloweniens haben Anfang September Grundsätze für eine stärkere Beteiligung der Patientinnen und Patienten in der Krebsforschung vorgestellt. Das Papier wurde von 130 Vertreterinnen und Vertretern von Patientenorganisationen, aus Forschung, Medizin und Pflege sowie Industrie aus 16 EU-Ländern formuliert. „Die neuen Prinzipien fordern eine systematische Einbindung der Betroffenen in die Krebsforschung“, sagte Bundesforschungsministerin Anja Karliczek. Dadurch rücke unter anderem das für Krebspatienten wichtige Thema der Lebensqualität stärker in den Blickpunkt. Die Vereinbarung sei über das Gebiet der Onkologie hinaus auf die ganze Gesundheitsforschung übertragbar, betonte die Ministerin. Patientenbeteiligung müsse in ganz Europa zum Standard werden. Das unter dem Dach der Trio-Präsidentschaft mit Portugal und Slowenien von Deutschland 2020 angestoßene Projekt ist Teil des EU-Programms zur Krebsbekämpfung. „Europas Plan gegen den Krebs“. Dieser soll die Maßnahmen der Mitgliedstaaten in den vier Handlungsfeldern Prävention, Früherkennung, Diagnose und Behandlung sowie Lebensqualität koordinieren und unterstützen. In Deutschland hat die Bundesregierung 2019 die „Nationale Dekade gegen den Krebs“ ausgerufen.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.bmbf.de
> Presse > Pressemitteilung 181/2021 (07.09.21)





AOK-Drachenkind Jolinchen zu Gast im Schloss Bellevue

30.09.21 (ams). Wie funktioniert Freundschaft in Coronazeiten? Das wollte das AOK-Drachenkind Jolinchen wissen und rief alle Kinder im Frühjahr auf, darüber in Bildern und Geschichten zu berichten. Rund 3.000 Einsendungen gingen in der Jolinchen-Redaktion ein. Der Aufruf wurde auch von Elke Büdenbender, Ehefrau des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier, unterstützt. Zusammen mit ihrer besten Freundin aus Kindergartenzeiten hatte sie die Patenschaft für die AOK-Kampagne „Freunde machen stark“ übernommen. UNICEF-Schirmherrin Büdenbender weiß nämlich, wie wichtig gute Freunde sind – gerade jetzt in der Pandemie.

Anlässlich des diesjährigen Weltkindertages nahm Elke Büdenbender im Schloss Bellevue von Jolinchen und Kindern aus Brandenburg die Dokumentation der Ergebnisse entgegen. Die Mädchen und Jungen erzählten während des Treffens auch über ihre Erfahrungen mit Freundschaften, Homeschooling und über das Familienleben in Coronazeiten. Unter den eingereichten Beiträgen befand sich auch der von Grundschülerin Lia aus Zeitz in Sachsen-Anhalt. Aus dem Motiv ihrer Einsendung entwickelt der Kinderbuchautor Stefan Gemmel nun eine neue Jolinchen-Geschichte, die bei den bundesweiten AOK-Aktionen im Rahmen des Vorlesetags der Stiftung Lesen am 19. November 2021 vorgetragen wird.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok.de/freunde-machen-stark





Gesundheitstage

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 14. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) wird im Jahr 2030 die Zahl der Erwerbspersonen im Alter von 65 bis 74 Jahren voraussichtlich höher sein als die im Alter unter 20 Jahren. Für Wirtschaft und Gesellschaft ist diese Situation eine Herausforderung. Immer wichtiger werden deshalb 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.

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) der AOK, mit denen chronisch Kranke strukturiert behandelt und somit Folgeerkrankungen verringert oder verhindert werden. Auch rund um das Thema Pflege bietet die AOK Infos und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sowie für Leistungsanbieter. Zu den Angeboten der AOK gehören Hilfe bei der Suche nach einem Pflegedienst oder Pflegeheim, Unterstützung durch einen Pflegeberater und vieles mehr.

Bereits 1990 haben die Vereinten Nationen den 1. Oktober zum internationalen Tag für ältere Menschen erklärt. Sie wollen damit auf die Möglichkeiten und Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft aufmerksam machen.

3. Oktober: Europäischer Depressionstag

Schätzungsweise 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken 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). Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer und ältere Menschen öfter als junge. Laut der Deutschen Stiftung Depressionshilfe erkranken in Deutschland im Laufe eines Jahres über 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. Der Nationalen Versorgungsleitlinie zur „Unipolaren Depression“ 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)



ausgerufen. Mit dem Ziel, Depressionen vorzubeugen, wurde von der Australian National University das interaktive Online-Programm moodgym (<https://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. Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, bietet die AOK das Online-Programm Familiencoach Depression (<https://depression.aok.de>) an. Es hilft Angehörigen von Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Das Programm basiert auf den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können.

4. bis 10. Oktober: Welt-Stillwoche

Laut dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (unicef) sind 45 Millionen Kinder unter fünf Jahren „ausgezehrt“, also zu leicht für ihre Körpergröße. Zusätzlich sind fast 149 Millionen Mädchen und Jungen wegen chronischer Mangelernährung unterentwickelt.

Stillen hat gerade in Ländern, in denen eine hygienische Zubereitung von Säuglingsersatznahrung 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. 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.

8. bis 15. Oktober: Woche des Sehens

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2,2 Milliarden Menschen sehbehindert oder blind. Vor allem in den Entwicklungsländern führen behandelbare Krankheiten zu Blindheit. Die weltweit häufigste Erblindungsursache ist die Augenkrankheit „Grauer Star“. Ziele der Kampagne sind: Blindheit verstehen und verhüten. 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.

10. Oktober: Welttag 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). 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.

12. Oktober: Welt-Rheumatag

Ein einheitliches Krankheitsbild „Rheuma“ gibt es nicht. Stattdessen stecken laut der Deutschen Rheuma Liga über 100 rheumatische Erkrankungen hinter dem Begriff. Etwa 17 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 gibt es bei der Deutschen Rheuma Liga.

43. KW: Europäische Kampagne „Gesunde Arbeitsplätze“

Die Europäischen Kampagnen für gesunde Arbeitsplätze der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz werden mit einer Laufzeit von etwa 2 Jahren veranstaltet – und zwar in allen EU-Mitgliedstaaten. Das Kampagnen-Thema für 2020-2022 lautet „Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten Dich!“. Im Fokus stehen arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen.

Die europäische Koordinierung leistet die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in Bilbao/Spanien. Ansprechpartner ist das Nationale Focal Point Netzwerk. Maßnahmen, die die Gesundheit der Mitarbeiter schützen und zu deren Sicherheit am Arbeitsplatz beitragen, werden immer wichtiger. Im Rahmen des Service Gesunde Unternehmen unterstützt die AOK bundesweit Firmen aller Wirtschaftszweige bei Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

20. Oktober: Weltosteoporosetag

Bei einer Osteoporose nimmt die Knochenmasse und es kommt schneller zu Knochenbrüchen. Eine häufige Folge ist der Oberschenkelhalsbruch. 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. Der Weltosteoporosetag wurde am 20. Oktober 1996 ins Leben gerufen und von der International Osteoporosis Foundation (IOF) organisiert. Ziel des Aktionstages ist es, über die Früherkennungsmaßnahmen und wirksame Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Ansprechpartner in Deutschland sind das Deutsche Grüne Kreuz und der Bundeselbsthilfverband für Osteoporose.



22. Oktober: Welttag des Stotterns

Allein in Deutschland haben mehr als 830.000 Menschen ein Stotterproblem. Viele wissen nicht, dass Stottern eine körperlich bedingte Sprechbehinderung und keine psychische Störung ist. Der Aktionstag 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 Berührungängste 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. 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 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-Vakzine (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, der Weltgesundheitsorganisation und Rotary International um 99 Prozent verringert werden. Damals gab es noch 125 Länder mit jährlich 350.000 Neuinfektionen – seitdem ist die Zahl der jährlichen Neuinfektionen auf weniger als 173 (2019) gesunken. Die WHO erklärte, dass Polio auch in Afrika ausgerottet ist und demnach nur noch in zwei Ländern - Afghanistan und Pakistan – die Bevölkerung akut von Polio-Viren bedroht ist. Es soll jedoch im Sudan zu erneuten Fällen gekommen sein, ebenso wie in Uganda – hier Formen der Impfpoliomyelitis.

Ziel des Welt-Polio-Tages 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 sowie der Bundesverband Polio.

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

www.aok-bv.de
> 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:
