



Ersthelfer in der Pandemie

- **Auch in Corona-Zeiten sofort mit der Wiederbelebung beginnen** \_\_\_\_\_ 2

ams-Foto

- **Reanimation in Zeiten der Corona-Pandemie** \_\_\_\_\_ 4

Augengesundheit

- **Tipps für den richtigen Durchblick** \_\_\_\_\_ 5

Neue Leistung

- **Keuchhusten-Impfung für Schwangere: Krankenkassen übernehmen Kosten** \_\_\_\_\_ 8

Von Alpträumen, Nachtschreck und Schlafwandel

- **Was tun, wenn Kinder schlecht schlafen** \_\_\_\_\_ 10

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (9)

- **Seborrhoisches Ekzem: weit verbreitet, gut behandelbar, oft aber chronisch** \_\_\_\_\_ 12

- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 14

- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 15



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 30. September 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Keuchhusten-Impfung für Schwangere“.

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



Ersthelfer in der Pandemie

## Auch in Corona-Zeiten sofort mit der Wiederbelebung beginnen

29.09.20 (ams). In Notfallsituationen ist Erste Hilfe auch in Corona-Zeiten unerlässlich. So muss beispielsweise bei Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden. Ersthelferinnen und Ersthelfer sollten dabei jedoch aktuell einige Hygienemaßnahmen beachten, um sich vor einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband: „So kann auf die Atemspende bei Erwachsenen verzichtet werden. Diese sollte bei unklarer Corona-Infektionslage nicht durchgeführt werden. Hier genügt dann die Herz-Druckmassage.“

In Deutschland erleiden nach Angaben des Deutschen Reanimationsregisters jährlich mehr als 50.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses, 60 Prozent dieser Fälle treten zu Hause auf. Nur zehn Prozent aller Betroffenen überleben.

### Anzeichen für einen Herz-Kreislauf-Stillstand sind:

- die Betroffenen bewegen sich nicht mehr
- sie reagieren nicht auf laute Ansprache und Rütteln an den Schultern
- ihr Atem ist unregelmäßig, sehr langsam oder gar nicht mehr vorhanden.

„Aus Unsicherheit trauen sich viele Menschen nicht, zu helfen: Nur in etwa 40 Prozent der Fälle beginnen Laien mit der Reanimation“, so Ärztin Debrodt. Dabei kann eine sofortige Herzdruckmassage Leben retten: „Die Überlebenschancen bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand können damit verdoppelt bis verdreifacht werden.“ Zeit ist dabei kostbar, denn das Gehirn beginnt bereits nach drei bis fünf Minuten ohne Blutfluss zu sterben.

### Prüfen – Rufen – Drücken

Doch viele Menschen wissen nicht, wie sie sich in einer Notsituation verhalten sollen. Da hilft als Gedankenstütze die sogenannte PRD-Regel nämlich Prüfen, Rufen, Drücken: Reagiert der Betroffene nicht auf Ansprache und ist keine Atembewegung auszumachen (Prüfen), muss der Rettungsdienst unter 112 alarmiert werden (Rufen). Danach muss sofort mit der Herzdruckmassage (Drücken) begonnen werden, um den Blutfluss aufrecht zu erhalten, bis der Rettungswagen eintrifft. „Um die Atmung der betroffenen Person zu überprüfen, wird zurzeit empfohlen, sich nicht dem Gesicht zu nähern, sondern lediglich die Bewegungen des Brustkorbes zu beobachten,“ so Medizinerin Debrodt. Der Nacken der Person wird durch Anheben des Kinns überstreckt. Zum eigenen Schutz können die Helferinnen und Helfer bei der Reanimation – falls vorhanden – ein luftdurchlässiges Tuch auf Mund und Nase der hilfsbedürftigen Person legen.



#### Ersthelferin in Corona-Zeiten.

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



## Und so funktioniert die Reanimation:

- Die Hände werden übereinandergelegt und man drückt mit den Handballen nach unten auf die Mitte des Brustkorbs – etwa in der Höhe der Brustwarzen.
- Die Herzdruckmassage sollte mit einer Frequenz von 100- bis 120-mal pro Minute erfolgen. Dabei hilft es ein Lied zu singen, das rund 100 bpm (Beats pro Minute) hat – zum Beispiel ‚Stayin Alive‘ von den Bee Gees oder ‚Atemlos‘ von Helene Fischer.
- Der Brustkorb sollte bei jedem Beat etwa fünf bis sechs Zentimeter tief eingedrückt werden.
- Um festen Druck ausüben zu können, bleiben die Arme dabei gestreckt.

Ersthelfer machen solange weiter, bis der Rettungsdienst übernimmt. Sind mehrere Personen anwesend, sollte man sich abwechseln, es dürfen aber keine Pausen entstehen.

## Bei Kindern ist Beatmung wichtig

Bei Kindern ist oft eine Atemstörung die Ursache für den Herz-Kreislauf-Stillstand. „Deshalb stehen die Chancen für eine erfolgreiche Wiederbelebung bei Kindern höher, wenn sie möglichst sofort beatmet werden“, betont Anja Debrodt. „Obwohl die Atemspende ein Infektionsrisiko für den Ersthelfer darstellt, ist ihr Nutzen bei nicht atmenden Kindern für ihre Überlebenschance deutlich höher.“

Ersthelfer sollten bei leicht überstrecktem Kopf des Kindes prüfen, ob es atmet und dabei darauf achten, ob sich der Brustkorb hebt, und ob Atemgeräusche zu hören oder zu spüren sind. Ist das nicht der Fall, ist unverzüglich mit fünf Atemspenden zu beginnen.

### Dabei:

- umschließen Ersthelfer mit ihrem Mund den Mund des Kindes
- halten die Nase mit Daumen und Zeigefinger der auf der Stirn liegenden Hand zu
- beginnen sofort mit der Herzdruckmassage, wenn sie danach keine Lebenszeichen bemerken.

Viele Menschen haben Angst, bei einer Reanimation etwas falsch zu machen. „Doch das Einzige, das man falsch machen kann, ist nichts zu tun“, sagt Anja Debrodt. Mögliche körperliche Verletzungen, die durch die Reanimation entstehen können, werden in der Weiterbehandlung fachgerecht versorgt. Auch rechtlich ist man geschützt, wenn die Verletzungen in der Absicht entstanden sind, das Leben des Betroffenen retten zu wollen.

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

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



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „ERSTHELFFER IN DER PANDEMIE“  
MIT ANJA DEBRODT, ÄRZTIN IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemberausgabe 2020





## Reanimation in Zeiten der Corona-Pandemie



In Deutschland erleiden nach Angaben des Deutschen Reanimationsregisters jährlich mehr als 50.000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Auch in Corona-Zeiten ist dann Erste Hilfe unerlässlich. Bei Menschen mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand muss nämlich sofort mit Wiederbelebungsmaßnahmen begonnen werden. Ersthelferinnen und Ersthelfer sollten dabei jedoch aktuell einige Hygienemaßnahmen beachten, um sich vor einer möglichen Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen. So kann auf die Atemspende bei Erwachsenen verzichtet werden. Diese sollte bei unklarer Corona-Infektionslage nicht durchgeführt werden. Hier genügt dann die Herz-Druckmassage.

Foto: AOK-Mediendienst

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



Augengesundheit

## Tipps für den richtigen Durchblick

**29.09.20 (ams). Was haben Arbeiten am Bildschirm, Diabetes, UV-Licht und Rauchen gemeinsam? Richtig: Das alles kann den Augen Schaden zufügen. Unsere Augen können wir zwar nicht eincremen oder täglich putzen, doch ein augenfreundlicher Lebensstil, eine Sonnenbrille und ab und zu mal blinzeln – das kann für mehr Durchblick sorgen.**

Riechen, schmecken, hören, fühlen, sehen: Auf welchen Sinn würden wir am wenigsten verzichten wollen? Viele Menschen werden antworten: auf das Sehen! Was also kann man für die Augen tun, damit die Sehkraft möglichst lange erhalten bleibt? Das muss zunächst gar nichts Spezielles sein. „Ein gesunder Lebensstil tut nicht nur unserem Körper gut, sondern auch unseren Augen“, sagt Anja Debrodt, Ärztin beim AOK-Bundesverband. „So sorgt zum Beispiel regelmäßige Bewegung auch für eine bessere Durchblutung der Augengefäße.“

### Risiko Rauchen

Im Vergleich zu Nichtrauchern haben Raucherinnen und Raucher ein fast doppelt so hohes Risiko, am Grünen Star zu erkranken, so die Stiftung Auge der DOG – Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft. Studien deuten darauf hin, dass die feuchte altersabhängige Makuladegeneration durchschnittlich etwa fünf Jahre früher auftritt, wenn Menschen zum Glimmstängel greifen. „Nikotin verengt die Gefäße und erhöht das Risiko für Durchblutungsstörungen auch in den Augen“, betont Debrodt. „Zudem greift Zigarettenrauch den Tränenfilm an.“ Daher wirkt sich ein Rauchstopp – möglichst kombiniert mit regelmäßiger körperlicher Bewegung – positiv auf die Augengesundheit aus, denn dadurch sinkt auch das Risiko für Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Und das schützt wiederum indirekt die Augen: Denn sowohl Diabetes als auch Bluthochdruck schädigen unbehandelt auch die empfindlichen Äderchen der Netzhaut, in der Fachsprache Retina genannt. Entsteht eine solche Schädigung, eine Retinopathie, beispielsweise aufgrund eines Diabetes, so spricht man von einer diabetischen Retinopathie. Im Rahmen der Retinopathie kann es zu Ausbuchtungen der kleinen Gefäße, zu Einblutungen in Netzhaut und Glaskörper bis hin zur Ablösung der Netzhaut kommen. Indirekt schützt eine gesunde Ernährung die Netzhaut. Sie beugt mit Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas und Bluthochdruck vor.



#### Augen gesund halten.

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



## Das Office-Eye-Syndrom

Trockene und übermüdete Augen, ein Brennen und Fremdkörpergefühl, verschwommenes Sehen und Kopfschmerzen – viele Menschen, die täglich lange Zeit am Bildschirm arbeiten, klagen über solche Beschwerden. „Die Frequenz des Lidschlags sinkt, wenn stundenlang konzentriert auf den Bildschirm geblickt wird“, erklärt AOK-Expertin Anja Debrodt. „Dadurch verteilt sich der Tränenfilm nicht mehr gleichmäßig auf dem Auge und es fühlt sich trocken an.“ Kontaktlinsen, klimatisierte oder verrauchte Räume können dieses sogenannte „Office Eye Syndrom“ (Office: englisch für Büro, eye: Auge) verstärken.

### Ein paar einfache Tipps können helfen:

- Bei der Arbeit am Computer häufig bewusst blinzeln. Und immer mal wieder aus dem Fenster schauen.
- Regelmäßige Pausen einlegen. Neben einer längeren Pause auch häufige kurze Arbeitsunterbrechungen nicht vergessen.
- Häufig lüften und sich an der frischen Luft bewegen.
- Die richtige Entfernung zwischen Auge und Bildschirm beachten: Sie beträgt 50 bis 80 Zentimeter. Die obere Kante des Bildschirms sollte nicht über die Augenhöhe hinausreichen.
- Eine optimale Beleuchtung einrichten: Sie sollte nicht zu hell und nicht zu dunkel sein. Am besten ist Tageslicht oder eine Tageslichtlampe.
- Für feuchtere Luft sorgen: Pflanzen tragen zur Befeuchtung der Raumluft bei wie auch das Aufstellen von Wasserschalen auf den Heizkörpern.
- Sehschärfe überprüfen lassen. Bei Altersweitsichtigkeit ist eine entsprechende Brille angesagt.

Wer dauerhaft unter trockenen Augen leidet, dem können „künstliche Tränen“ Erleichterung verschaffen. „Wann welches Tränenersatzmittel geeignet ist, sollte die Augenärztin oder der Augenarzt entscheiden“, so AOK-Expertin Debrodt.



## AUGENKONTROLLE FÜR DIABETIKER

Die Krankenkassen bieten im Rahmen von strukturierten Behandlungsprogrammen für Patientinnen und Patienten mit Diabetes regelmäßige Kontrolluntersuchungen des Augenhintergrundes an. Das soll helfen, Folgeerkrankungen rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.

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



## GESUNDE KINDERAUGEN

Bei den Vorsorgeuntersuchungen für Kinder richtet sich das Augenmerk des Kinderarztes bei jeder Untersuchung auch auf das Sehvermögen des Kindes. Bei der U8 (für Kinder im Alter von vier Jahren) wird außerdem ein Sehtest durchgeführt. Sollten Auffälligkeiten festgestellt werden, wird der Kinderarzt das Kind zu einem Augenarzt oder einer Sehschule überweisen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für diese Vorsorgeuntersuchungen. Eltern, die vermuten, dass ihr Kind eine Sehschwäche hat, sollten sich an ihren Kinderarzt wenden.



## Die richtige Sonnenbrille

Auch zu viel ultraviolettes (UV-) Licht kann die Augen schädigen. Und das auch im Winter, denn in der kahlen Landschaft gibt es keine schattenspendenden Bäume und Blätter gegen Sonnenlicht. „Deshalb sollten auch an sonnenreichen Herbst- und Wintertagen die Augen durch eine Sonnenbrille geschützt werden, weil sie so weniger UV-Licht ausgesetzt sind“, sagt Debrodt. Beim Kauf einer Sonnenbrille ist allerdings nicht nur das Design entscheidend: Denn nicht jede Sonnenbrille schützt ausreichend vor ultraviolettem Licht, auch wenn sie schick und teuer ist. Zwar trägt in Deutschland jede Sonnenbrille ein CE-Zeichen, das die Qualitätsanforderungen der EU garantieren soll. Doch das wird nicht durch unabhängige Stellen überprüft. Die Stiftung Warentest weist zudem darauf hin, dass mit dem CE-Zeichen nur ein UV-Schutz für Licht bis zu einer Wellenlänge von 380 Nanometer zugesichert ist. Schädliches UV-Licht reicht jedoch bis zu 400 Nanometer. „Am besten also die Sonnenbrille beim Augenoptiker kaufen und dort nach einem UV400-Schutz fragen“, rät Ärztin Debrodt. Übrigens: Die Tönung einer Brille hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun.

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen & Services > Leistungen von A–Z  
> Vorsorgeuntersuchungen für Babys und Kinder



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemбераusgabe 2020





Neue Leistung

## Keuchhusten-Impfung für Schwangere: Krankenkassen übernehmen Kosten

29.09.20 (ams). Ab sofort übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Keuchhusten-Impfung von Schwangeren. Dabei geht es nicht allein um Schutz der werdenden Mutter, sondern vor allem um den Schutz des Kindes. Der Gemeinsame Bundesausschuss begründet die Änderung der Schutzimpfungs-Richtlinie mit einer Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut (RKI). Die STIKO rät Müttern, sich zu Beginn des letzten Schwangerschaftsdrittels, also zwischen der 24. und 27. Schwangerschaftswoche, gegen Pertussis impfen zu lassen.

Ob Tetanus, Diphtherie oder Keuchhusten (Pertussis): Babys sind Viren und Bakterien nahezu schutzlos ausgeliefert. „Das Immunsystem bei Neugeborenen ist nämlich noch nicht voll entwickelt“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. „Aus diesem Grund soll ein optimaler Nestschutz das Neugeborene vor Infektionskrankheiten bewahren.“

### Frühe Impfung sorgt für Nestschutz

Der Nestschutz sorgt dafür, dass das Baby in den ersten Lebenswochen Viren und Bakterien nicht völlig ausgeliefert ist. Dabei handelt es sich um Antikörper, die von der Mutter über den Mutterkuchen auf den Fötus bereits im Mutterleib übergehen. Sie bieten somit eine begrenzte natürliche Immunisierung für das Neugeborene unmittelbar nach der Geburt. Neue Forschungsergebnisse haben nun nachgewiesen, dass eine Pertussis-Impfung während der Schwangerschaft diesen Nestschutz stärkt, sie bei der werdenden Mutter zur Ausbildung hoher Konzentrationen von Antikörpern führt und das Neugeborene davon profitiert. Säuglinge von Müttern, die in ihrer Schwangerschaft eine entsprechende Impfung erhalten hatten, erkrankten demnach deutlich seltener an Keuchhusten als Säuglinge von Müttern, diese Impfung nicht erhalten hatten. Schwangere Frauen, deren Impfung ein bis zwei Jahre zurücklag, wiesen laut der Studie nur eine sehr niedrige Zahl von Antikörpern gegen Keuchhusten auf.

### Gesundes Umfeld verstärkt den Schutz

Die bereits jetzt schon vorgesehenen Impfungen gegen Keuchhusten bleiben trotzdem notwendig. Die Impfung der Mutter während der Schwangerschaft ist kein Ersatz. So erfolgt die erste Impfung des Kindes selbst nach dem zweiten Lebensmonat, weitere Impfungen sind im vierten und elften Monat nach der Geburt vorgesehen.



**Schwangeren wird zur Keuchhusten-Impfung geraten.**  
Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention/Vorsorge“ 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



Bei Frühgeborenen ist zusätzlich eine Impfung nach drei Monaten vorgesehen. Diese drei beziehungsweise vier Impfstoffdosen sind notwendig, damit das Kind einen ausreichenden Schutz aufbauen kann. Die Pertussis-Impfung erfolgt beim Säugling als eine sogenannte sechsfache Impfung. Das heißt: Zusätzlich zu Keuchhusten wird gleichzeitig gegen Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Haemophilus influenzae Typ b und Hepatitis B geimpft. Auch hierfür übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Nach Angaben des RKI werden in Deutschland jährlich rund 12.000 Pertussis-Erkrankungen gemeldet. Entscheidend für die Gesundheit des Kindes ist außerdem ein gesundes Umfeld. „Oft droht Ansteckungsgefahr von Geschwisterkindern und Erwachsenen, die selbst nicht geimpft sind oder ihren Impfschutz nicht rechtzeitig aufgefrischt haben“, so Medizinerin Dr. Eymers.

Bei Säuglingen kann eine Ansteckung mit Keuchhusten unter anderen zu Lungenentzündungen, Ohrenentzündungen, Atemstillständen und sogar zum Tod führen. Auch hier hat der Gemeinsame Bundesausschuss die Schutzimpfungs-Richtlinie ergänzt. Menschen, die Kontakt zum Neugeborenen haben, haben einen Leistungsanspruch auf eine Auffrischung, wenn die letzte Pertussis-Impfung zehn Jahre zurückliegt. Dazu zählt neben Familienmitgliedern und betreuenden Personen auch der enge Freundeskreis der Eltern.



## SCHUTZIMPFUNGEN FÜR KINDER

- Rotaviren
- Diphtherie
- Pertussis (Keuchhusten)
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Haemophilus influenzae Typ B
- Hepatitis B (Gelbsucht)
- Pneumokokken
- Masern
- Mumps
- Röteln
- Windpocken
- Meningokokken C

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Leistungen und Services > Impfen



### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.rki.de](http://www.rki.de) > Infektionsschutz > Impfen > Impfungen A-Z > Pertussis



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

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemбераusgabe 2020





Von Albträumen, Nachtschreck und Schlafwandel

## Was tun, wenn Kinder schlecht schlafen

**29.09.20 (ams). Was für ein Schreck: Eben noch schläft das Kind friedlich in seinem Bettchen, im nächsten Moment schreit es, weint, ist panisch und lässt sich gar nicht beruhigen. Es hat die Augen offen, ist aber nicht ansprechbar. Nach etwa 15 Minuten ist meist alles vorbei und das Kind schläft wieder ein. Nachtschreck (Pavor nocturnus) heißt dieses Phänomen, das zu den häufigsten Aufwachstörungen im Kindesalter gehört. Auch Albträume und Schlafwandeln sind bei Kindern weit verbreitet. In der Regel sind diese Schlafstörungen aber harmlos und wachsen sich aus.**

Etwa jedes fünfte Kind hat gelegentlich einen Nachtschreck, andere auch häufiger. Ursache ist, dass bestimmte Reifungsprozesse des zentralen Nervensystems noch nicht abgeschlossen sind. Begünstigt werden kann das Auftreten des nächtlichen Schrecks durch Schlafmangel, Stress oder Fieber. Am häufigsten tritt der Nachtschreck im Alter zwischen zwei und sechs Jahren auf, meist in den ersten zwei bis drei Stunden nach dem Einschlafen. „Diese Schlafstörung ist völlig harmlos und hat nichts mit Albträumen zu tun. Das Kind kann sich am nächsten Morgen an gar nichts mehr erinnern“, so Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK. Eltern sollten wissen, dass sie den Nachtschreck nicht beeinflussen können und deshalb schlicht abwarten, bis sich der Nachwuchs wieder beruhigt. Man sollte aber beim Kind bleiben und darauf achten, dass es sich nicht verletzt, wenn es um sich schlägt oder aufsteht und durch die Wohnung läuft.



**Rituale helfen Kindern, besser zu schlafen.** 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

### Schlafwandeln liegt oft in der Familie

Schlafwandeln (Somnambulismus) kann in Kombination mit einem Nachtschreck, aber auch allein auftreten – Auslöser sind meist Stress, emotionale Belastungen oder Fieber. Es gibt vermutlich auch eine genetische Veranlagung dazu. In sehr seltenen Fällen kann es sich um epileptische Anfälle handeln.

Somnambulismus ist in der Regel ebenfalls harmlos und wächst sich meist mit der Pubertät aus. Lesch empfiehlt Eltern: „Wenn Ihr Kind häufiger schlafwandelt, sollten Sie Fenster und Türen zur Sicherheit geschlossen halten, damit es nicht verletzt oder aus der Wohnung oder dem Haus läuft. Hilfreich kann auch sein, ein Glöckchen an der Kinderzimmertür zu befestigen, damit Eltern mitbekommen, wenn das Kind herumgeistert.“

Wichtig: Während einer Schlafwandel-Episode sollten die Eltern ihr Kind nicht wecken, sondern es sanft und ohne Druck wieder ins Bett führen.



### Alpträume? Traum malen lassen!

Deutlich belastender sind Alpträume, sie ereignen sich meist in der zweiten Nachthälfte. Das Kind erwacht durch den bösen Traum und kann sich danach meist noch gut an den Inhalt erinnern. Es ist verängstigt und braucht Trost und Zuwendung. Die Eltern sollten fragen, was an dem Traum Angst gemacht hat und dem Nachwuchs versichern, dass es sich nur um einen Traum gehandelt hat. Vor allem bei kleineren Kindern kann die Angst aus dem Traum noch lange nach dem Aufwachen anhalten, manchmal noch Tage oder Wochen danach. „Alpträume hängen oft mit akuten oder chronischen Belastungen zusammen. Das können intensive oder beängstigende Tageseindrücke sein, die das Kind überfordern – zum Beispiel, wenn es zu viele oder nicht kindgerechte Fernsehsendungen schaut. Auch schulischer Leistungsdruck spielt hier oft eine Rolle“, sagt Diplom-Psychologin Lesch. Bis zum sechsten Lebensjahr ist es völlig normal, wenn Kinder ab und zu einen Alptraum haben. Kommt dies jedoch einmal pro Woche oder häufiger vor, könnte dies Anzeichen für ein psychisches Problem sein. In diesem Fall sollte man ärztlichen beziehungsweise psychotherapeutischen Rat einholen.

„Bei einem schlimmen Alptraum kann es hilfreich sein, wenn das Kind am nächsten Tag seinen Traum aufschreibt oder malt – und sich ein neues, positives Ende ausdenkt. Diesen ‚neuen‘ Traum sollte es sich dann täglich einige Minuten vergegenwärtigen. Das kann helfen, schlechte Träume zu vermindern“, rät die Psychologin.

### Abendliches Gespräch hilft

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten Eltern mit ihrem Kind abends vor dem Schlafengehen über das am Tag Erlebte sprechen – belastende Ereignisse sollten allerdings besser tagsüber besprochen werden. Diplom-Psychologin Lesch: „Wichtig ist auch, dass das Kind mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen in eine Ruhephase eintritt. Hier sind Rituale wie vorlesen hilfreich. Fernsehen, Tablet und Smartphone sollten natürlich tabu sein.“

#### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org](http://www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org) > Kinder- & Jugendpsychiatrie  
> Störungen/Erkrankungen > Schlafstörungen



#### DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SCHLAFORSCHUNG UND SCHLAFMEDIZIN:

[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de) > Informationen für Patienten > Ratgeber > Schlafstörungen



#### SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „KINDER UND SCHLAF“ MIT BIRGIT LESCH, DIPLOM-PSYCHOLOGIN BEI DER AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemberausgabe 2020





ams-Serie „Von wegen peinlich“ (9)

## Seborrhoisches Ekzem: weit verbreitet, gut behandelbar, oft aber chronisch

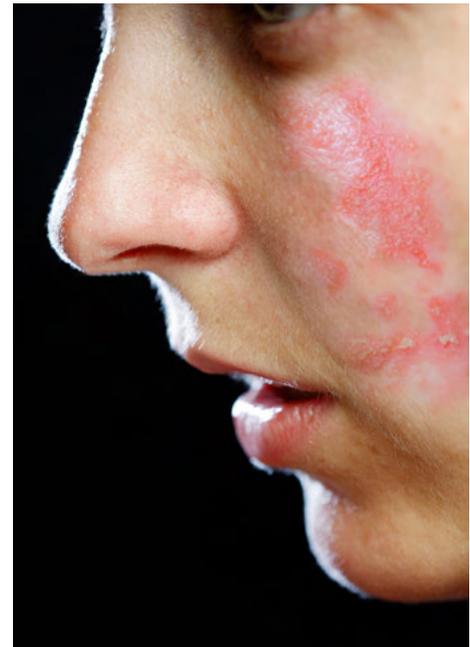
**29.09.20 (ams). Gelbliche, fettig glänzende Schuppen auf geröteter Haut – das sind typische Symptome für das seborrhoische Ekzem. Die Hauterkrankung tritt häufig auf der Kopfhaut oder im Gesicht auf, ist harmlos und nicht ansteckend. Sie kann recht gut behandelt werden, kommt häufig aber wieder und verläuft chronisch.**

Meist erscheint das Ekzem auf der behaarten Kopfhaut und am Haaranatz, zwischen den Augenbrauen, an den Wangen und in den Hautfalten zwischen Mundwinkeln und Nase oder auch im Bartbereich. Es kann jedoch auch an anderen Körperstellen vorkommen. „Die Ursachen dafür sind vielfältig: Zum Beispiel können eine erhöhte Talgproduktion, ein natürlicherweise auf der Haut vorkommender Hefepilz, aber auch Bakterien, Stress, Hormone und eine familiäre Veranlagung eine Rolle spielen.“, erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Bei Menschen mit bestimmten Erkrankungen des Nervensystems wie Morbus Parkinson kommt die Erkrankung ebenfalls häufiger vor. Ist das Immunsystem geschwächt, kommt es verstärkt zu einem schweren Verlauf.

### Männer erkranken häufiger als Frauen

Die Hautkrankheit ist weit verbreitet: Etwa drei bis zehn Prozent der Bevölkerung haben damit zu tun, Männer häufiger als Frauen. Oft tritt das Ekzem zum ersten Mal im jüngeren Erwachsenenalter auf und kann dann immer wiederkehren. Im Sommer kann es abklingen. Denn Sonnenlicht und frische Luft wirken positiv auf die Haut. In den Wintermonaten oder in Stressphasen kommt es dann aber oft wieder.

Auch Säuglinge können daran erkranken, typisch sind hier fest haftende, gelblich-fettige Schuppen auf der Kopfhaut. Das Ekzem heilt bei Babys in den meisten Fällen von allein aus und muss nicht behandelt werden. Nehmen die Schuppenkrusten auf dem Kopf überhand, kann man sie über Nacht mit etwas Olivenöl einweichen lassen und dann mit Babyshampoo abwaschen.



**Seborrhoisches Ekzem im Gesicht einer Frau.**

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



## Behandlung mit Antipilzmitteln

„Das seborrhoische Ekzem ist meist einfach zu diagnostizieren. Abzugrenzen ist vor allem eine Schuppenflechte oder eine Neurodermitis. Die Hautveränderungen treten hier typischerweise an anderen Körperstellen auf. Bei Zweifeln kann eine hautärztliche Abklärung sinnvoll sein“, empfiehlt Dr. Bleek. Behandelt wird mit Antipilzmitteln in Form von Cremes oder Shampoos, die auf die betroffenen Stellen gebracht werden. Helfen können auch teerhaltige Shampoos oder Cremes mit Salicylsäure. Ist die Haut stark entzündet, können kortisonhaltige Salben eingesetzt werden, um die Entzündungen abklingen zu lassen. Bleek: „Lassen Sie möglichst viel Licht und Luft an die Haut. Für den Sonnenschutz eignen sich Lotionen mit geringem Fettgehalt.“ Wenig sinnvoll dagegen ist, die betroffenen Hautstellen mit viel Make-up zuzukleistern, dadurch werden nur die Hautporen verstopft. Ab und zu ein leichtes Make-up ist aber nicht bedenklich.

### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Themen von A bis Z > Seborrhoisches Ekzem



### SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „SEBORRHOISCHES EKZEM“ MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber > Septemбераusgabe 2020





## Kurzmeldungen

### AOK-Initiative: „ZusammenArbeiten – mit Abstand am besten“

29.09.20 (ams). Neue Arbeitsformen, neue Erfahrungen, aber auch neue Stressfaktoren: Die Corona-Pandemie hat das Arbeitsleben fundamental verändert. Das zeigt eine aktuelle Studie, die die AOK veröffentlicht hat. Unter dem Motto „ZusammenArbeiten – mit Abstand am besten“ bietet die Gesundheitskasse deshalb neue Angebote für Arbeitgeber, die sie in der aktuellen Corona-Krise unter anderem in Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Mitarbeiterführung unterstützen. Auf einer zentralen Themen-Webseite gibt es Wissenswertes zu den Themen „Wertschätzende Kommunikation“, „Positive Führung“, „Stressfreies digitales Arbeiten“, „Betriebliche Gesundheitsförderung“ und „Sichere Rückkehr an den Arbeitsplatz“. Das Angebot umfasst Praxisbeispiele aus Unternehmen, Online-Programme und Podcasts mit renommierten Experten. Zudem gibt es auch Information zu Sozialversicherungsthemen.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Arbeitgeber > Betriebliche Gesundheit  
> ZusammenArbeiten – mit Abstand am besten“



### Litsch: Spezialisierte Kliniken für Corona-Patienten ein Segen

29.09.20 (ams). Der AOK-Bundesverband hat seine Forderung nach mehr Spezialisierung und Zentralisierung von Krankenhäusern bekräftigt. Die Erfahrungen mit der Pandemie hätten die Einschätzung bestätigt, dass jede vierte Klinik nicht notwendig sei, sagte der Vorstandsvorsitzende Martin Litsch. Die Patienten würden in großen Kliniken besser versorgt, die über Spezialisten, die notwendige Ausstattung und genug Platz für Isolierstationen verfügten. „Für Corona-Patienten war diese zentralisierte Krankenhausbehandlung jedenfalls ein Segen“, so Litsch im Interview mit dem Redaktionsnetzwerk Deutschland.

**DAS VOLLSTÄNDIGE RND-INTERVIEW:**

[www.rnd.de](http://www.rnd.de) > Politik (08.09.2020)





## 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 die Zahl der erwerbsfähigen Bevölkerung bis zum Jahr 2035 um rund 4 bis 6 Millionen auf 45,8 bis 47,4 Millionen schrumpfen. Ohne Nettozuwanderung würde sich die Bevölkerung im Erwerbsalter bereits bis 2035 um rund 9 Millionen Menschen verringern. Die Zahl der Menschen im Alter ab 80 Jahren wird von 5,4 Millionen im Jahr 2018 bereits bis 2022 auf 6,2 Millionen steigen und dann bis Anfang der 2030er Jahre auf diesem Niveau bleiben.

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 und auf die Situation älterer Menschen auch in Entwicklungsländern aufmerksam machen.

### 1. 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 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression.

Eine Depression hat viele Gesichter und ist bei jedem Patienten unterschiedlich ausgeprägt. 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 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 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.

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

In Deutschland leben Schätzungen zufolge 1,2 Millionen blinde und sehbehinderte Menschen. 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 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).

## 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. Weitere Informationen rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit sowie über Aktionswochen und Veranstaltungen: [seelichegesundheit.net](http://seelichegesundheit.net)

## 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 lautet „Pack's leichter an“. 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: Welt-Osteoporosetag

Osteoporose ist die am weitesten verbreitete Knochenerkrankung im Alter. Laut dem Robert Koch Institut leiden etwa 15 Prozent der Frauen ab einem Alter von 50 Jahren und 6 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 und der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose.

## 22. Oktober: Welttag des Stotterns

Allein in Deutschland haben mehr als 800.000 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 Impfempfehlungen. 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 30 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. Ziel des Welt-Polio-Tages ist, die Bevölkerung zu Auffrischungs-Impfungen 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 2020, 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:

---

---

---

---