

# AOK-MEDIENSERVICE

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

## 10/22 RATGEBER

Mitmachaktion der AOK für professionell Pflegendende

### **Vielfalt in der Pflege:**

**Zeig Gesicht für Diversität! ..... 2**

Fehlzeiten-Report 2022

### **Soziale Unternehmensführung**

**fördert Gesundheit und Motivation ..... 4**

WIdO veröffentlicht den „Gesundheitsatlas KHK“

### **Koronare Herzkrankheit:**

**Osten Deutschlands stärker betroffen ..... 6**

Auf die Verteilung kommt es an

### **Krankheitsfaktor Bauchfett:**

**Apfeltypen leben gefährlicher ..... 8**

ams-Foto

**Bauchfett: Gefahr für die Gesundheit ..... 11**

ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (10)

### **Nachhaltig durch die Weihnachtszeit:**

**Elf Tipps, wie es festlich wird ..... 12**

**Kurzmeldungen ..... 15**

**Gesundheitstage ..... 17**

### **AOK-Radioservice**

Ab Mittwoch, 02.11.2022, finden Sie im AOK-Radioservice im Internet einen Beitrag zum Thema „Essen in der kalten Jahreszeit: Gut ernährt mit heimischen Produkten“.

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > [Presse](#) > [AOK-Radioservice](#)



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

Mitmachaktion der AOK für professionell Pflegende

## Vielfalt in der Pflege: Zeig Gesicht für Diversität!

26.10.22 (ams). „Zeig Gesicht für Diversität!“ – unter diesem Motto hat die AOK eine Mitmachaktion gestartet, an der alle professionell Pflegenden bis zum 30. November 2022 teilnehmen können. „Mit dieser Aktion wollen wir die Vielfalt in der Pflege stärken und damit auch eine Kultur der Offenheit, der Toleranz und des Respekts“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes.

Menschen, die in der Pflege arbeiten, bilden bereits heute eine sehr heterogene Berufsgruppe. Sie kommen aus verschiedenen Ländern, bringen unterschiedliche berufliche Erfahrungen mit und haben differenzierte Vorstellungen, was Pflege leisten soll. „Diesen heterogenen Wissensschatz und die vielfältigen Lösungsansätze brauchen wir, damit sich alle Beschäftigten in der Pflege und alle Unterstützungsbedürftigen auch in Zukunft akzeptiert und wohl fühlen“, erklärt Reimann.

Professionell Pflegenden, die sich an der Mitmachaktion der AOK beteiligen möchten, ...

... machen ein Selfie,

... schreiben einen Satz, der anfangen kann mit:

- Pflege ist bunt, weil ...
- Pflege braucht Vielfalt, weil ...
- Ich mache mit, weil ...

... schicken das Foto samt der Botschaft bis zum 30. November 2022 per E-Mail an: [mitmachaktion@bv.aok.de](mailto:mitmachaktion@bv.aok.de).

Die ersten zehn Teilnehmenden erhalten als Dankeschön einen dekorativen Tischaufsteller aus Plexiglas zum Thema Diversity in der Pflege, weitere 25 Einsender erhalten eine kleine Überraschung.

Alle Beiträge werden gesammelt, um daraus eine besondere virtuelle Pinwand zu erstellen, die die Vielfalt in der Pflege sichtbar macht. Die besten Fotos und Botschaften kommen außerdem auf ein Plakat, das heruntergeladen werden kann.



**Zeig Gesicht für Diversität!**

Pflege. Kräfte. Stärken.

**Mach mit!**  
[aok-bv.de](http://aok-bv.de)

AOK. Die Gesundheitskasse.

### Weitere Informationen der AOK:

Alles rund um die Mitmachaktion „Zeig Gesicht für Diversität!“ unter:  
[www.aok-bv.de/engagement/pflege\\_kraefte\\_staerken/index\\_25865.html](http://www.aok-bv.de/engagement/pflege_kraefte_staerken/index_25865.html)

Hier gibt es auch die Einwilligungs- und Datenschutzerklärung für Teilnehmende sowie einen barrierefreien Flyer zum Herunterladen und Ausdrucken.



Mehr zur AOK-Initiative „Pflege.Kräfte.Stärken.“ unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Pflege.Kräfte.Stärken.

---

Fehlzeiten-Report 2022

## Soziale Unternehmensführung fördert Gesundheit und Motivation

26.10.22 (ams). Beschäftigte, die ihrem Unternehmen eine hohe Sozialverantwortung bescheinigen, sind leistungsbereiter, zufriedener und gesünder. Das ist das zentrale Ergebnis einer aktuellen Befragung für den Fehlzeiten-Report 2022 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). „Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Beschäftigten immer noch für deren Privatsache halten, sind längst ‚old school‘“, betont die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann. „Moderne Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber engagieren sich gesellschaftlich und übernehmen Verantwortung für die Gesundheit ihrer Beschäftigten, gerade auch in den aktuellen Krisenzeiten.“

„Soziale Unternehmensverantwortung geht über die landläufige ‚Corporate Social Responsibility‘ – also dem fairen Umgang mit allen Beteiligten, dem gesellschaftlichen Engagement und dem Umweltschutz – hinaus. Verantwortungsvolle Unternehmen sollten die Gesundheit der Beschäftigten nicht aus den Augen verlieren und nachhaltig in gesundheitsorientierte Führung sowie Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung investieren“, sagt Helmut Schröder, Mitherausgeber des Fehlzeiten-Reports und stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.



## Repräsentative Befragung unter rund 2.500 Erwerbstätigen

Die repräsentative Befragung unter rund 2.500 Erwerbstätigen von Februar/ März 2022, deren Ergebnisse im Fehlzeiten-Report veröffentlicht sind, zeigt: Je verantwortungsvoller die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Unternehmen empfinden, desto positiver bewerten sie ihre eigene Arbeitsmotivation und Gesundheit. Dabei wird der Zusammenhang vor allem in einem Vergleich deutlich: Bei den Beschäftigten, die ihrem Unternehmen eine besonders hohe Unternehmensverantwortung bescheinigen, geht dies bei 96,7 Prozent mit hoher Leistungsbereitschaft, bei 95,6 Prozent mit hoher Verbundenheit mit dem Unternehmen und bei 96,5 Prozent mit hoher Arbeitszufriedenheit einher. Umgekehrt sieht man in der Beschäftigtengruppe, die in ihrem Unternehmen eine niedrige Unternehmensverantwortung wahrnimmt, nur bei 76,4 Prozent eine hohe Leistungsbereitschaft, bei 60,6 Prozent eine hohe Unternehmensverbundenheit und bei 69,6 Prozent eine hohe Arbeitszufriedenheit.

### Weniger Wut, Erschöpfung und Fehlzeiten

Ähnlich eindeutig sind die Zusammenhänge mit Blick auf gesundheitliche Beschwerden. Die Beschäftigtengruppe, die eine hohe Unternehmensverantwortung wahrnimmt, berichtet gleichzeitig über weniger emotionale Belastungen. So empfinden 86,1 Prozent dieser Gruppe keine oder nur ganz selten Wut und Verärgerung im Arbeitsleben. In der Beschäftigtengruppe, die ihren Unternehmen eine niedrige Verantwortung attestiert, sind es dagegen nur 45,1 Prozent – ein Unterschied von 41 Prozentpunkten. Bei psychosomatischen Beschwerden sind die Unterschiede zwischen den beiden Gruppen ähnlich groß: bei Erschöpfung 30,2 Prozentpunkte und bei Schlafstörungen 26,4 Prozentpunkte. Bei den körperlichen Beschwerden ist die Differenz nicht ganz so extrem, gleichwohl noch deutlich. Bei Rücken- und Gelenksbeschwerden ergibt sich ein Unterschied von 20,8, bei Kopfschmerzen von 19,9 Prozentpunkten. Diese Bewertung spiegelt sich auch in den Fehltagen. Beschäftigte, die die Unternehmensverantwortung als gut bewerteten, fehlten in den letzten zwölf Monaten krankheitsbedingt 9,7 Tage. Beschäftigte, die die Unternehmensverantwortung als schlecht einstufen, waren dagegen 14,2 Tage krankheitsbedingt arbeitsunfähig.

### Schlüsselfigur Führungskraft

Soziale Unternehmensverantwortung beginnt bei den eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, deshalb spielen Führungskräfte eine Schlüsselrolle. Dementsprechend bescheinigt die Beschäftigtengruppe, die ihrem Unternehmen die höchsten Werte für gesellschaftliches Engagement und fairen Umgang zuschreibt, auch ihrer Führungskraft mehr positiven Umgang, Stresssensibilität und Gesundheitsorientierung als in der Vergleichsgruppe. „Die aktuellen Krisen führen häufig zu einem Stresstest in der Beziehung zwischen Unternehmensleitung und Beschäftigten. In dieser Situation können Mitarbeitendenbefragungen und Arbeitsunfähigkeitsanalysen den Dialog zwischen Unternehmensleitung, Führungskräften und Mitarbeitenden stärken. Nur so werden gemeinsam Lösungen gefunden, die am Ende für mehr Zufriedenheit, eine bessere Gesundheit und eine größere Unternehmensbindung sorgen“, sagt Schröder.

### Fachkräftemangel gefährdet Unternehmenserfolg, Ansehen und Produktivität

Ein weiteres Motiv für mehr betriebliche Gesundheitsförderung liefert der Fachkräftemangel. AOK-Verbandschefin Reimann: „Ständig fehlendes oder krankes Personal gefährdet den Unternehmenserfolg, das Ansehen und die Produktivität. Bei der präventiven Gesundheitsförderung und Stärkung betrieblicher Gesundheitskompetenzen und -ressourcen hat die AOK viel Know-how aufgebaut und bietet sich als natürlicher Partner an.“

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (11.10.22)

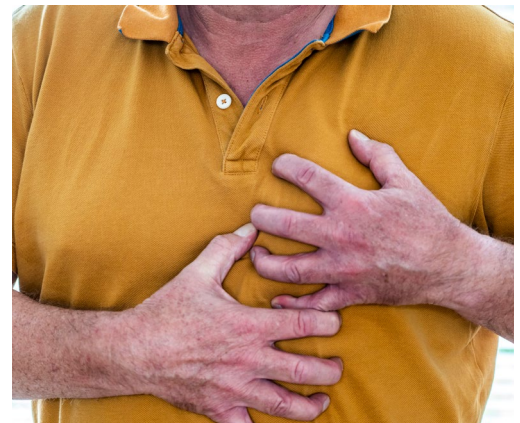


WIdO veröffentlicht den „Gesundheitsatlas KHK“

## Koronare Herzkrankheit: Osten Deutschlands stärker betroffen

26.10.22 (ams). Je nach Region sind die Menschen in Deutschland unterschiedlich stark von der Koronaren Herzkrankheit (KHK) betroffen. Das zeigt der aktuelle „Gesundheitsatlas KHK“, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) jetzt veröffentlicht hat. Vor allem in Regionen, die ökonomisch und sozial besonders benachteiligt sind, sowie in Regionen mit einem hohen Anteil von Rauchenden kommt die Volkskrankheit überdurchschnittlich häufig vor. So reicht der Anteil der KHK-Erkrankten an allen Einwohnerinnen und Einwohnern ab 30 Jahren von 5,5 Prozent in München bis zu 16,1 Prozent im Landkreis Anhalt-Bitterfeld in Sachsen-Anhalt. Insgesamt sind deutschlandweit 8,3 Prozent der erwachsenen Bevölkerung ab 30 Jahren erkrankt, ergab die Auswertung. Das entspricht 4,9 Millionen Menschen.

Im Vergleich der Bundesländer zeigen sich in Hamburg (6,3 Prozent) sowie in Bremen und Baden-Württemberg (jeweils 7,1 Prozent) die geringsten Krankheitshäufigkeiten. Die anteilig meisten Patientinnen und Patienten gibt es in Thüringen (10,8 Prozent) und Sachsen-Anhalt (13,0 Prozent). „Die KHK wird zu Recht als Volkskrankheit bezeichnet, aber die Spanne zwischen den Regionen ist sehr groß. So finden sich in vielen Kreisen im südlichen Baden-Württemberg und südlichen Bayern sehr niedrige KHK-Prävalenzen, während das Saarland und die ostdeutschen Bundesländer mit Ausnahme von Berlin durchweg überdurchschnittlich hohe Werte zu verzeichnen haben“, kommentiert der stellvertretende WIdO-Geschäftsführer Helmut Schröder die Ergebnisse. In dünn besiedelten, ländlichen Regionen kommt die KHK zudem mit 9,6 Prozent überdurchschnittlich häufig vor, in Großstädten ab 500.000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt der Wert dagegen nur bei 7,0 Prozent. „Eine maßgebliche Rolle spielt dabei, dass die Bevölkerung in den ländlichen Regionen im Schnitt älter ist und damit ein höheres Erkrankungsrisiko hat“, so Helmut Schröder. In einem ebenfalls durchgeführten „fairen“ Vergleich unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Alters- und Geschlechtsstruktur bleiben die Unterschiede bestehen, die Spanne fällt jedoch wesentlich geringer aus (9,1 Prozent in ländlichen Regionen versus 7,9 Prozent in den Großstädten).



Koronare Herzkrankheit (KHK): Menschen im Osten Deutschlands sind stärker betroffen, wie der aktuelle „Gesundheitsatlas KHK“ des WIdO zeigt.

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

### Mehr Herzkranke in Regionen mit vielen Raucherinnen und Rauchern

Der Gesundheitsatlas beleuchtet auch den Einfluss der verschiedenen Risikofaktoren auf das Entstehen der Koronaren Herzkrankheit. So bestätigt die Analyse den aus der wissenschaftlichen Literatur bekannten Zusammenhang mit dem Rauchen: In Regionen mit besonders vielen

Raucherinnen und Rauchern liegt der Anteil der KHK-Patientinnen und -Patienten bei 9,3 Prozent, in Regionen mit wenigen Rauchenden dagegen bei nur 7,4 Prozent. Auch der Zusammenhang zwischen KHK und Bluthochdruck sowie KHK und Typ-2-Diabetes spiegelt sich in den regionalen Auswertungen wider. So lag der KHK-Patientenanteil in Regionen mit wenigen Bluthochdruck-Betroffenen bei 6,7 Prozent, in Regionen mit besonders vielen Hypertonie-Patientinnen und -Patienten dagegen bei 11,2 Prozent. Bei Diabetes mellitus Typ 2 ist der Zusammenhang ähnlich ausgeprägt: Hier reicht die Spanne von 6,6 Prozent bis zu 11,2 Prozent. „Aus diesen großen regionalen Unterschieden lässt sich ableiten, dass der Prävention der KHK große Bedeutung zukommt“, sagt Schröder. Zukünftige KHK-Erkrankungen ließen sich vermeiden, indem eine herzgesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung und Verzicht auf das Rauchen gefördert wird. „Die Verantwortlichen in den Regionen können durch Informationen zur schädigenden Wirkung des Tabakkonsums bereits im Kindes- und Jugendalter präventiv ansetzen, um die Verbreitung der Krankheit in der Zukunft einzudämmen“, so Schröder.

### Materieller und sozialer Status spielt auch eine Rolle

Der Gesundheitsatlas zeigt zudem, dass materiell und sozial benachteiligte Menschen häufiger an einer KHK erkranken als Menschen mit einem hohen sozialen Status. So liegt der KHK-Patientenanteil in ökonomisch und sozial besonders benachteiligten Regionen laut Gesundheitsatlas bei 10,6 Prozent. In den Regionen mit der besten materiellen und sozialen Ausgangssituation sind unter den Einwohnerinnen und Einwohnern nur 6,8 Prozent KHK-Betroffene zu finden. „In diesem Falle können die regional unterschiedlichen Alters- und Geschlechtsstrukturen nur einen Teil der Unterschiede erklären. Vermutlich spielen hier auch psychosoziale Faktoren und Umgebungsfaktoren wie Arbeits- und Lebensbedingungen eine Rolle“, so Helmut Schröder.

### Krankheitshäufigkeit steigt mit dem Alter stark an

Die Auswertungen des Gesundheitsatlas beziehen sich auf Erwachsene ab 30 Jahren, denn die KHK tritt typischerweise erst ab dem mittleren Lebensalter auf. Laut der Analyse des Gesundheitsatlas liegt die Krankheitshäufigkeit bis zu einem Alter von 49 Jahren unter zwei Prozent. Sie steigt dann mit dem Alter stark an und erreicht ihren Gipfel in den Altersgruppen ab 85 Jahren. In dieser Gruppe sind 41 Prozent der Männer und 28 Prozent der Frauen von KHK betroffen. Zu diesem deutlichen Geschlechterunterschied tragen neben biologischen Faktoren auch Risikofaktoren wie das unterschiedliche Rauchverhalten bei.

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (28.09.22)  
[www.wido.de](http://www.wido.de) > Aktuelles > 28.09.2022

Den Themen „Herz“ und „Koronare Herzkrankheit“ (KHK) widmen sich auch die „Herzwochen“ vom 1. bis 30. November. Mehr dazu unter [www.aok.bv.de](http://www.aok.bv.de) > Presse > Gesundheitstage

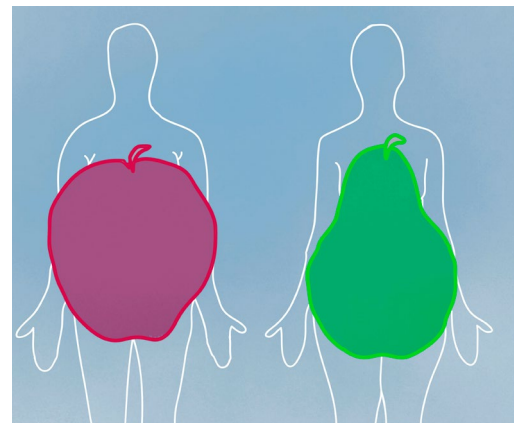


Auf die Verteilung kommt es an

## Krankheitsfaktor Bauchfett: Apfeltypen leben gefährlicher

**26.10.22 (ams). Apfel oder Birne? Bierbauch oder Hüftgold? Beim Übergewicht ist nicht nur das Gewicht, sondern auch die Verteilung der Fettpölsterchen entscheidend für die Gesundheit. Deshalb heißt es: nicht nur auf die Waage stellen, sondern auch die Taille messen. Denn das Bauchfett hat es in sich.**

Einen Waschbrettbauch haben wohl die wenigsten Menschen, ein kleines Bäuchlein schon eher. Entwickelt sich das Bäuchlein allerdings zu einem stattlichen Bauch, dann kann es gefährlich für die Gesundheit werden. „Beim Übergewicht ist auch die Frage ausschlaggebend, wie sich die Fettdepots am Körper verteilen“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband. „So ist das Bauchfett beim sogenannten Apfeltyp problematischer als das Fett um die Hüften beim Birnentyp.“ Menschen mit einer apfelförmigen Figur haben ein größeres Risiko für Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen mit einer birnenförmigen Figur.



Beim Übergewicht ist auch die Frage entscheidend, wie sich die Fettdepots am Körper verteilen. Das Bauchfett beim sogenannten Apfeltyp (links) ist problematischer als das Fett um die Hüften beim sogenannten Birnentyp (rechts).

Grafik: iStock.com/sssimone

### Der BMI ist nicht alles

Übergewicht wird in der Regel über den Body Mass Index (BMI) definiert, der das Verhältnis vom Körpergewicht zur Körpergröße angibt. Dafür wird das Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat. Wenn eine Person 1,70 Meter groß ist und 80 Kilogramm wiegt, lautet der BMI: 27,68, also rund 28. Damit hat sie ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen, denn ab einem BMI von 25 ist die Grenze vom Normal- zum Übergewicht überschritten. Ab einem BMI von 30 spricht man von starkem Übergewicht, auch Adipositas genannt.

Laut der Deutschen Adipositas-Gesellschaft gilt in Deutschland jeder vierte Erwachsene als stark übergewichtig. Das sind etwa 16 Millionen Menschen. „Doch der BMI hat einige Schwächen“, sagt Maroß. „So macht diese Formel keine Angaben zum Verhältnis von Muskel- zu Fettmasse, denn mehr Muskeln bedeuten auch mehr Gewicht.“ Zudem berücksichtigt der BMI nicht die Verteilung des Körperfetts: Lagern sich die Fettpölsterchen mehr um die Hüfte oder mehr am Bauch an?

### Gewichtszunahme während der Coronapandemie

Die Coronapandemie hat den Trend zum Übergewicht allgemein weiter verschärft und das Zu-Hause-Hocken tat der Figur nicht immer gut. So hatte beispielsweise eine Umfrage von circa 1.000 Erwachsenen im Auftrag der Technischen Universität



München ergeben, dass fast 40 Prozent der Befragten bereits bis Frühjahr 2021 im Schnitt 5,5 Kilogramm zugenommen hatten.

### Was Bauchfett bewirkt

Das Bauchfett – medizinisch Viszeralfett genannt – hat etwas andere Eigenschaften als der Speck um die Hüften, der auch als subkutanes Fett bezeichnet wird. Das merkt man schon daran, dass sich ein „Bierbauch“ fest anfühlt, das „Hüftgold“ sich aber als Speckröllchen mit Daumen und Zeigefinger ertasten lässt. „Das Bauchfett ist deshalb gefährlicher, da es an den inneren Organen sitzt und auch in die tiefen Schichten hineinreicht. Es ist besonders stoffwechselaktiv. Die Botenstoffe, die es produziert, setzen Entzündungen in Gang, stören Stoffwechselprozesse und belasten die Blutgefäße“, so Medizinerin Maroß. „Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch für Störungen des Stoffwechsels wie erhöhte Blutfett- oder Blutzuckerwerte bis hin zu Diabetes mellitus und metabolischem Syndrom.“

Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft spricht sogar davon, dass das Bauchfett wie ein eigenes Organ zu betrachten ist, weil es so viele Hormone und Substanzen produziert. Wo sich die Fettpölsterchen ansammeln, lässt sich nicht beeinflussen. Dazu Maroß: „Das ist genetisch bedingt, aber auch abhängig vom Geschlecht: Von den kritischen Fettansammlungen im Bauchraum sind mehr Männer als Frauen betroffen. Doch auch bei Frauen kann sich Bauchfett anlagern, vor allem wenn sich mit den Wechseljahren die Hormone umstellen.“

### Taillenumfang messen

Um auch die Fettverteilung im Körper zu berücksichtigen, ist es deshalb günstig, nicht nur den BMI auszurechnen, sondern auch den Taillenumfang zu messen. Beträgt der Bauchumfang – gemessen etwa auf Höhe des Bauchnabels (siehe Kasten oben: „Taille richtig messen“) – über 102 Zentimeter bei Männern und über 88 bei Frauen, deutet das auf kritisches Viszeralfett hin.

### Bauchfett loswerden

Den Bauch einziehen gilt übrigens beim Messen nicht! Was also tun, wenn das Maßband zu viel anzeigt? Dann heißt es: Die individuellen Risiken in der hausärztlichen Praxis checken lassen. Die Ärztin oder der Arzt kann auch überprüfen, ob Erkrankungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten für die überflüssigen Pfunde verantwortlich sind. Und wie wird man das Bauchfett wieder los? „Wenn man abnehmen möchte, muss man weder auf alles verzichten, was einem schmeckt, noch muss man hungern“, betont Ärztin Maroß. „Es kommt auf eine ausgewogene Mischung der Lebensmittel an – und was man selbst lange Zeit durchhalten kann.“ Von speziellen

#### Taille richtig messen

- Vor dem Frühstück am freien Oberkörper messen
- Maßband zwischen unterste Rippe (Rippenbogen) und Oberkante des Hüftknochens (Beckenkamm) ansetzen, also etwa auf Höhe des Bauchnabels
- Maßband eng anlegen
- Bauch entspannen und ausatmen

Diäten sollte man die Finger lassen. Besonders erfolgversprechend ist es, wenn man eine gesunde Ernährung mit mehr Bewegung kombiniert, also nicht nur beim Essen Kalorien reduziert, sondern auch mehr Kalorien verbraucht. Medizinerin Maroß warnt allerdings vor überzogenen Erwartungen: „Es gilt als Erfolg, wenn man über mehrere Monate fünf Prozent seines Gewichts verloren hat.“ Bei 100 Kilogramm Körpergewicht wären das also fünf Kilogramm weniger – aber auch das bringt schon gesundheitliche Vorteile.

Doch weder BMI noch Taillenumfang berücksichtigen das Alter: Mit zunehmender Lebensdauer verändert sich die Figur – und der individuelle Körperbau. Zudem können dicke Menschen, die körperlich fit sind, durchaus einen gesunden Stoffwechsel haben.

### Tipps zum Abnehmen

- Davon viel essen: Gemüse, Obst und Salat. Vollkornprodukte und pflanzliche Fette und Öle halten lange satt. Am besten Mahlzeiten selbst zubereiten
- Davon wenig essen: Fertiggerichte, Fastfood, zucker- und fettreiche Snacks wie Chips und Schokoriegel
- Davon viel trinken: Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
- Davon wenig trinken: Cola, Limonaden, Säfte
- Sich viel bewegen: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine moderate Belastung von mindestens 150 Minuten pro Woche: also 2,5 Stunden – am besten nicht auf einmal, sondern über die Woche verteilt

Weitere Informationen der AOK:  
Gesund abnehmen mit der AOK: [aok.de](http://aok.de) > Leistungen & Services > Gesundheitskurse Ernährung > Aktiv abnehmen

[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheitsmagazin > Suche: Bauchfett



Weitere Informationen im Web:  
Bundeszentrum für Ernährung:  
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Suche: Bauchumfang

Deutsche Adipositas-Gesellschaft: [adipositas-gesellschaft.de](http://adipositas-gesellschaft.de)  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Starkes Übergewicht (Adipositas)



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Krankheitsfaktor Bauchfett“  
mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > ams-Ratgeber > Oktoberausgabe 2022



ams-Foto

## Bauchfett: Gefahr für die Gesundheit



Das Bauchfett – medizinisch Viszeralfett genannt – hat etwas andere Eigenschaften als der Speck um die Hüften, auch subkutanes Fett genannt. Das Bauchfett ist deshalb gefährlicher, da es an den inneren Organen sitzt und auch in die tiefen Schichten hineinreicht. Es ist besonders stoffwechselaktiv. Die Botenstoffe, die es produziert, setzen Entzündungen in Gang, stören Stoffwechselprozesse und belasten die Blutgefäße. Dadurch steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch für Störungen des Stoffwechsels wie erhöhte Blutfett- oder Blutzuckerwerte bis hin zu Diabetes mellitus und metabolischem Syndrom.

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

ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (10)

## Nachhaltig durch die Weihnachtszeit: Elf Tipps, wie es festlich wird

26.10.22 (ams). Geschenkpapier, das nur einmal verwendet und dann entsorgt wird, Lichterketten, die viel Strom verbrauchen, und Weihnachtsbäume, die weite Wege hinter sich haben – angesichts von Klimawandel und aktueller Energiekrise ist es wichtig, auch beim Fest der Liebe auf Nachhaltigkeit zu achten. „Man kann einiges tun, um die Adventszeit und das Weihnachtsfest möglichst ressourcenschonend und dennoch stimmungsvoll zu gestalten“, sagt Dr. Sylvia Böhme, Gesundheitspsychologin bei der AOK. Sie nennt elf Tipps, wie das gelingen kann.

**Typ 1: Nachhaltig planen:** Schon bevor die Advents- und Weihnachtszeit beginnt, sollten alle gemeinsam – Familie, Freundes- und Bekanntenkreis – überlegen, was Nachhaltigkeit an den Feiertagen für sie bedeutet, und das miteinander besprechen. Kann bei den Geschenken beispielsweise möglichst auf Plastik verzichtet werden? Wer kann wen mitnehmen, um Autofahrten zum gemeinsamen Fest zu reduzieren? Ist für die Fahrt zum weihnachtlichen Ziel die Bahn eine Alternative zum Auto?

**Typ 2: Weihnachtsbeleuchtung auf LED umstellen:** LEDs halten nicht nur viel länger, sie verbrauchen bis zu 90 Prozent weniger Strom als herkömmliche Lichterketten (Quelle: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V., BUND). Es sollte jedoch darauf geachtet werden, keine batteriebetriebenen Lichterketten zu kaufen, denn diese landen irgendwann im Müll. Für den Außenbereich lassen sich solarbetriebene LED-Lichterketten nutzen.

**Typ 3: Verpackungsmüll reduzieren:** Jedes Jahr fallen zu Weihnachten rund 400 Tonnen Abfall an (Quelle: bundesregierung.de). „Verwenden Sie zum Verpacken der Geschenke lieber selbst gestaltetes Packpapier, alte Zeitungen oder Zeitschriften“, so Böhme. Auch Kalenderblätter oder Reste von Tapeten eignen sich gut oder das Geschenk wird einfach in ein Stück Stoff oder Tuch gewickelt. Statt des klassischen Geschenkbands kann man Bänder aus Stoff, Fasern oder Garn nutzen. Als Dekoration bieten sich Tannenzweige, getrocknete Orangenscheiben, Zimtstangen oder Tannenzapfen an.

**Typ 4: Weihnachtsbaum selbst schlagen** – zum Beispiel bei regionalen Waldbauern oder dem nächstgelegenen Forstamt. Lange Transportwege werden so vermieden. Allein im Jahr 2020 importierte Deutschland nach Angaben des Statistisches Bundesamts rund 2,1 Millionen frische Weihnachtsbäume. Wer selbst den Weihnachtsbaum fällt, tut also etwas für die Umwelt, und das gemeinsame Ausschauen und Schlagen des Baums ist zudem ein tolles Familienevent. Wem hierfür die Zeit fehlt, der findet mittlerweile auch schon in vielen Baumärkten ökologisch einwandfreie Weihnachtsbäume – dabei auf das FSC-, Bioland- oder Naturland-Siegel achten. Die Umweltorganisation Robin Wood bietet unter [www.robinwood.de/schwerpunkte/ökologi-](http://www.robinwood.de/schwerpunkte/ökologi-)



Wer Müll reduzieren möchte, kann zum Verpacken der Weihnachtsgeschenke auch ein Stück Stoff oder Tuch verwenden. Als Dekoration bieten sich zum Beispiel Tannenzweige oder Tannenzapfen an.

Foto: iStock.com/ los\_angela

sche-weihnachtsbäume eine regelmäßig aktualisierte Übersicht, wo es Weihnachtsbäume aus ökologischer Land- oder Waldwirtschaft gibt. Die Liste ist nach Bundesländern und Postleitzahlen geordnet. Keine gute Idee ist es dagegen, einen Weihnachtsbaum im Wald auszugraben und nach den Feiertagen wieder zurückzubringen.

Eine Alternative zum Weihnachtsbaumschlagen, ist der Baum im Topf. Wer einen Garten hat, kann den Baum nach den Festtagen dann dort einpflanzen. In vielen Städten kann ein Weihnachtsbaum im Topf auch gemietet werden.

Und auch wer keinen klassischen Weihnachtsbaum möchte, muss nicht auf die Festlichkeit verzichten. Im Internet gibt es zahlreiche Anleitungen, wie man einen Festbaum selbst basteln kann.

**Tipp 5: Weihnachtsdeko à la Natur:** Beim Winterspaziergang Zweige, Moos, Nüsse und Zapfen sammeln und zu Dekorationszwecken nutzen. Nachhaltiger als Lametta oder Plastikhänger sind selbstgebastelte Sterne aus Stroh, Wäscheklammern, Butterbrot- oder Packpapier oder auch Selbstkreiertes aus Salzteig.

**Tipp 6: Blühendes zu Weihnachten:** Am 4. Dezember ist der Gedenktag der Heiligen Barbara – an diesem Tag ist es Brauch, Zweige von Obstbäumen und Sträuchern abzuschneiden und in eine Vase mit Wasser ins warme Zimmer zu stellen. Pünktlich zum Weihnachtsfest gehen die Knospen dann auf.

**Tipp 7: Nachhaltig Plätzchen backen:** Nutzen Sie zum Backen möglichst biologische, saisonale und regionale Produkte. Als Alternative zum Weizenmehl eignen sich Vollkorn-, Hafer- oder Buchweizenmehl, als Zuckervariante zum Beispiel Bio-Zucker aus regionalen Zuckerrüben. Achten Sie beim Backen außerdem auf den Energieverbrauch: Vorheizen ist meistens gar nicht nötig. Die Backofentür sollte beim Einschieben neuer Bleche nur ganz kurz offenstehen, damit nicht zu viel Wärme entweichen kann.

**Tipp 8: Zeit schenken:** „Gemeinsame Zeit verbindet und ist meist Mangelware“, so Psychologin Böhme. „Schenken Sie Ihren Lieben doch zum Beispiel eine Stadtführung, die Ihnen und den Beschenkten neue Einblicke in die eigene Heimat bietet, oder einen gemeinsamen Kochkurs.“

**Tipp 9: Wissen oder Spaß schenken:** Zum Beispiel eine Instrumenten-Schnupperstunde, ein Abo für eine Fachzeitschrift oder einen Gutschein für den örtlichen Fitness-Club. Immer beliebter wird das Imkern: Über [www.stadtbienen.org](http://www.stadtbienen.org) kann man Imker-Orientierungsseminare oder Kurse fürs ökologische Imkern buchen. Auch beim Deutschen Imkerbund (<https://deutscherimkerbund.de>) gibt es Anfängerkurse. Ganz aktuell bietet sich als Geschenk auch ein Gutschein für eine fachliche Energieberatung an: beispielsweise der „Energie-Check“ der Verbraucherzentrale. Weitere umweltfreundliche Optionen sind programmierbare Heizungsthermostate oder Sparduschköpfe.

**Tipp 10: Übriggebliebenes Weihnachtessen verwenden:** Was tun, wenn vom üppigen Festtagsmahl noch jede Menge vorhanden ist? Mit der „Zu gut für die Tonne!“-App (<https://www.zugutfuertonne.de/app>) gibt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) Tipps, wie sich aus übriggebliebenen Klößen, Raclette,

Braten & Co. noch leckere Rezepte kochen lassen. Inspirationen für ein vegetarisches Weihnachtsessen lassen sich auf der Internetseite von „Zu gut für die Tonne“ unter „Vegetarische Weihnachten“ oder „Restefreie Festtagsküche“ finden.

**Tipp 11: Nach Weihnachten:** Ist das Fest vorbei, wird der Baum komplett abgeschmückt und die Deko verstaut. Das meiste davon, etwa die Strohsterne, lässt sich beim nächsten Weihnachtsfest wiederverwenden. Viele Kommunen oder örtliche Freiwillige Feuerwehren bieten an, den abgeschmückten Baum zu vorgegebenen Terminen umweltgerecht zu entsorgen. Die Bäume werden in Biomasse-Kraftwerken zu Fernwärme und Strom. Wer einen Garten hat, kann mit den Ästen auch Beete abdecken und diese dadurch vor Frost schützen. Um den Weihnachtsbaum als Brennholz nutzen zu können, muss der Stamm gut ein Jahr lang trocknen. Zudem sollte der zuständige Schornsteinfeger gefragt werden, ob sich Ofen und Abzugsrohre für die Holzverbrennung eignen. Den Weihnachtsbaum einfach in den Wald zu werfen, damit er dort verrottet, ist keine gute Idee. Das gilt als illegale Müllentsorgung und kann mit Bußgeld geahndet werden.

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



Weitere Informationen im Web:  
Umweltstiftung WWF Deutschland:  
[www.wwf.de](http://www.wwf.de) > Suche „Geschenkideen Weihnachten“



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Nachhaltige Weihnachten“  
mit Dr. Sylvia Böhme, Gesundheitspsychologin bei der AOK  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > ams-Ratgeber > Oktoberausgabe 2022



## Kurzmeldungen

### AOK veröffentlicht Transparenzberichte

26.10.22 (ams). Die aktuellen Transparenzberichte aller elf AOKs sind ab sofort online. Interessierte können sich darin einen Überblick über das Leistungsgeschehen der jeweiligen Gesundheitskasse verschaffen. „Mit unseren Transparenzberichten liefern wir Fakten und bieten Orientierung“, so Jens Martin Hoyer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Die Berichte geben einen Überblick über Versorgungs- und Serviceangebote sowie über durchschnittliche Bearbeitungszeiten von Anträgen und Widerspruchsquoten. 2020 hat die AOK-Gemeinschaft erstmals Transparenzberichte veröffentlicht und damit einen Standard in der gesetzlichen Krankenversicherung gesetzt. Zwischenzeitlich haben sich zahlreiche andere Krankenkassen diesem Weg angeschlossen.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (17.10.22)



### „Deine Chance“: AOK unterstützt Rauchstopp-Kampagne

26.10.22 (ams). Unter dem Motto „Deine Chance“ steht die Rauchstopp-Kampagne 2022 des Sucht- und Drogenbeauftragten der Bundesregierung. Im Aktionszeitraum vom 11. bis 16. November soll besonders auf Angebote zum Rauchverzicht aufmerksam gemacht werden. Die AOK – die Gesundheitskasse unterstützt die Kampagne und damit weiterhin alle diejenigen, die die Chance nutzen wollen, mit dem Rauchen aufzuhören. Im November gibt es dazu auf [aok.de](http://aok.de) sowie auf dem Instagram-Kanal der Gesundheitskasse [www.instagram.com/talk\\_it\\_real/](https://www.instagram.com/talk_it_real/) Infos zur Rauchstopp-Aktion und zu den Unterstützungsangeboten.

Weitere Informationen zur Kampagne ab 31. Oktober 2022 unter:  
[www.nutzedeinechance.de](http://www.nutzedeinechance.de)  
Hier gibt es zahlreiche Links zu Hilfsangeboten für Raucher.

Bereits jetzt und dauerhaft im Einsatz ist die  
kostenlose Beratungshotline der BZgA: **0800 8 31 31 31**



### „Gemeinsam einzigartig“: AOK liest am 18. November vor

26.10.22 (ams). „Gemeinsam einzigartig“ – unter diesem Motto steht 2022 der Vorlesetag der Stiftung Lesen. Am Freitag, 18. November, wird deutschlandweit vorgelesen – zu Hause, in Schulen, Kindertagesstätten oder digital. Mit dem diesjährigen Motto soll gemeinsam die Vielfalt der Gesellschaft als alltägliche Bereicherung gefeiert werden. Die AOK beteiligt sich bereits seit 2009 am bundes-

weiten Vorlesetag und ist seit 2013 offizieller Hauptpartner der Aktion. „Die Stärkung der Lesekompetenz ist aktiver Gesundheitsschutz“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Der Vorlesetag bietet Kindern und Erwachsenen dabei die Chance, in eine Fantasiewelt abzutauchen und den Alltag für eine Weile zu vergessen.

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



### Schülerzeitungswettbewerb 2022/2023 wieder mit Sonderpreis der AOK

26.10.22 (ams). Ab sofort werden wieder die besten Schülerzeitungen Deutschlands gesucht. Bis zum 15. Januar 2023 können sich die Nachwuchs-Redaktionen beim Schülerzeitungswettbewerb der Länder für die Preise nach Schulkategorien und die insgesamt acht Sonderpreise bewerben. Unter dem Motto „Gesund sein – was heißt das eigentlich?“ lobt auch die AOK wieder einen Sonderpreis in Höhe von 1.000 Euro aus. Dabei können die Schülerinnen und Schüler der Frage nachgehen, was „gesund“ eigentlich bedeutet, welchen Beitrag Sport, Ernährung und Psyche dabei leisten und welchen Einfluss der Klimawandel auf die Gesundheit hat. Die Preisverleihung findet 2023 im Bundesrat in Berlin statt.

Weitere Informationen:  
<https://schuelerzeitung.de/mitmachen>



### Deutscher Pfl egetag 2022: Grundlegende Reformen gefordert

26.10. 22 (ams). Vor rund 2.000 Teilnehmenden des Deutschen Pfl egetages Anfang Oktober in Berlin nutzte der Deutsche Pfl egerat die Gelegenheit, mit Nachdruck auf die schwierige Situation in der Pfl ege aufmerksam zu machen, und forderte grundlegende Reformen. Die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann, mahnte, während des zweitägigen Kongresses, bei der Pfl ege auch die Qualität im Auge zu behalten. „Wir würden uns häufig wünschen, dass wir noch mehr Qualitätsparameter haben, die man auch abprüfen und klarer benennen kann.“ Dies sei in der Pfl ege „leider noch ein echtes Manko“, bedauerte die Verbandschefin in einer hochkarätig besetzten Diskussionsrunde zum Thema „Zwischen Ethik und Monetik: Können wir Pfl ege und Profit miteinander versöhnen?“. Die AOK-Gemeinschaft als größte Pfl egekasse in Deutschland hat den Pfl egetag erneut durch eigene Präsenz mitgeprägt und verschiedene Veranstaltungsangebote mitgestaltet.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Deutscher Pfl egetag  
[www.deutscher-pfl egetag.de](http://www.deutscher-pfl egetag.de)





## Gesundheitstage

### 1. – 30. November: Herzwochen

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Um auf die präventiven Möglichkeiten gegen den Herzinfarkt aufmerksam zu machen, hat die World Heart Federation im Jahr 2000 den Weltherztag ins Leben gerufen. Ansprechpartner für den Weltherztag sowie die Herzwochen in Deutschland ist die Deutsche Herzstiftung.

In Deutschland erleiden der Deutschen Herzstiftung zufolge jährlich mehr als 300.000 Menschen einen Herzinfarkt. Regelmäßiger Sport, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und eine optimale Therapie von Krankheiten, die zum Herzinfarkt führen, wie Diabetes mellitus und Bluthochdruck, können das Risiko für einen Herzinfarkt senken. Um dem Infarkt und anderen Herzerkrankungen vorzubeugen, bietet die AOK Programme zur Gesundheitsvorsorge an, wie das Programm zur gesunden Ernährung. Für Patientinnen und Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten oder an der Koronaren Herzkrankheit leiden oder bei denen eine Verengung der Herzkranzgefäße festgestellt wurde, gibt es das Disease-Management-Programm (DMP) Koronare Herzkrankheit (KHK). Da viele Menschen, die an KHK leiden, im Laufe der Zeit zusätzlich eine Herzschwäche entwickeln, hat die AOK ihr strukturiertes Behandlungsprogramm für Patientinnen und Patienten mit KHK um ein Versorgungsangebot für Herzinsuffizienz erweitert. Ziel ist es, Menschen mit chronischer Herzschwäche noch umfassender und zielgerichteter zu betreuen und zu behandeln. Auswertungen im Rahmen der gesetzlichen Evaluation haben gezeigt, dass mit der Dauer der Programmteilnahme die Herzinfarkttrate bei den DMP-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern erheblich sinkt.

### 3. November: Tag der Hernie

Bei einer Hernie (auch Eingeweidebruch genannt) werden Bauchorgane durch eine Lücke in der Bauchwand gedrückt. Bemerkbar macht sich das beispielsweise durch eine Vorwölbung am Bauch. Unterschieden wird zwischen:

- einer Leistenhernie (Leistenbruch),
- einer Schenkelhernie (Schenkelbruch),
- einer Narbenhernie (Narbenbruch),
- einer Nabelhernie (Bauchnabelbruch),
- einer sogenannten epigastrischen Hernie (Oberbauchbruch)
- und als Sonderform der Zwerchfellbruch.

Leistenbrüche sind die häufigsten Hernien. Da es sich bei den Operationen oft um geplante Eingriffe handelt, können Patienten vorab eine Klinik aussuchen. Hilfestellung bei der Klinikauswahl bietet der AOK-Gesundheitsnavigator. Dieser liefert bei-

spielsweise Informationen dazu, ob nach einer Operation im Krankenhaus Komplikationen aufgetreten sind. Grundlage hierfür ist das sogenannte QSR-Verfahren (Qualitätssicherung mit Routinedaten). Informationen zum Aktionstag gibt es beim Hernien-Selbsthilfe Deutschland e.V.

### 14. November: Weltdiabetestag

Weltweit sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen. Damit ist die Zahl der Erkrankten enorm gestiegen – 1980 waren es noch 108 Millionen Menschen. Die Zahl der Todesfälle lag 2019 bei zwei Millionen. Dem Diabetesatlas der International Diabetes Federation zufolge lebten 2021 weltweit 537 Millionen Erwachsene mit einer Diabeteserkrankung, die für 6,7 Millionen Todesfälle verantwortlich war.

In Deutschland zählt Diabetes mellitus zu den großen Volkskrankheiten. Von insgesamt 82,7 Millionen Einwohnerinnen und Einwohnern in Deutschland sind 7,1 Millionen Menschen an Typ-2-Diabetes erkrankt (Stand November 2019). Das entspricht einem Anteil von 8,6 Prozent Typ-2-Diabetikern in der Bevölkerung. Damit ist von dieser Volkskrankheit nahezu jeder Zwölfte betroffen. So die Ergebnisse des „Gesundheitsatlas Diabetes“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK.

Unzureichend betreuter Diabetes zieht häufig weitere Krankheiten nach sich. Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder Fußamputationen können die Folge sein. Um die medizinische Versorgung von Diabetikern zu verbessern, gibt es seit 2003 strukturierte Behandlungsprogramme. In diesen sogenannten Disease-Management-Programmen (DMP) arbeiten Hausärzte, Fachärzte und Krankenhäuser Hand in Hand. Genauso wichtig: das aktive Einbeziehen des Patienten in den Behandlungsverlauf, zum Beispiel durch Schulungen. Die AOK bietet Programme für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 bundesweit an.

Der Weltdiabetestag wurde 1991 von der International Diabetes Federation gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Leben gerufen, um den Kampf gegen Diabetes weltweit zu koordinieren.

### 16. November: Welt-COPD-Tag

Neben Asthma bronchiale ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die häufigste chronische Atemwegserkrankung in Deutschland. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind im Jahr 2019 3,23 Millionen Menschen an der Erkrankung gestorben. Hauptursache dafür ist Tabakkonsum. Etwa 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Nichtrauchen ist damit der wichtigste Schutz vor der Erkrankung. Um die medizinische Versorgung von COPD-Patienten zu verbessern, gibt es strukturierte Behandlungsprogramme, die sogenannten Disease-Management-Programme (DMP). Mit AOK-Curaplan bietet die Gesundheitskasse diese DMP für COPD-Patienten an.

Der erste Welt-COPD-Tag wurde 2002 von der Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases (GOLD) ins Leben gerufen.

### 17. November: Welt-Frühgeborenen-Tag

In Deutschland kommen 64.500 Babys pro Jahr zu früh auf die Welt. Um ihnen das Überleben zu ermöglichen, aber auch Spätfolgen und Entwicklungsstörungen zu reduzieren, müssen Frühchen umfassend versorgt werden. Für die medizinische Betreuung ist das eine große Herausforderung. Deshalb ist die medizinische Versorgung von zu früh geborenen Babys eine von sieben Behandlungen, zu denen es eine gesetzlich vorgegebene Mindestmenge gibt.

Die AOK gehört zu den Unterstützern des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“. Die AOK Bayern unterstützt die Versorgung frühgeborener Kinder unter anderem mit dem Projekt „Paula“. Mit „AOK-Primed“ bietet die AOK Hessen eine besondere Versorgung zur Prävention von Frühgeburten. Mit gleichem Ziel gibt es bei der AOK Nordost das Programm „Baby on time“.

Weitere Informationen zum Welt-Frühgeborenen-Tag gibt es bei dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind e.V.“.

Die Gesundheitstage werden laufend aktualisiert.  
Mehr zu den Terminen 2022, Links zu Texten sowie Bilder und O-Töne  
zu einzelnen Gesundheitstagen unter:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Gesundheitstage



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

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

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

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

---

---

---

---