

AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES WWW.AOK-PRESSE.DE

11/21 RATGEBER

Keine gute Idee.

Haustiere als Weihnachtsgeschenk:

Für und Wider genau abwägen 2

Neues Online-Programm

Flexibel, digital, mobil:

Mit der AOK gesund im Homeoffice 4

Lernen, im Hier und Jetzt zu sein

Achtsamkeit: Wichtiger Baustein

für Gesundheit in der Pflege 6

AOK startet Kampagne zur Krebsvorsorge

„Deutschland, wir müssen

über Gesundheit reden“ 8

ams-Foto

Krebs-Früherkennung im Blick behalten 11

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (11)

So macht man der Kopflaus den Garaus 12

Kurzmeldungen 14

Gesundheitstage 15

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 01. Dezember, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Arbeiten trotz Krankheit:

Präsentismus in der Pflege“

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, Internet: www.aok-presse.de

Keine gute Idee

Haustiere als Weihnachtsgeschenk: Für und Wider genau abwägen

25.11.21 (ams). Auch wenn sich die Beschenkten in diesem Moment „tierisch“ freuen: Katzen oder Hunde unter dem Weihnachtsbaum sind keine gute Idee. Für die Tiere bedeutet es meist puren Stress, wenn sie sich zwischen Festessen, Geschenketrubel und Verwandtenbesuchen in ihre neue Umgebung eingewöhnen müssen. Und bei manchen neuen Besitzerinnen und Besitzern macht sich nach der ersten Begeisterung oft Ernüchterung breit, wenn es an die Pflichten geht. Auch die Kosten für ein Haustier werden oft unterschätzt. Die Folge: In den Monaten nach Weihnachten verzeichnen die Tierheime verstärkten Zulauf von Hund, Katze und Co.

Haustiere in Deutschland sind beliebt: So lebten im Jahr 2020 15,7 Millionen Katzen, 10,7 Millionen Hunde und rund fünf Millionen Kleintiere wie Kaninchen, Meerschweinchen, Mäuse und Hamster in deutschen Haushalten (Quelle: statista.com).



Ein Tier zu Weihnachten? Für die Tiere bedeutet es meist Stress, wenn sie sich am Festtagstrubel an die neue Umgebung gewöhnen müssen.

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

Haustier-Boom in Corona-Zeiten

Durch die weit verbreitete Kurzarbeit und die besonderen Homeoffice-Umstände während der Corona-Krise hat sich der Trend zum Haustier noch verstärkt. „Für viele Menschen war ein Haustier in dieser Zeit Ersatz für soziale Kontakte. Ein Hund etwa wurde für mehr Bewegung oder als Stimmungsaufheller genutzt“, sagt Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK.

Gut für Gesundheit und Wohlbefinden

Dass sich das Zusammenleben mit Tieren positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirkt, ist bekannt: „Als gesundheitsfördernd gelten eine höhere Lebenszufriedenheit durch das Gefühl des Gebrauchtwerdens, Stressabbau durch Tierkontakt und Beobachtung, vermehrte körperliche Bewegung und mehr Sozialkontakte“, heißt es beim Robert Koch-Institut zum Thema „Heimtierhaltung“. So berichteten in einer Umfrage 40 Prozent der Befragten mit Hund und 46 Prozent der Befragten mit Katze von einem deutlichen Zuwachs an Sozialkontakten, nachdem sie sich das Tier angeschafft hatten. „Auch älteren und chronisch kranken Menschen tut ein Haustier nachgewiesenermaßen gut, sie gehen seltener zur Ärztin oder zum Arzt und benötigen weniger Medikamente“, so Lesch. Doch es gibt auch Risiken bei der Haustierhaltung: Haustiere können Krankheiten übertragen, ihren Halter kratzen oder beißen und Allergien auslösen oder diese verschlimmern.

Vorsicht vor Tierhandel im Internet

Der illegale Online-Welpenhandel, der vor allem in der Corona-Pandemie boomte, ist hier besonders gefährlich. Die Tiere sind oft krank und stammen meist aus einer nicht artgerechten Haltung. So mussten im September 2021 Dutzende von Menschen in Bremen wegen eines im Ausland gekauften Hundewelpen gegen Tollwut geimpft werden, da das Tier mit der Krankheit infiziert war. Auch zeigen die Tiere durch die nicht artgerechte Haltung häufig ein sozialgestörtes Verhalten. Wer ein Tier in der Familie aufnehmen möchte, sollte sich daher zuvor ausführlich über dessen Bedürfnisse informieren und das Für und Wider abwägen. Dabei kommt es auch darauf an, um was für ein Tier es sich handelt, wie alt die Kinder sind, die sich um das Tier kümmern werden und auf die Erfahrung und das Wissen, das speziell die Eltern mitbringen. „Haustiere sind kein Spielzeug. Sie begleiten uns über eine lange Zeit: Katzen zum Beispiel werden etwa 16 Jahre alt, Hunde rund 14 Jahre, Zwergkaninchen bis zu zehn Jahren. Wer geht mit dem Hund Gassi – auch in Zukunft? Wer versorgt das Tier, wenn die Familie in den Urlaub fährt? Das sind Fragen, die vorher geklärt und bedacht werden müssen, denn mit einem Tier übernimmt man die Verantwortung für ein Lebewesen“, sagt Psychologin Lesch. Auch die Kosten sollten im Blick behalten werden: Laut Deutschem Tierschutzbund belaufen sich zum Beispiel die jährlichen Kosten für einen Hund je nach Größe für Hundesteuer, Haftpflichtversicherung, Futter, Impfung, Entwurmung und Parasitenbehandlung auf 750 bis 1.200 Euro, Anschaffungskosten und Tierarztbesuche bei Krankheiten oder Verletzungen nicht eingerechnet. Bei Katzen liegen die jährlichen Kosten bei rund 700 Euro. Als vermeintlich weniger aufwendig werden oft Nagetiere oder Reptilien, etwa Schildkröten, gesehen. Wenn es dann aber um das Säubern von Käfigen, Aquarien oder Terrarien geht, ist das Interesse oft schnell verfliegen. Daher sollten diese Dinge ebenfalls vorher genau besprochen und abgewogen werden.

Tier besser erst nach Weihnachten abholen

Entscheidet sich die Familie gemeinsam für ein Haustier, ist das Tierheim eine gute Anlaufstelle. Dort warten Tiere jeder Art und jeden Alters auf ein neues Zuhause. „Wenn es dann ein Weihnachtsgeschenk sein soll, tun Sie Ihrem neuen Haustier und sich den Gefallen und holen es erst nach Weihnachten in einer ruhigeren Phase ab, damit sich alle daran gewöhnen können“, rät Lesch. Stellvertretend könnte dann auch erstmal ein Plüschtier unterm Weihnachtsbaum warten, bis das neue „tierische“ Familienmitglied in aller Ruhe ankommt.

Publikationsserver des Robert Koch-Instituts: <https://edoc.rki.de>
> Suche „Heimtierhaltung – Chancen und Risiken für die Gesundheit“

Deutscher Tierschutzbund e.V.: www.tierschutzbund.de
> Information > Hintergrund > Heimtiere

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Tiere als Weihnachtsgeschenk“
mit Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Novemberausgabe 2021



Neues Online-Programm

Flexibel, digital, mobil: Mit der AOK gesund im Homeoffice

25.11.21 (ams). Die Arbeitswelt verändert sich stetig. Sie wird flexibler, digitaler, mobiler. „New Work“ ist im Trend. Vor allem durch die Corona-Pandemie hat das Arbeiten in den eigenen vier Wänden einen unerwarteten plötzlichen Schub erfahren. „Homeoffice ist nicht nur praktisch, sondern bedeutet auch Veränderung. Um langfristig motiviert und gesund zu bleiben, müssen neue Herausforderungen von Beschäftigten in den eigenen vier Wänden gemeistert werden,“ sagt Patricia Lück, Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im AOK-Bundesverband. Mit dem neuen Online-Programm „Gesund im Homeoffice“ (www.aok-homeoffice.de) unterstützt die AOK Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei diesem Vorhaben.

Das Arbeiten im Homeoffice hat viele Facetten: Verschmelzung von Berufs- und Privatleben, Abgrenzung und Selbstorganisation. Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen hält man meist per Telefon oder Video und auch das Führen auf Distanz ist ungewohnt. „Wie gesundes und effektives Arbeiten zu Hause gelingen kann, genau das erfahren die Teilnehmenden in dem neuen AOK-Programm. Führungskräfte bekommen darüber hinaus wichtige Tipps, wie gute Führung und Zusammenarbeit auch virtuell möglich sind“, so Diplom-Psychologin Lück weiter.



Um im Homeoffice motiviert und gesund zu bleiben, müssen neue Herausforderungen gemeistert werden.

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

Fünf Module

„Gesund im Homeoffice“ steht allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung und umfasst fünf Module:

- Modul 1, „Organisiert im Homeoffice“, widmet sich dem Thema Selbstmanagement. Strategien für den Start am Morgen werden ebenso behandelt wie Tipps für unterbrechungsfreies Arbeiten, für Pausen sowie den Abschluss des Arbeitstages.
- Modul 2, „Verbunden im Homeoffice“, setzt den Schwerpunkt auf die Koordination und Zusammenarbeit virtueller Teams und gibt Tipps, wie das Wir-Gefühl erhalten bleibt und gefördert wird.
- Modul 3, „Ausgeglichen im Homeoffice“ beschäftigt sich mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zum Beispiel durch die Abstimmung von Regeln im familiären Umfeld zu störungsfreien Arbeitszeiten und gemeinsamen Pausen.
- Modul 4 liefert unter dem Motto „Gut eingerichtet im Homeoffice“ hilfreiche Anleitungen für einen ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz und seine gesunde Nutzung.

- Modul 5 heißt: „Führen auf Distanz – Ich als Vernetzer“. Darin werden die Kernkompetenzen des Führens auf Distanz geschult. Regelmäßiger Austausch und Abstimmungen zu Erreichbarkeiten und Unterstützungsmöglichkeiten sind Anregungen für wertschätzende Kommunikation und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit auch im Homeoffice.

Jederzeit online abrufbar

Die Module des AOK-Online-Programms „Gesund im Homeoffice“ dauern jeweils etwa 20 Minuten. Sie lassen sich jederzeit und überall online abrufen. Zudem können Nutzerinnen und Nutzer ihre persönlichen Teilnahmeunterlagen mit vielen Handlungsempfehlungen herunterladen und diese im Berufsalltag anwenden. Sind mindestens vier Module absolviert, kann ein Zertifikat über die Teilnahme angefordert werden.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok-homeoffice.de



Lernen, im Hier und Jetzt zu sein

Achtsamkeit: Wichtiger Baustein für Gesundheit in der Pflege

25.11.21 (ams). Zeitdruck, zu viele Aufgaben und körperlich anstrengende Tätigkeiten belasten Pflegekräfte in ambulanten und stationären Einrichtungen sowie in Krankenhäusern. Unangenehme Gedanken und Gefühle werden zur Seite geschoben. Das kann zu Stress, Schlafproblemen oder Burnout führen – von den negativen Folgen sind Körper und Psyche gleichermaßen betroffen. Genau hier setzt Achtsamkeit an. Ein Konzept, das ursprünglich aus dem Buddhismus stammt, soll Stress reduzieren und damit die Lebensqualität erheblich steigern. „Achtsam sein“ meint, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten. Empfindungen werden dabei betrachtet, aber nicht bewertet. „Sich bewusst Pausen zu nehmen und die Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten, ohne zu bewerten, hat nachgewiesen einen entspannenden Effekt“, sagt Werner Winter, Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) im AOK-Bundesverband.

So einfach das auf den ersten Blick klingt, bei der Achtsamkeit handelt sich um eine Fähigkeit, die die meisten Menschen erst trainieren und neu erlernen müssen. Die AOK bietet unter www.liveonlinecoaching.com Trainings an, in denen Teilnehmende einen achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich lernen und damit aktiv etwas für ihre Gesundheit tun.



Ruhe und Kraft finden – Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten.

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 > Bilderservice

Erste Studien sind ermutigend

Wissenschaftliche Studien des noch jungen Forschungsfeldes zum Thema zeigen, dass sich die Techniken von Achtsamkeit positiv auf Stressresistenz, Gelassenheit, Wohlbefinden, Erholungsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration im Berufsalltag auswirken. So zeigt zum Beispiel die Initiative Arbeit und Gesundheit (iga), welche Wirkungen verschiedene Formen von Achtsamkeitstrainings im Arbeitskontext haben können (iga.Report 45). Außerdem hat ein Forschungsteam aus Spanien 2020 unter anderem herausgefunden, dass emotionale Erschöpfung bei Pflegekräften durch Achtsamkeitstraining abnehmen kann.

Große Chance für die Pflege

„Achtsamkeit bedeutet eine große Chance für Pflegekräfte und Pflegeunternehmen. Wenn Menschen entspannter sind und weniger gestresst, wirkt sich das auch positiv auf die Arbeitsmotivation aus und das Teamklima ist ebenfalls besser“, betont Winter.

Noch sind Räume in Pflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern, in denen sich Pflegekräfte zum inneren Auftanken zurückziehen können, eher selten. Die AOK unterstützt durch Beratung die Einrichtungen vor Ort, gesundheitliche Strukturen zu schaffen. „Eine zentrale Rolle spielen dabei Führungskräfte. Sie leben vor, was im Unternehmen oder auf der Station möglich ist und können Angebote zur Förderung der Gesundheit aktiv unterstützen“, so Winter weiter.

Achtsamkeitsübungen – Beispiele

Viele Achtsamkeitsübungen haben auf den ersten Blick nichts mit dem Pflegealltag zu tun. Sie helfen aber, Dinge anders wahrzunehmen und unterbrechen gewohnte Gedankenketten. Hier einige Beispiele:

- Atemübungen lenken die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und lassen spüren, wo Verspannungen sitzen. Ein Beispiel: Mit aufrechtem Rücken und entspannten Schultern sitzen oder stehen. Die Augen schließen und die Hand sanft auf den Bauch legen. Das Bewusstsein auf den Atem richten und mehrere Minuten tief ein- und ausatmen. Dabei fühlen, wie die Luft in den Körper strömt und der Bauch sich weitet. Beim Ausatmen spüren, wie die Luft aus dem Bauch herausfließt.
- Auch bewusstes Essen verschafft Momente der Ruhe. Für das Essen sollte man sich Zeit nehmen und Störquellen wie Smartphones ausschalten. Kleine Bissen bewusst in den Mund nehmen und ausgiebig kauen; auch registrieren, wie sie sich auf der Zunge, am Gaumen anfühlen.
- Kleine Momente des Innehaltens bringen Freude in den Alltag. Dazu gehören, das Lächeln eines anderen Menschen bewusst wahrzunehmen, die Sonne auf der Haut zu spüren oder sich selbst etwas Gutes zu tun, zum Beispiel ein Wohlfühlbad.
- Meditationen öffnen Menschen innere Räume der Ruhe und der Kraft. Hier gibt es zahlreiche Angebote, etwa bei Volkshochschulen oder Gesundheitsdienstleistern.
- Wer schwierige Situationen analysiert und unangenehme Gefühle akzeptiert schafft es eher, brisante Momente zu entschärfen und sie gedanklich loszulassen. Hohe Ansprüche an sich selbst, gilt es zu überprüfen. Erfahrene Psychotherapeut*innen oder Supervisoren können den Prozess begleiten.

Weitere Informationen der AOK:

www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Suche „Achtsamkeit“

www.liveonlinecoaching.com

www.aok.de > Arbeitgeber > Betriebliche Gesundheit > BGF in der Pflege

Weitere Informationen im Web: Initiative Gesundheit und Arbeit:
www.iga-info.de > Veröffentlichungen > iga.Reporte > iga.Report 45
(Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext)

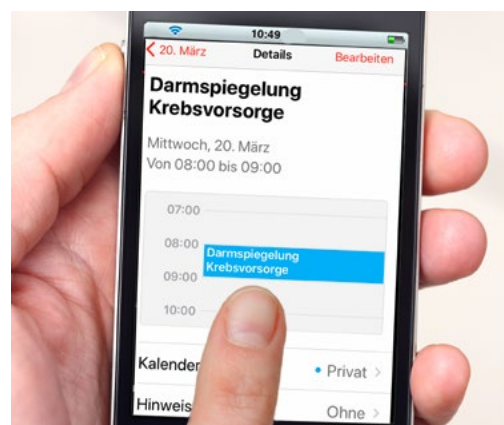


AOK startet Kampagne zur Krebsvorsorge

„Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“

25.11.21 (ams). Infolge der Corona-Pandemie sind die Teilnahmequoten bei Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs stark zurückgegangen. Auch davor haben viele Menschen den Gang zum Arzt gescheut. Das zeigen Datenauswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) und die Ergebnisse einer aktuellen Versichertenbefragung. Die AOK reagiert darauf mit der Kampagne „Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“.

Vor allem in der ersten Pandemiewelle im Frühjahr 2020, aber auch in der zweiten Welle von Oktober 2020 bis Februar 2021 gab es starke Einbrüche bei den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen für gesetzliche Versicherte – so Ergebnisse der aktuellen Auswertung des WIdO. Gleichzeitig ist in der Pandemie ein deutlicher Rückgang bei den Krebs-OPs zu verzeichnen. Eine Langzeit-Analyse des WIdO macht zudem deutlich, dass ein relevanter Teil der anspruchsberechtigten Menschen in den vergangenen zehn Jahren nicht von der Krebs-Früherkennung erreicht worden ist. Mit der Kampagne „Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“ will die AOK gegensteuern und die Aufmerksamkeit für das Thema Krebs-Früherkennung erhöhen, über das laut den Ergebnissen einer aktuellen Forsa-Befragung viele Menschen nicht gern sprechen und das oftmals verdrängt wird.



Infolge der Corona-Pandemie sind die Teilnahmequoten bei den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen zurückgegangen.

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 > Presse > Bilderservice

Rückgänge von bis zu 20 Prozent

Besonders starke Rückgänge waren im „Pandemie-Jahr“ 2020 bei der Früherkennung von Hautkrebs (minus 19,8 Prozent gegenüber 2019) zu verzeichnen. Dieser Trend setzte sich auch im 1. Quartal 2021 mit minus 20,8 Prozent fort. Die WIdO-Auswertung auf Basis der GKV-Frequenzstatistik zeigt für das Jahr 2020 auch beim Mammografie-Screening sowie bei der Prostatakrebs-Früherkennung deutliche Rückgänge der Teilnahmequoten gegenüber dem Vorjahr von jeweils 8,1 Prozent. Bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs waren es minus 5,5 Prozent. Lediglich bei den Koloskopien zur Früherkennung von Darmkrebs war trotz Rückgängen in der ersten Pandemiewelle in der Jahresbilanz sogar ein leichter Anstieg von 2,1 Prozent festzustellen. „Hier wäre der Anstieg ohne die Pandemie sicher noch höher ausgefallen, denn seit Anfang 2019 können Männer schon ab 50 statt ab 55 Jahren an der Vorsorge teilnehmen. Zudem werden seit Mitte 2019 Anspruchsberechtigte per Anschreiben von ihrer Krankenkasse zu dieser Vorsorge eingeladen“, sagt Jürgen Klauber, Geschäftsführer des WIdO.

Schwerere Erkrankungen und mehr Tote befürchtet

Die ausgebliebene Diagnostik in der Pandemie dürfte nach Einschätzung der Experten gesundheitliche Folgen haben, wenn Tumore erst später erkannt werden. Darauf deutet auch eine aktuelle WIdO-Analyse zur Entwicklung der Darm- und Brustkrebsoperationen hin.

„Luft nach oben“ vor allem beim Darmkrebs-Screening

Eine Langzeit-Auswertung auf Basis der AOK-Abrechnungsdaten für die Jahre 2009 bis 2020 macht zudem deutlich, dass es bei der regelmäßigen Teilnahme an den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen schon vor der Pandemie „Luft nach oben“ gab. „Sie zeigt, dass die Teilnehmeraten bei allen Untersuchungen zur Krebs-Früherkennung erhöht werden sollten“, sagt Dr. Gerhard Schillinger, Leiter des Bereiches Medizin im AOK-Bundesverband. So wurde nur etwa die Hälfte der anspruchsberechtigten Menschen, die im vergangenen Jahr 65 Jahre alt waren, in den vergangenen zehn Jahren von der Darmkrebs-Früherkennung erreicht. Auch bei der Prostatakrebs-Früherkennung wurden die anspruchsberechtigten Männer insgesamt zu selten oder zu spät erreicht.

Erfolgsgeschichte Früherkennung

Besser sieht es bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs aus: Über 80 Prozent der Frauen zwischen 29 und 40 haben den Empfehlungen entsprechend in mindestens drei von zehn Jahren an der Vorsorge teilgenommen. „Diese Früherkennung ist eine Erfolgsgeschichte. Vor der Einführung 1971 war der Gebärmutterhalskrebs mit 16.000 Neuerkrankungen pro Jahr der häufigste bösartige Tumor bei jungen Frauen, inzwischen konnte die Neuerkrankungs-Zahl auf 4.300 Fälle reduziert werden“, so Dr. Gerhard Schillinger. Auch beim Mammografie-Screening zur Früherkennung von Brustkrebs, das in Deutschland schon seit 2009 flächendeckend umgesetzt wird, sind recht hohe Teilnahmequoten zu verzeichnen: Nur ein Viertel der anspruchsberechtigten Frauen nahm im betrachteten Zeitraum nicht teil.

Versäumte Untersuchungen nachholen

Mit ihrer Kampagne will die AOK das Thema Krebs-Früherkennung noch stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und die Menschen motivieren, die gesetzlich vorgesehenen Untersuchungen wahrzunehmen. Die Kampagne „Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“ umfasst unter anderem TV-Spots und Anzeigen zum Thema Früherkennung. „Mit diesen Kommunikationsmaßnahmen wollen wir gerade jetzt, in der nach wie vor andauernden Pandemie, einen Anstoß geben, einen Termin bei seinem Arzt oder bei der Ärztin zu vereinbaren und gegebenenfalls versäumte Untersuchungen nachzuholen“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Die Ergebnisse einer aktuellen Forsa-Befragung im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigten, dass es sich hier oft um schambesetzte Untersuchungen handele, zu denen man sich überwinden müsse und über die Menschen

nicht gern sprechen. Ein überwiegender Teil der Menschen in Deutschland steht dem Thema Krebsvorsorge laut den Ergebnissen der Forsa-Befragung jedoch sehr offen gegenüber. Zwei Drittel der Befragten stimmen der Aussage zu, dass sie regelmäßig zu Krebsvorsorgeuntersuchungen gehen. Auf der anderen Seite gibt fast jeder vierte Befragte an, dass er sich nicht für Krebsvorsorge interessiert. Die Ergebnisse zeigen, dass Frauen dem Thema grundsätzlich offener gegenüberstehen als Männer.

Weitere Informationen der AOK: www.aok-bv.de
> Presse > Pressemitteilungen (20.10.21)



ams-Foto

AOK: Krebs-Früherkennung im Blick behalten



25.11.21 (ams). Mit ihrer Kampagne „Deutschland, wir müssen über Gesundheit reden“ will die AOK das Thema Krebs-Früherkennung noch stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und die Menschen motivieren, die gesetzlich vorgesehenen Untersuchungen wahrzunehmen. Infolge der Corona-Pandemie sind die Teilnahmequoten bei Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs nämlich stark zurückgegangen. Auch davor haben viele Menschen den Gang zum Arzt gescheut. Das zeigen Datenauswertungen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) und die Ergebnisse einer aktuellen Versichertenbefragung. Eine Langzeit-Auswertung auf Basis der AOK-Abrechnungsdaten für die Jahre 2009 bis 2020 macht zudem deutlich, dass es bei der regelmäßigen Teilnahme an den Krebs-Früherkennungsuntersuchungen schon vor der Pandemie „Luft nach oben“ gab. Eine Erfolgsgeschichte ist jedoch die Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. Vor der Einführung 1971 war der Gebärmutterhalskrebs mit 16.000 Neuerkrankungen pro Jahr der häufigste bösartige Tumor bei jungen Frauen, inzwischen konnte die Neuerkrankungs-Zahl auf 4.300 Fälle reduziert werden.

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:

www.aok-bv.de > Presse > Bilderservice > Prävention/Vorsorge

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (11)

Blutsauger auf dem Kopf: So macht man der Laus den Garaus

25.11.21 (ams). „Achtung: Läusealarm!“ – diese Info hören Eltern meist mit Schrecken, denn jetzt geht das große Suchen auf den Kinderköpfen los. Nur knapp drei Millimeter groß, sind die bräunlichen Tierchen im Haar nicht immer leicht zu erkennen. Betroffen sind vor allem Kinder zwischen drei und zwölf Jahren, Erwachsene eher selten. Durch die zeitweisen Schließungen von Kitas und Schulen während der Corona-Pandemie und die strengen Kontaktbeschränkungen kam es im Jahr 2020 zu deutlich weniger Kopflaus-Alarm: Eine Analyse der AOK Rheinland/Hamburg in ihrem Verbreitungsgebiet zeigte, dass in dieser Zeit knapp ein Drittel weniger Läusemittel verordnet wurden als noch im Jahr zuvor.

Besonders gern halten sich die kleinen Blutsauger hinter den Ohren, im Nacken und an den Schläfen auf. Ihre Bisse können unangenehm jucken, ansonsten sind sie aber harmlos und übertragen auch keine Krankheiten. „Kopflausbefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Weitergegeben werden die Tierchen fast immer beim Spielen, wenn die Kinder die Köpfe zusammenstecken oder kuscheln“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Eine Übertragung durch Gegenstände, wie Mütze oder Haarkamm, ist eher unwahrscheinlich: Kopfläuse brauchen alle paar Stunden Blutmahlzeiten. Läuseweibchen legen täglich mehrere Eier, die meist nahe der Kopfhaut an den Haaransätzen kleben. Der Nachwuchs schlüpft dann bereits innerhalb einer Woche.



Kopflausbefall hat nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Wichtig ist, bei Verdacht schnell zu handeln.

Quelle: iStock: Jovanmandic

Bei Verdacht schnell handeln!

Besteht ein Verdacht auf Lausbefall, sollten Eltern daher schnell handeln. Zuerst muss festgestellt werden, ob der Nachwuchs wirklich Kopfläuse hat. Mit einem speziellen Läuse- oder Nissenkamm – den gibt es in Apotheken oder Drogerien – sollte im nassen Haar Strähne für Strähne von der Kopfhaut bis zu den Haarspitzen durchgezogen werden. Nach jeder Strähne den Kamm auf einem Küchenpapier abstreifen – so kann man sehen, ob sich Läuse oder Läuseeier auf dem Kopf befinden.

Ohne Läusemittel kein Aus für die Laus

Als Behandlung reicht das Auskämmen der Haare aber nicht aus, auch häufiges Haarwaschen hilft nicht weiter. Um die Läuse und ihre Larven wirksam abzutöten, müssen spezielle insektizidhaltige Läusemittel angewandt werden. Da Kopfläuse auf manche Mittel

mit Insektengift Resistenzen entwickelt haben, werden zunehmend statt chemischer Mittel auch solche auf Basis von Silikonöl genutzt. Diese bedecken die Kopfläuse mit einer Ölschicht und ersticken sie. „Wichtig ist, dass nach einigen Tagen eine zweite Behandlung mit dem Läusemittel erfolgt, damit auch alle noch nicht geschlüpften Kopfläuse vernichtet werden. Genaue Angaben findet man dazu auf der Packungsbeilage,“ sagt Medizinerin Eymers. Zur Überprüfung sollte man die Haare noch einige Zeit danach immer mal wieder mit dem Nissenkamm auskämmen.

Ab wann wieder in Kita oder Schule?

Für viele Eltern stellt sich dann die Frage: Wann darf mein Kind wieder in die Kita oder zur Schule? Die Vorschriften dazu sind von Land zu Land unterschiedlich. Erziehungsberechtigte sind allerdings gesetzlich verpflichtet, den Kindergarten oder die Schule über einen Befall zu informieren. Leiterinnen und Leiter von Gemeinschaftseinrichtungen haben gemäß Infektionsschutzgesetz dann das zuständige Gesundheitsamt unverzüglich zu benachrichtigen. Auch Familienangehörige und Freunde, die mit dem Kind in Kontakt waren, sollten benachrichtigt werden. Weitergehende Maßnahmen sind in der Regel nicht erforderlich: Die Stiftung Kindergesundheit hat erst kürzlich darauf hingewiesen, dass umfangreiches Reinigen von Kleidung und Bettwäsche oder das luftdichte Verpacken oder Einfrieren von Textilien oder Spielzeug keinen nachweisbaren Effekt hat.

Weitere Informationen im Web:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG):
www.gesundheitsinformation.de > Suche Kopfläuse

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):
www.kindergesundheit-info.de > Suche Kopfläuse

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „Kopfläuse“
mit Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Novemberausgabe 2021



Kurzmeldungen

Schülerzeitungen: AOK lobt erneut Sonderpreis aus

25.11.21 (ams). Ab sofort können sich Schülerzeitungen aller Schulformen aus ganz Deutschland für den 18. Schülerzeitungswettbewerb bewerben. In Kooperation mit den Bundesländern lobt die „Jugendpresse Deutschland“ Preisgelder von jeweils bis zu 1.000 Euro aus. Die AOK beteiligt sich wie in den vergangenen Jahren mit einem Sonderpreis. Thema: „Gesund sein – was heißt das eigentlich?“ Auch abseits von Corona geht es um die Frage, welchen Beitrag Sport und gute Ernährung leisten, wie sich das psychische Wohlbefinden auf die Gesundheit auswirkt und welchen Einfluss der Klimawandel hat. Bewerbungen für die Sonderpreise nimmt die Jugendpresse Deutschland bis zum 15. Januar 2022 entgegen.

Weitere Informationen:
www.schuelerzeitung.de/mitmachen



Mindestmengen: AOK aktualisiert Online-Karte

25.11.21 (ams). Die AOK hat die „Mindestmengen-Transparenzkarte“ in ihrem Internetauftritt aktualisiert. Das Online-Angebot gibt einen Überblick über die 1.070 deutschen Kliniken, die 2022 Mindestmengen-relevante Operationen mit besonders hohen Risiken für die Patientinnen und Patienten durchführen dürfen. „Mindestmengen dienen der Patientensicherheit, denn sie tragen dazu bei, dass komplizierte Operationen und Behandlungen an Krankenhäusern mit der nötigen Routine und Erfahrung durchgeführt werden“, sagt Metin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Auf der Online-Karte der AOK können sich Nutzerinnen und Nutzer die Standorte für die einzelnen Indikationen separat anzeigen lassen. Das Spektrum reicht von 942 Klinikstandorten, die im Jahr 2022 künstliche Kniegelenke implantieren, bis zu 21 Standorten für Lebertransplantationen.

Weitere Informationen:
www.aok-bv.de > Engagement > Mindestmengen



Gesundheitstage

1. Dezember: Welt-Aidstag

37,7 Millionen Menschen haben laut UNAIDS, dem Aidsprogramm der Vereinten Nationen, im Jahr 2020 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2020 weltweit 1,5 Millionen hinzu. 680.000 Menschen sind 2020 an Erkrankungen aufgrund von Aids gestorben. UNAIDS zufolge sei ein Ende von Aids als globaler Epidemie möglich. Dazu müssten Patienten frühzeitig mit antiretroviralen Medikamenten behandelt werden. Laut UNAIDS stieg die Zahl der antiretroviral behandelten Patienten von 7,5 Millionen im Jahr 2010 auf 27,5 Millionen im Jahr 2020.

Um gegen ein schleichendes Vergessen und Verharmlosen der Epidemie anzukämpfen, organisieren die Vereinten Nationen (UNAIDS) den Welt-Aidstag. Seit 1988 wird er jährlich am 1. Dezember begangen. Zentrale Ziele sind: Aufklärung, Schutz und Solidarität. Mehr Informationen über die deutsche Kampagne gibt es bei der Deutschen Aidshilfe oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Kampagne: „Liebesleben“. Über das Thema Kinder mit Aids informiert das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, Unicef.

3. Dezember: Tag der Menschen mit Behinderungen

Die Vereinten Nationen (UN) haben 1992 den 3. Dezember zum alljährlichen Internationalen Tag der Menschen mit Behinderungen ausgerufen. Dieser Tag wird weltweit für Aktionen genutzt, um die volle Teilnahme und Gleichstellung behinderter Menschen zu erreichen. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lebten zum Jahresende 2019 7,9 Millionen schwerbehinderte Menschen in Deutschland, das waren 9,5 Prozent der Bevölkerung und rund 136.000 oder 1,8 Prozent mehr als am Jahresende 2017.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) plädiert dafür, behinderte Menschen mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen; die weitestmögliche Integration behinderter Menschen sei vielmehr eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Weitere Informationen zum Thema Menschen mit Behinderungen gibt es beim Regionalen Informationszentrum der Vereinten Nationen für Westeuropa (UNRIC) und beim Deutschen Behindertenrat.

7. Dezember: Tag des brandverletzten Kindes

Verbrennungen und besonders Verbrühungen gehören zu den häufigsten Unfällen im Kindesalter. Pro Jahr werden rund 30.000 Kinder unter 15 Jahren in Deutschland wegen dieser Verletzungen ärztlich versorgt. Etwa 7.500 dieser Mädchen und Jungen verletzten sich so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

Mit dem Aktionstag macht die Initiative für brandverletzte Kinder „Paulinchen“ auf die Folgen dieser Verletzungen im Kindesalter, Unfallgefahren, Erste Hilfe und Behandlungen aufmerksam. Der Tag des brandverletzten Kindes findet jedes Jahr am 7. Dezember statt. Das Motto 2021 lautet: „Advent, Advent – es brennt!“

**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:
