



Vorsicht heiß!

- **Advent, Advent: So lässt sich das Risiko für Brandverletzungen verringern** \_\_\_\_\_ 2

AOK-Navigator mit umfassenden Qualitätsdaten zu Knie- und Hüft-OPs

- **Wechsel von Knieprothesen: Große Qualitätsunterschiede zwischen Kliniken** \_\_\_\_\_ 5

Corona-Pandemie

- **Richtig lüften: Wie geht das eigentlich?** \_\_\_\_\_ 7

Prävention in Zeiten von Corona

- **AOK setzt verstärkt auf digitale Angebote** \_\_\_\_\_ 10

ams-Foto

- **Auch Henrietta und Co. gibt es nun digital** \_\_\_\_\_ 12

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (11)

- **Filzläuse im Intimbereich? Bloß nicht kratzen!** \_\_\_\_\_ 13
- **Kurzmeldungen** \_\_\_\_\_ 15
- **Gesundheitstage** \_\_\_\_\_ 17



## AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 02. Dezember 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Advent, Advent: Risiko für Brandverletzungen reduzieren“. [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) ▶ AOK-Radioservice



Vorsicht heiß!

## Advent, Advent: So lässt sich das Risiko für Brandverletzungen verringern

**26.11.20 (ams). Kerzenlicht, heißer Tee und Plätzchenbacken – das gehört zur Advents- und Winterzeit einfach dazu. Doch mit offenem Feuer und heißen Getränken steigt auch die Gefahr, sich zu verbrennen oder zu verbrühen. Vor allem kleine Kinder sind gefährdet, da sie das Risiko noch nicht einschätzen können. Mit geeigneten Vorsichtsmaßnahmen lassen sich jedoch viele Unfälle vermeiden.**

Pro Jahr werden rund 30.000 Kinder in Deutschland unter 15 Jahren mit Verbrennungen und Verbrühungen ärztlich versorgt, etwa jedes Vierte davon verletzt sich so schwer, dass es stationär behandelt werden muss – so die Initiative für brandverletzte Kinder, Paulinchen e. V. „Verbrennungen und besonders Verbrühungen gehören zu den häufigsten Unfällen im Kindesalter. Besonders gefährdet sind Mädchen und Jungen im Vorschulalter. Die meisten Unfälle geschehen im zweiten Lebensjahr, wenn das Kind laufen gelernt hat und Gegenstände zu sich herunterziehen kann“, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt in AOK-Bundesverband.

### Meist passiert es in der Küche

Unfallort ist dabei meist die Küche. Herd, Backofen, heiße Töpfe oder Plätzchenbleche, all das sind Gegenstände, an denen sich die Kinder verbrennen können. Gefährlich sind auch elektrische Geräte mit herunterhängenden Kabeln wie Wasserkocher, Bügeleisen oder die Decke auf dem Tisch, die von den Kleinen unabsichtlich heruntergezogen wird. Kerzenlicht oder offene Flammen im Kamin sind oft besonders faszinierend. Vor allem kleine Kinder sollten daher nie mit brennenden Kerzen, Lagerfeuer oder Feuerschalen alleine gelassen werden.

### Erste Hilfe bei Verbrennung und Verbrühung

Was ist zu tun, wenn es doch passiert und das Kind sich verbrennt oder mit heißen Flüssigkeiten verbrüht? Dann gilt es insbesondere, durch Kühlung ein Fortdauern der Hitzewirkung im Gewebe – das sogenannte „Nachbrennen“ – zu verhindern, so Mediziner Bleek:

- Zuerst sollte in Brand geratene Kleidung mit Wasser gelöscht oder die Flammen mit einer Decke erstickt werden.
- Bei Verbrühungen muss die mit heißer Flüssigkeit durchtränkte Kleidung rasch, aber vorsichtig ausgezogen werden.
- Kleinflächige Verbrennungen, zum Beispiel am Finger, werden am besten mit handwarmem Wasser (mindestens 15 Grad Celsius) für zehn bis 15 Minuten behandelt.



#### Vorsicht heiß!

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



- Bei großflächigen Verbrennungen, auch bei Kleinkindern und Säuglingen, wird nicht gekühlt, da das zu einer gefährlichen Unterkühlung führen kann. Besser ist es, betroffene Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch aus dem Verbandkasten abzudecken und rasch den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 zu alarmieren.

### Bloß nicht!

Doch gerade bei höhergradigen Verbrennungen ist manch althergebrachter Tipp nicht empfehlenswert, denn er verschlechtert die Situation des Verletzten eher. Dr. Bleek rät daher ab von:

- „Hausmitteln“ wie Mehl, Puder oder Öl: Sie dürfen auf keinen Fall auf die verletzten Stellen aufgetragen werden, da sie die ärztliche Beurteilung erschweren und zur Verunreinigung der Wunde beitragen können.
- Brandsalben oder Brandbinden: Sie lassen keine Luft an die verbrannte Haut und halten die Hitze im Gewebe. So verschlimmern sie die Verletzung nur.
- Eis oder Eiswasser: Es lindert zwar erst einmal den Schmerz, kann aber das Gewebe zusätzlich schädigen. Außerdem besteht die Gefahr der Unterkühlung.

### Was vorbeugend getan werden kann

Die meisten Unfälle mit kleinen Kindern können verhindert werden, wenn bestimmte Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden.

Dazu gehört:

- Streichhölzer und Feuerzeuge immer konsequent wegzuschließen.
- statt echter Kerzen in der Adventszeit besser LED-Kerzen zu verwenden. Wer echte Kerzen auf dem Weihnachtsbaum nutzt, sollte zur Sicherheit einen Eimer mit Wasser in die Nähe stellen.
- Adventskränze immer auf einer feuerfesten Unterlage zu stellen und brennende Kerzen nie unbeaufsichtigt zu lassen.
- weder Tischdecken noch baumelnde Kabel von Wasserkochern oder Bügeleisen herunterhängen zu lassen.
- Tassen oder Kannen mit heißen Getränken immer weit entfernt vom Tischrand zu stellen.
- auf dem Herd Topf- und Pfannengriffe immer nach hinten zu drehen.



### VERBRENNUNGSGRADE

- Bei Verbrennungen 1. Grades ist die Haut gerötet, heiß und geschwollen. Betroffene verspüren einen brennenden, ziehenden Schmerz.
- Bilden sich zusätzlich Blasen auf der Haut, liegt eine Verbrennung 2. Grades vor.
- Bei einer Verbrennung 3. Grades sind Oberhaut und tiefere Gewebsschichten zerstört. Weil die Nerven dabei geschädigt werden, fühlen Betroffene kaum noch Schmerzen.

Lebensgefahr besteht bei Erwachsenen, wenn 15 Prozent der Körperoberfläche verbrannt sind, bei Kleinkindern schon ab acht Prozent. Als Faustregel für die Beurteilung der verbrannten Körperoberfläche gilt die Handflächenregel: Die Handfläche des Betroffenen entspricht einem Prozent seiner Körperoberfläche.



---

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)  
> Presse > Gesundheitstage  
> 7. Dezember „Tag des brandverletzten Kindes“



---

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)  
> Erste Hilfe > Sofortmaßnahmen > Verbrennungen  
[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)  
> Sicher aufwachsen > Sicherheit im Alltag  
> Verbrühungen und Verbrennungen



---

SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „BRANDVERLETZUNGEN“  
MIT DR. JULIAN BLEEK, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND:

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





AOK-Navigator mit umfassenden Qualitätsdaten zu Knie- und Hüft-OPs

## Wechsel von Knieprothesen: Große Qualitätsunterschiede zwischen Kliniken

26.11.20 (ams). Die AOK hat ihr Informationsangebot zu klinikbezogenen Qualitätsdaten für Knie- und Hüftoperationen ergänzt: Ab sofort sind in der Krankenhaus-suche im AOK-Gesundheitsnavigator ([www.aok.de/gesundheitsnavigator](http://www.aok.de/gesundheitsnavigator)) auch Informationen zu Knieprothesenwechseln abrufbar. Sie basieren auf dem Verfahren zur „Qualitätssicherung mit Routedaten“ ([www.qualitaetssicherung-mit-routedaten.de](http://www.qualitaetssicherung-mit-routedaten.de)). Das QSR-Verfahren wird vom Wissenschaftlichen Institut der AOK (WIdO) seit 2002 stetig weiterentwickelt und auf weitere Behandlungen ausgedehnt.

Die Ergebnisse machen die Qualitätsunterschiede zwischen den 264 Kliniken in Deutschland transparent, die von 2014 bis 2018 Knieprothesenwechsel bei mehr als 16.000 AOK-Versicherten vorgenommen haben. Die Daten vervollständigen die bereits verfügbaren Qualitätsdaten zur Erstimplantation von Knie- und Hüftgelenken sowie zum Wechsel von Hüftprothesen.



**Ein Knieprothesenwechsel erfordert viel Erfahrung.** Dieses Foto aus der Rubrik „Krankenhaus“ 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

### Wertvolle Infos für die Wahl der passenden Klinik

„Damit bieten wir jetzt zu allen großen OPs an Hüfte und Knie wertvolle Informationen an, die bei der Wahl der passenden Klinik nach Qualitäts-Gesichtspunkten helfen“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Für jede einzelne Klinik lässt sich im AOK-Gesundheitsnavigator ablesen, ob sie bei der Behandlungsqualität überdurchschnittlich, durchschnittlich oder unterdurchschnittlich abschneidet.

### Komplikationen bei acht Prozent aller Patienten

Beim Knieprothesenwechsel zeigen sich – wie auch bei den anderen planbaren chirurgischen Eingriffen – deutliche Unterschiede in der Behandlungsqualität zwischen den einzelnen Krankenhäusern. Im Mittel kommt es bei knapp acht Prozent aller Patienten zu Komplikationen. Im Viertel der Kliniken, die am besten abschneiden, liegt die Gesamt-Komplikationsrate bei höchstens 5,1 Prozent. Im Viertel mit der schlechtesten gemessenen Behandlungsqualität ist die Komplikationsrate mit mindestens 10,8 Prozent dagegen mehr als doppelt so hoch.



## Wechseleingriff komplikationsträchtiger

Die Ergebnisse spiegeln wider, dass der Wechseleingriff am Kniegelenk komplikationsträchtiger ist als die Erstimplantation eines künstlichen Knies. Mögliche Komplikationen sind zum Beispiel eine fehlerhafte Lage des Implantats oder das Entstehen von Wundinfektionen. Als Folge müssen im Mittel 7,6 Prozent der Patienten innerhalb eines Jahres nach dem Prothesenwechsel erneut operiert werden. Erst die Weiterverfolgung über den ersten Klinikaufenthalt hinaus zeigt Erfolg oder Misserfolg der Wechsel-OP. Darum wird in den QSR-Analysen der gesamte Behandlungsverlauf der AOK-versicherten Patienten ausgewertet.

## Kliniken mit ausreichender Fallzahl

In den QSR-Vergleich einbezogen wurden nur Kliniken, die innerhalb von fünf Jahren mindestens 30 AOK-Versicherte operiert haben. Daraus ergibt sich die Zahl von bundesweit 264 Kliniken, die eine ausreichende Fallzahl erreichen. Insgesamt bieten aber rund 1.000 Krankenhäuser in Deutschland die OP an. „Die meisten dieser Häuser können nur sehr geringe Fallzahlen vorweisen – und das, obwohl es sich beim Knieprothesenwechsel um eine komplizierte OP handelt, die viel Routine und Erfahrung erfordert“, so Litsch. „Die Auswertungen des WIdO zeigen erneut, dass schwierige Operationen in vielen Kliniken selten und in wenigen Zentren häufig stattfinden“, so Litsch. „Die Bündelung von Operationen in Kliniken mit großer Erfahrung ist möglich und notwendig, um die Behandlungsqualität zu verbessern.“

## Patienten können selbst aktiv werden

Patientinnen und Patienten könnten selbst aktiv werden, indem sie sich für eine geeignete Klinik mit ausreichender Erfahrung entscheiden. Die Daten im AOK-Gesundheitsnavigator geben angesichts der großen Unterschiede bei den Komplikationsraten eine wichtige Orientierung. Ausreichend Zeit für die Klinikwahl ist meist gegeben, da sich ein Prothesenwechsel in der Regel langsam ankündigt. Hinzu komme, dass derzeit aufgrund der Corona-Pandemie in einigen Regionen wieder planbare Operationen verschoben werden.

Statistisches Verfahren sorgt für fairen Klinikvergleich

Im QSR-Verfahren wertet das WIdO Abrechnungsdaten der AOK-Versicherten aus der stationären und aus der ambulanten Versorgung aus. Das ermöglicht eine Analyse der Behandlungsergebnisse der Patientinnen und Patienten auch über den eigentlichen Klinik-Aufenthalt hinaus. Dadurch können Komplikationen nach der OP oder Folgeereignisse wie ungeplante Revisions-OPs mit in die Bewertung einbezogen werden.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

[www.aok.de/gesundheitsnavigator](http://www.aok.de/gesundheitsnavigator)





Corona-Pandemie

## Richtig lüften: Wie geht das eigentlich?

**26.11.20 (ams). Frischluftfans können aufatmen und Fröstelnde müssen sich warm anziehen: In der kalten Jahreszeit gesellt sich zu den AHA-Regeln das L hinzu, um sich vor Coronaviren zu schützen: L wie Lüften. Wie, wann, wie oft braucht es frische Luft? Können Lüftungsanlagen das offene Fenster ersetzen? Und was bringen Luftreiniger und CO<sub>2</sub>-Ampeln? Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband, gibt Antworten.**

Wenn man in U-Bahn oder Büro die Fenster aufreißt, herrscht schnell dicke Luft. Es ist zu kalt! Es zieht! So heißt es dann. Mindestabstand und Masken, vielleicht sogar Plexiglasscheiben – reicht das denn nicht, um sich in Innenräumen vor Coronaviren zu schützen? „Diese Maßnahmen allein reichen in geschlossenen Räumen tatsächlich nicht aus“, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin beim AOK-Bundesverband. „Nur durch zusätzliche Lüftung kann man das Risiko für eine Infektion deutlich senken.“ Gerade im Herbst und Winter, wo sich Menschen meistens drinnen aufhalten, spielt das Lüften zum Schutz vor Coronaviren, genauer SARS-CoV-2, eine besondere Rolle. Denn ohne Austausch der verbrauchten Luft steigt die Konzentration unerwünschter Stoffe, darunter auch Krankheitserreger, in der Raumluft immer mehr an.

### Tröpfchen und Aerosole

Beim Atmen, Sprechen, Singen, Niesen oder Husten stoßen Menschen kleinste Partikel aus, die Krankheitserreger wie Corona- oder Grippeviren enthalten können. Dabei unterscheiden Infektiologen die schwereren Tröpfchen, die schnell zu Boden fallen, von den leichteren Aerosolen, die länger in der Luft schweben. Während man sich eine Grippe eher über eine Tröpfcheninfektion einfängt, werden Coronaviren auch über Aerosole verbreitet. Diese Schwebeteilchen können sich je nach Luftbewegungen über mehrere Meter hinweg im Zimmer verteilen und über mehrere Stunden infektiös bleiben. Genau aus diesem Grund können sich also auch Menschen in anderen Ecken selbst eines großen Raumes anstecken. Richtiges Lüften kann die belastete Luft verdünnen und die Virenkonzentration reduzieren. In einer Stellungnahme der Kommission Innenraumlufthygiene des Umweltbundesamtes heißt es: „Eine möglichst hohe Frischluftzufuhr ist eine der wirksamsten Methoden, potenziell virushaltige Aerosole aus Innenräumen zu entfernen.“



**Lüften senkt das Risiko für eine Corona-Infektion.** Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ 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





## Viel Lüften hilft viel

Je kleiner der Raum und je mehr und länger sich Personen im Raum befinden, desto mehr muss gelüftet werden. Lüften heißt hier Stoßlüften, also Fenster oder Türen, am besten gleich mehrere, sollte man weit öffnen. „Wenn man die Fenster nur kippt, wird die verbrauchte Luft nicht genügend ausgetauscht.“ Optimal ist eine Querlüftung von gegenüberliegenden Fenstern, sodass ein Durchzug entsteht. Als Faustregel kann zu Coronazeiten gelten: Büro-, Veranstaltungs- und Seminarräume am besten alle 20 Minuten gut durchlüften. Die gute Nachricht für alle, die schnell frieren: Drei bis fünf Minuten Lüften können in der kalten Jahreszeit ausreichen. Denn die kalte Luft von draußen ist dichter als warme und hat somit einen höheren Druck. Die Außenluft kann so gut ins wärmere Zimmer strömen und die verbrauchte Luft dort verdrängen. Bei warmen Außentemperaturen dagegen, wie es im Sommer der Fall ist, sollte man mindestens für zehn Minuten die Fenster aufreißen.

Auch vor und nach Veranstaltungen sollte immer für frische Luft gesorgt werden. Die Variante für Abgehärtete: Bei mehreren Personen im Raum die Fenster die ganze Zeit geöffnet lassen. Denn mehr Lüften hilft auch mehr.



### REGELN FÜRS LÜFTEN

- **Faustregel: Alle 20 Minuten stoßlüften. Im Winter mindestens drei Minuten lang, im Herbst und Frühling mindestens fünf und im Sommer mindestens zehn Minuten.**
- **Nach Niesen und Husten sofort die Fenster öffnen.**
- **Auch vor und nach Veranstaltungen den Raum gut durchlüften.**
- **Bei Besuch zu Hause: möglichst draußen zum Spaziergang verabreden.**
- **In Schulen: alle 20 Minuten und zusätzlich in jeder Unterrichtspause intensiv lüften.**
- **Wenn Lüften nicht möglich ist, sollte man den Raum möglichst meiden.**

## CO<sub>2</sub>-Ampeln: Rot bei zu viel Kohlendioxid in der Luft

Als Anhaltspunkt, wie oft Frischluftzufuhr nötig ist, kann der Gehalt an Kohlendioxid (chemisch CO<sub>2</sub>) in der Luft dienen. Den Sauerstoff, den Menschen einatmen, atmen sie teilweise als Kohlendioxid wieder aus. „Wenn die Luft viel CO<sub>2</sub> enthält, kann man davon ausgehen, dass auch viele, möglicherweise infektiöse Aerosole in der Luft hängen“, so Medizinerin Eymers. Einfache Messgeräte, sogenannte CO<sub>2</sub>-Sensoren oder CO<sub>2</sub>-Ampeln, können auf zu viel CO<sub>2</sub> in der Luft hinweisen und damit zum Lüften auffordern. Als Grenzwert gelten 1.000 ppm, was „parts per million“ heißt, also von einer Million Teilchen sind 1.000 Teile CO<sub>2</sub>. Zum Vergleich: In der Außenluft sind es etwa 400 CO<sub>2</sub>-Teile, also 400 ppm. Gerade in Räumen mit vielen Personen können CO<sub>2</sub>-Ampeln vor einem erhöhten Infektionsrisiko warnen.

## Lüftungsanlagen: Wie hoch ist der Anteil an Umluft?

Auch Lüftungsanlagen (sogenannte raumlufthechnische Anlagen, RLT-Anlagen), wie sie teilweise in größeren Einrichtungen eingebaut sind, können für saubere Luft sorgen – sofern auf Umluft verzichtet wird. Umluft heißt, dass ein Teil der abgeführten verbrauchten Luft, wieder der zugeführten Frischluft beigemischt wird. Arbeitet eine Lüftungsanlage mit einem hohen Umluftanteil, kann die Infektionsgefahr unter Umständen sogar steigen, weil die





Viren in den Räumen regelrecht verteilt werden. Wenn sich ein Betrieb mit Umluft technisch nicht vermeiden lässt, sollte die Anlage mit speziellen Schwebstofffiltern, sogenannten HEPA-Filtern der Klassen H 13 und H 14 ausgestattet werden, um insbesondere SARS-CoV-2-Viren herauszufiltern oder zu inaktivieren. Wenn dieser Umbau nicht möglich ist, hilft nur: Fenster auf!

## Luftreiniger sind kein Ersatz fürs Lüften

Ein weiteres Hilfsmittel für saubere Luft: sind sogenannte Luftreiniger, die – mit HEPA-Filtern ebenfalls der Klassen H 13 und H 14, Ozon oder UV-Licht – die Virenlast in der Luft verringern möchten. Diese Luftreinigung ist aber ungenügend und das Lüften ist unverändert wichtig und notwendig. Auch hat die Kommission des Umweltbundesamtes gesundheitliche Bedenken.

Aufs Lüften lässt sich also nicht verzichten – genauso wenig wie auf Abstand, Hygiene und (Alltags-)Maske. Gute Luft hat zudem auch weitere positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. So steigen zum Beispiel Konzentration und Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen und Müdigkeit verfliegen – zusammen mit den Aerosolen

### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Stellungnahme der Kommission Innenraumlufthygiene am Umweltbundesamt:  
[www.umweltbundesamt.de](http://www.umweltbundesamt.de)  
> Suche „IRK Stellungnahme Lueften“

Die CO<sub>2</sub>-App des Instituts für Arbeitsschutz und der Unfallkasse Hessen errechnet für jeden Raum die richtigen Lüftungsintervalle und erinnert ans Lüften:  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de)

> Einrichtungen und Angebote > Institut für Arbeitsschutz > Praxishilfen  
> Innenraumarbeitsplätze > Raumluftqualität > CO<sub>2</sub>-App



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

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





Prävention in Zeiten von Corona

## AOK setzt verstärkt auf digitale Angebote

**26.11.20 (ams).** In Zeiten der Pandemie setzt die AOK verstärkt auf digitale Präventionsangebote. Der zweite Qualitätsbericht Prävention widmet sich in mehreren Kapiteln diesem Thema. So wurde das langjährige Programm für Kinder, „Henrietta und Co.“, inzwischen digitalisiert. In erster Linie an Erwachsene wenden sich die qualitätsgeprüften und von erfahrenen Psychologen konzipierten liveonline-Coachings der AOK.

Wenn das öffentliche Leben nur noch sparsam und zumeist zuhause stattfindet, gewinnen digitale Angebote deutlich an Bedeutung. „Auch Eltern, Kinder und das Lehrpersonal stellt Corona vor große Herausforderungen. Damit Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung und das psychische Wohlbefinden in Pandemiezeiten präsent bleiben, haben wir unser Präventionsprogramm ‚Henrietta und Co‘ digitalisiert und an die aktuellen Bedürfnisse von Familien und Grundschulen angepasst,“ erklärt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Wie Erwachsene während der Corona-Pandemie für einen gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Sport sorgen können, zeigen die qualitätsgeprüften und von erfahrenen Psychologen konzipierten liveonline-Coachings der AOK.

### Wissensvermittlung durch Multiplikatoren

Wie bereits im Vorjahr erhält die AOK auch für das Berichtsjahr 2018 wieder gute Noten für ihr Präventionsengagement. Das mit der Expertise beauftragte IGES Institut hat die AOK-Maßnahmen nach insgesamt fünf Kriterien auf Ganzheitlichkeit, Partizipation, Qualitätsmanagement, Chancengleichheit und Reichweite untersucht. Dem Bericht zufolge ist es ein besonderes Plus, dass die AOK möglichst viele Menschen bei der Gestaltung von Präventionsmaßnahmen einbindet und bei der Wissensvermittlung auf Multiplikatoren setzt. Dieses Potenzial nutzt die AOK laut IGES bei rund 60 Prozent aller Maßnahmen. Dazu AOK-Vorstand Litsch: „Eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiche Gesundheitsförderung und Prävention ist die Akzeptanz bei allen Beteiligten. Deshalb setzen wir uns, wo es möglich ist, mit allen Akteuren an einen Tisch und suchen gemeinsam nach Wegen für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz, in Schulen und Kindergärten.“ Zudem hat die AOK insgesamt 1.686 Multiplikatoren in nichtbetrieblichen Lebenswelten weitergebildet, das entspricht einem Anteil in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) von 70 Prozent. Ein ähnliches Bild zeigt sich im betrieblichen Kontext. Hier gehen 71 Prozent aller Präventionsangebote für das Mittlere Management auf das Engagement der AOK zurück.



aok.de/kindertheater / projekte-spektakel.de / Georg Wesse, Planet Nippes Köln

**Auch digital: Henrietta und Co.**  
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



## Nachhaltig für gesunden Lebensstil sensibilisieren

„Über die Hälfte unserer Präventionsangebote verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es gelingt uns also, die Menschen nachhaltig für einen gesunden Lebensstil zu sensibilisieren. Gleichzeitig unterstützen wir auch dabei, die hierfür notwendigen Rahmenbedingungen für unsere Bevölkerung zu schaffen. Dafür gehen wir auf die kommunale Ebene und bringen unsere Erfahrung aktiv vor Ort in die Lebenswelten der Menschen mit ein“, sagt Litsch. Genau dieses Qualitätsmerkmal erfüllen laut Bericht 55 Prozent aller Präventionsmaßnahmen der AOK, bei den Wettbewerbern sind es nur 37 Prozent.

### WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

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

> [Presse](#) > [Pressemitteilung \(04.11.2020\)](#), hier gibt es den Qualitätsbericht 2020 auch zum Download





## Auch Henrietta und Co. gibt es nun digital



aok.de/kindertheater / projekte-spektakel.de / Georg Wessel, Planet Nippes Köln

In Zeiten der Pandemie setzt die AOK verstärkt auf digitale Präventionsangebote. So wurde das langjährige Programm für Kinder „Henrietta und Co.“ inzwischen ebenfalls digitalisiert.

Foto: AOK-Mediendienst / [aok.de/kindertheater](http://aok.de/kindertheater)

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



ams-Serie „Von wegen peinlich“ (11)

## Filzläuse im Intimbereich? Bloß nicht kratzen!

**26.11.20 (ams).** Wenn es im Intimbereich unangenehm juckt, sind möglicherweise Filzläuse die Übeltäter: Die kleinen Blutsauger befallen ausschließlich Menschen und nisten sich besonders häufig in der Schambehaarung ein. Den Betroffenen ist das meist sehr peinlich. In der Regel hat ein Befall mit Filzläusen keine besonderen gesundheitlichen Folgen und ist gut behandelbar. Werden die juckenden Stellen aber aufgekratzt, kann das die Ansteckungsgefahr für sexuell übertragbare Infektionen erhöhen – vor allem bei ungeschütztem Sex.

Filzläuse halten sich am liebsten dort auf, wo Duftdrüsen (sogenannte apokrine Schweißdrüsen) zu finden sind – in der Scham- und Achselbehaarung, in starker Behaarung im Brustbereich, selten in Augenbrauen und Wimpern. Dort bohren sie sich in die Haut, saugen über mehrere Stunden Blut und hinterlassen stark juckende Wunden, Rötungen, Entzündungen der Haut sowie blaue Flecken an der Bissstelle – die sogenannten Tâches bleues.

Die Parasiten haben eine Länge von 1,5 bis zwei Millimeter und sind kleiner als Kopfläuse. Sie halten sich an den Haaren fest, wo sie ähnlich wie Kopfläuse ihre Eier (Nissen) ablegen. Das Weibchen klebt circa 25 Eier auf einmal in einer Eihülle oberhalb der Haut an die Haare an. Die Entwicklung vom Ei bis zur erwachsenen Laus dauert etwa zwei bis drei Wochen. Abseits des menschlichen Körpers können die Läuse zwei bis drei Tage überleben, die Eier sogar zehn Tage.

### Meist beim Sex übertragen

„Übertragen werden die Filzläuse durch engen Körperkontakt, meist beim Sex. Auch mangelnde Körperhygiene begünstigt die Übertragung. Sie können sich aber auch über gemeinsam benutzte Bettwäsche, Handtücher oder Kleidung verbreiten“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Die Ausscheidungen der Läuse zeigen sich oft als bräunliche Pünktchen in der Unterwäsche. „Durch Kratzen der juckenden Stellen können zusätzliche Wunden entstehen, die so ein Einfallstor für Infektionen sind“, so Ebel weiter. „Es besteht dann eher die Gefahr, sich beim Sex mit HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen wie Chlamydien oder Syphilis anzustecken.“ Bei Verdacht auf einen Filzlausbefall sollten Betroffene unbedingt eine Arztpraxis aufsuchen und sich beraten lassen.



**Filzläuse werden durch engen Körperkontakt übertragen.**

Foto: [iStock.com/Dean Mitchell](https://www.istock.com/Dean-Mitchell)



## Rasur und spezielle Shampoos helfen

Da sich die Filzläuse kaum bewegen, sind sie mit bloßem Auge nur schwer zu erkennen. Sie lassen sich jedoch recht einfach bekämpfen: Mit speziellen Shampoos oder Cremes, die für mehrere Stunden einwirken müssen, werden Läuse und Nissen abgetötet. Hilfreich ist außerdem, die betroffenen Stellen zu rasieren. Da Läuse und Nissen auch außerhalb des menschlichen Körpers einige Zeit überleben können, sollte für mehrere Tage Kleidung und Bettwäsche täglich gewechselt und bei mindestens 60 Grad gewaschen werden.

„Wichtig ist auch der Schutz des Partners oder der Partnerin“, so Mediziner Ebel. „Bis zum Ende der Behandlung und Kontrolle – also etwa eine Woche lang – sollten Betroffene auf engen Körperkontakt und damit auch auf Sex verzichten. Zudem ist es wichtig, Kontaktpersonen zu informieren, damit diese sich gegebenenfalls auch behandeln lassen können.“

### WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Deutsche STI-Gesellschaft –  
Gesellschaft zur Förderung der Sexuellen Gesundheit:  
[www.dstig.de](http://www.dstig.de)  
> Suche „Filzläuse“

[www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)  
> Suche „Filzläuse“





## Kurzmeldungen

### Adventsüberraschungen mit Jolinchen

26.11.20 (ams). Pünktlich zur Advents- und Weihnachtszeit hält das AOK-Drachenkind Jolinchen eine Mitmach-Aktion für Kinder parat. Dabei erfahren die Mädchen und Jungen, mit welchen knackigen und zahngesunden Leckereien man den Baum dekorieren kann und was es mit der Weihnachtsgurke im Tannengrün auf sich hat. Wer mit seiner Familie den Gurkenfindertest machen möchte, sollte ab 1. Dezember 2020 auf [aok.de/jolinchen](http://aok.de/jolinchen) nachschauen.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.aok.de/jolinchen](http://www.aok.de/jolinchen)



### AOK jetzt auch bei den „Älteren“ Spitze

26.11.20 (ams). Die AOK hat auch 2020 wieder den ersten Platz bei den Young Brand Awards belegt und ist damit seit 2011 zum achten Mal zur beliebtesten Krankenkasse gewählt worden. 47,2 Prozent der unter 35-Jährigen setzten die AOK auf Platz eins. Auf Platz zwei landete die Techniker Krankenkasse mit 22,7 Prozent. Erst danach folgen mit Abstand Barmer, die Betriebskrankenkassen, DAK und KKH. „Besonders freut mich auch, dass wir uns bei den Älteren ab 35 Jahren deutlich steigern konnten“, sagt Steve Plesker, Geschäftsführer Markt/Produkte im AOK-Bundesverband. In dieser Altersgruppe belegt die Gesundheitskasse nun alleine Platz eins. 2019 hatten TK und AOK noch gleichauf gelegen.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.youngbrandawards.com](http://www.youngbrandawards.com)



### Asthma: Jungen und ältere Frauen am stärksten betroffen

26.11.20 (ams). In Deutschland leben laut dem aktuellen „Gesundheitsatlas Asthma“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) etwa 3,5 Millionen Menschen mit einem medikamentös behandelten Asthma. Das entspricht einem Anteil von 4,2 Prozent der Bevölkerung. Die höchsten Krankheitsraten finden sich bei Jungen bis 14 Jahren und bei älteren Frauen ab 70 Jahren. Im Bundesland-Vergleich sind die Einwohner von Nordrhein-Westfalen mit 4,7 Prozent am stärksten von Asthma betroffen. Großstädte weisen im Vergleich zu ländlichen Regionen insgesamt eine leicht erhöhte Asthma-Häufigkeit auf. „Möglicherweise kann das mit der Luftverschmutzung erklärt werden, die als Risikofaktor für die Erkrankung gilt“, sagt Helmut Schröder, stellvertretender Geschäftsführer des WIdO.

WEITERE INFORMATIONEN:

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

> News & Events > Aktuelles (19.11.2020)







## Verbindliche Maßnahmen zur Zuckerreduktion gefordert

26.11.20 (ams). Der AOK-Bundesverband, der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) sowie die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) fordern wirkungsvollere Maßnahmen von der Bundesregierung, um den hohen Zuckerkonsum in Deutschland in den Griff zu bekommen. Die Zwischenergebnisse der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten seien deutlich hinter den Erwartungen zurückgeblieben, heißt es zur Begründung. Der vom Ernährungsministerium bisher favorisierte Kurs freiwilliger Vereinbarungen mit Industrie und Handel sei unzureichend. „Wenn wir die gesundheitlich bedenklich hohen Zuckerzusätze senken wollen, kommen wir mit Appellen nicht mehr weiter. Seit langem fordern wir schon ein Werbeverbot für ungesunde Kinderlebensmittel. Jetzt braucht es weitere verbindliche Instrumente. Eine Herstellerabgabe auf zuckergesüßte Erfrischungsgetränke würde das leisten“, betonte Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes anlässlich des dritten Deutschen Zuckerreduktionstreffens Ende Oktober in Berlin.

WEITERE INFORMATIONEN:

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

>Presse > Pressemitteilungen (27.10.20)



## Fritz-Schösser-Medienpreis muss Corona Tribut zollen

26.11.20 (ams). Der AOK-Bundesverband hat die Verleihung des Fritz-Schösser-Medienpreises ins erste Quartal 2021 verschoben. Sicherheit gehe vor, begründeten die beiden Vorsitzenden des Aufsichtsrates, Dr. Volker Hansen und Knut Lambertin, die Entscheidung. Die Preisträgerinnen und Preisträger hätten einen würdigen Rahmen verdient. Der sei unter Corona-Bedingungen nur schwer zu gewährleisten. Der AOK-Bundesverband hat den Fritz-Schösser-Medienpreis 2020 zum ersten Mal ausgelobt. Der Wettbewerb richtet sich an Journalistinnen und Journalisten deutschsprachiger Medien, die sich umfassend und allgemeinverständlich mit Gesundheitspolitik in Deutschland befassen.

WEITERE INFORMATIONEN:

[www.fritz-schoesser-medienpreis.de](http://www.fritz-schoesser-medienpreis.de)





## Gesundheitstage

### 1. Dezember: Welt-Aidstag

38 Millionen Menschen haben laut UNAIDS, dem Aidsprogramm der Vereinten Nationen, im Jahr 2019 weltweit mit HIV gelebt. Zwar sinkt die Zahl der Neuinfektionen, dennoch kamen im Jahr 2019 weltweit 1,7 Millionen hinzu. 690.000 Menschen sind 2019 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 25,4 Millionen im Jahr 2019.

HIV-Meldedaten für Deutschland:

Dem Robert Koch Institut (RKI) zufolge haben sich in Deutschland 2018 etwa 2.400 Menschen neu mit HIV infiziert. Die Zahl geht damit weiter zurück. Für das Jahr 2018 ist laut RKI die Gesamtzahl der in Deutschland mit einer HIV-Infektion lebenden Menschen von etwa 86.000 auf 87.900 gestiegen. Die Todesfälle lagen laut RKI im Jahr 2018 bei etwa 440 Fällen. 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 ([www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)) oder bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit ihrer Kampagne: „Liebesleben“ ([www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)).

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 136000 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 ([www.deutscher-behindertenrat.de](http://www.deutscher-behindertenrat.de)).

### 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 verletztten sich so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen. Mit dem Aktionstag macht



die Initiative für brandverletzte Kinder „Paulinchen“ ([www.paulinchen.de](http://www.paulinchen.de)) 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 2020 lautet: „Vorsicht, heiß!“

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:

---

---

---

---