

AOK-MEDIENSERVICE

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

12/21 RATGEBER

Nicht nur alte Menschen betroffen

Rheuma bei Kindern

früh erkennen und behandeln 2

Trotz Corona-Pandemie

Tipps für einen schönen Jahreswechsel 6

Vorsicht bei Hühneraugen

Was tun, wenn der Schuh drückt? 8

Schuppenflechte

Nicht ansteckend, aber psychisch belastend 10

Von A(rzneimittel) bis Z(uschuss):

Das gilt 2022 12

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (12)

Das RS-Virus bei Kindern 13

Kurzmeldungen 16

Gesundheitstage 17

AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 22. Dezember 2021, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Silvester: Feiern mit Kindern“.

www.aok-presse.de > 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

Nicht nur alte Menschen betroffen

Rheuma bei Kindern früh erkennen und behandeln

16.12.21 (ams). Rheuma ist nicht nur eine Erkrankung alter Leute, auch Kinder und Jugendliche können betroffen sein. Bei Kindern ist die Gelenkentzündung allerdings nicht leicht zu erkennen und zu diagnostizieren. Wird Kinderrheuma aber früh und konsequent behandelt, stehen die Chancen gut, dass die Kinder ein Leben ohne große Beeinträchtigungen führen können. Worauf Eltern achten sollten, sagt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband.

Die Zweijährige möchte morgens nicht mehr aufstehen. Tagsüber will das Mädchen wieder getragen werden, obwohl es längst laufen kann. Nach einigen Untersuchungen und einem Besuch bei einer Spezialistin stellt sich heraus: Das Kind hat Rheuma. „Rheuma kommt bei Kindern häufiger vor, als man denkt. Die Prognose ist in der Regel aber günstig“, sagt Dr. Bleek. „Bei rechtzeitiger und konsequenter Therapie stehen die Chancen für einen vollständigen Rückgang der Gelenkentzündung gut.“



Rheuma können auch Kinder bekommen. Bei rechtzeitiger und konsequenter Therapie stehen die Chancen für einen vollständigen Rückgang der Gelenkentzündung gut.

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 > AOK-Bilderservice

Was ist eine JIA?

Die juvenile idiopathische Arthritis, kurz: JIA, ist die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Juvenil heißt „bei jungen Menschen“ unter 16 Jahren, idiopathisch bedeutet „unbekannte Ursache“ und Arthritis ist der medizinische Fachbegriff für Gelenkentzündung. Sehr viel seltener kommt bei Kindern Rheuma des Bindegewebes (Kollagenosen) oder der Blutgefäße (Vaskulitiden) vor. Jedes Jahr erkranken laut Deutscher Rheuma-Liga in Deutschland rund 1.200 Kinder an der JIA, etwa 15.000 Kinder und Jugendliche sind hierzulande insgesamt von der chronischen Gelenkentzündung betroffen, so das Deutsche Rheuma-Forschungszentrum Berlin. Expertinnen und Experten rechnen allerdings mit einer hohen Dunkelziffer, weil Rheuma bei Kindern nicht leicht zu erkennen ist.

Kleine Kinder drücken Schmerzen oft anders aus

Häufig beginnt die Erkrankung mit einem geschwollenen Knie oder auch einem anderen schmerzenden Gelenk, wie Hand- oder Sprunggelenk. „Aber nicht immer klagen die betroffenen Kinder über Schmerzen“, sagt Mediziner Bleek. „Auch sichtbare Gelenkschwellungen können fehlen.“ Manchmal weisen dann lediglich ein auffälliges Gangbild oder Schonhaltungen auf das Vorliegen einer Gelenkentzündung hin.

Die Deutsche Rheuma-Liga nennt folgende Anzeichen, auf die Eltern achten sollten:

- Sind die Gelenke des Kindes überwärmt, geschwollen und am Morgen steif?
- Hat das Kind Schmerzen, besonders beim Aufstehen?
- Sind ein oder mehrere Gelenke beim Anfassen schmerzhaft?
- Will das Kleinkind plötzlich wieder getragen werden, obwohl es doch schon laufen kann?
- Greift das Kind anders zu oder stützt sich anders ab als sonst?

Auch das Kiefergelenk oder die Augen können betroffen sein:

- Hat das Kind Schmerzen beim Kauen oder beim Öffnen des Mundes? Möchte es auf einmal nur Weiches essen?
- Eine Augenentzündung ohne Juckreiz und Schmerzen können ebenfalls ein Warnzeichen sein.

Bei einem Verdacht können Eltern erst einmal selbst alle Gelenke des Kindes nacheinander testen, indem sie sie vorsichtig bewegen. Dr. Bleek: „Dabei sollten sie das Kind genau beobachten: Verzieht es das Gesicht bei einer bestimmten Bewegung und zeigt es eine Abwehrreaktion?“ Die Gelenke sollten auf beiden Seiten gleich gut beweglich sein. Treten bei diesem Test Probleme auf, ist es ratsam, dass die Eltern möglichst bald eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt aufsuchen, um bei Bedarf an eine Kinderrheumatologin oder Kinderrheumatologen zu überweisen.

Eine exakte medizinische Diagnose ist alles andere als einfach, weil es keine eindeutigen Laborwerte oder typische Röntgenbefunde gibt. „Die Diagnose rheumatischer Erkrankungen bei Kindern ergibt sich meist aus einer Vielzahl von Befunden zusammen mit einer passenden Krankheitsgeschichte und setzt viel Erfahrungen voraus“, hebt der AOK-Experte hervor. Doch nicht jedes geschwollene oder schmerzende Gelenk bedeutet gleich Rheuma: Mit etwas Glück klingt gerade bei kleinen Kindern eine Gelenkentzündung nach wenigen Tagen oder Wochen von selbst wieder ab.

Herausforderung für die ganze Familie

- Eltern müssen eine gewisse Standhaftigkeit zeigen, damit ihr Kind täglich seine Übungen macht, Medikamente einnimmt oder Eingriffe über sich ergehen lässt.
- Das Kind nicht zu sehr schonen. Wenn möglich, es an allen Aktivitäten, auch am Schulsport teilnehmen lassen. Eine Notenbefreiung kann in Erwägung gezogen werden.
- Die erkrankte Tochter und den erkrankten Sohn gegenüber den Geschwistern nicht bevorzugen, sondern auch bei familiären Verpflichtungen mit einbeziehen.
- Die Krankheit des Kindes nicht zu sehr in den Vordergrund stellen, das Kind als eigene Persönlichkeit wahrnehmen.
- Wichtig ist es, viel zu kommunizieren: Innerhalb der Familie, aber auch mit allen anderen Beteiligten.

Eltern trifft keine Schuld

Bei einer chronischen Gelenkentzündung richtet sich das körpereigene Abwehrsystem nicht nur gegen fremde Krankheitserreger, sondern auch gegen körpereigene Strukturen. Mediziner sprechen dann von einer Autoimmunerkrankung. Fehlgesteuerte Immunzellen wandern in die Gelenke, manchmal auch in Organe ein. Dort sorgen sie dafür, dass entzündungsfördernde Stoffe produziert werden, sodass sich die Gelenkinnenhaut entzündet. Ohne Therapie kann das Gelenk dadurch zerstört werden. Warum die Erkrankung bei manchen Kindern ausbricht, ist trotz intensiver Forschung nicht geklärt. Deshalb ist von „idiopathischer“ Arthritis die Rede. Expertinnen und Experten vermuten, dass es sich um ein komplexes Gemisch von genetischer Veranlagung und Umweltfaktoren handelt. So könnten etwa anhaltender Stress oder auch eine Infektion den Ausbruch der Erkrankung begünstigen. Bleek: „Wichtig ist festzuhalten: Die Eltern trifft keinerlei Schuld. Sie hätten die Krankheit nicht verhindern können.“

Medikamente und Bewegungstherapie

Eltern oder auch die Erziehungsberechtigten können allerdings viel für die Heilung tun, indem sie bei einem Anfangsverdacht möglichst schnell eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen, bei einer Diagnose an der Therapie dranbleiben und dabei für möglichst viel Disziplin sorgen, was nicht einfach ist. Doch eine konsequente Therapie ist gerade bei Kindern sehr erfolgversprechend. Wissenschaftliche Daten zeigen: Je früher und je konsequenter die Therapie erfolgt, desto häufiger können die Betroffenen als Erwachsene ohne Medikamente auskommen und desto seltener kommen Komplikationen und Begleiterkrankungen vor. Die Therapie ruht hauptsächlich auf zwei Säulen: Medikamente, die die Entzündung eindämmen, und physiotherapeutische Übungen, die die Beweglichkeit erhalten sollen.

In der Regel beginnt die Therapie mit sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) – Medikamente, die teilweise auch als freiverkäufliche Schmerzmittel bekannt sind, die aber auch eine Entzündung lindern können. Wenn NSAR nicht ausreichen, stehen sogenannte Basismedikamente zur Verfügung, die in das Immunsystem eingreifen. Darunter konventionelle, aber auch neuere biologische Medikamente, die

Eine JIA hat viele Gesichter

Bei der JIA können je nach Form ein oder mehrere Gelenke betroffen sein, aber auch Haut, innere Organe, die Augen oder Sehnenansätze:

- **Oligoarthritis (oligo = wenige):** Über die Hälfte der kleinen JIA-Patienten leiden an dieser Form. Nur wenige Gelenke sind entzündet, nicht selten nur das Kniegelenk. Jedes fünfte Kind entwickelt eine Augenentzündung.
- **Polyarthritis (poly = viele):** Entzündung von mehr als vier Gelenken, oft sind auch Finger- oder Zehengelenke betroffen. Bei wenigen Kindern, meistens jugendlichen Mädchen, lassen sich Rheumafaktoren nachweisen (Rheumafaktor-positive Polyarthritis).
- **Systemische Arthritis:** Beginn mit hohem Fieber, häufig begleitet von blass-rötlichen Hauterscheinungen. Entzündungen der Gelenke und inneren Organe.
- **Psoriasisarthritis:** Die Gelenkentzündung kann einer Schuppenflechte (Psoriasis) vorausgehen.
- **Arthritis mit Enthesitisneigung (Enthesis = Sehnenansatz):** Typischerweise erkranken Jungen im Schulalter an dieser Form. Knie- und Sprunggelenke sind betroffen, aber auch die Sehnenansätze, zum Beispiel an der Ferse.

Quelle: Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie

gezielt Botenstoffe blockieren können. Eventuell kommt auch Kortison zum Einsatz, das nach Möglichkeit lokal verabreicht wird, zum Beispiel als Spritze ins Gelenk. Möglichst tägliche physiotherapeutische Übungen können die Gelenkigkeit des Kindes fördern, Schmerzen lindern, Verspannungen lösen und Muskeln kräftigen. Die Therapeutin oder der Therapeut sollte möglichst erfahren sein, denn die Übungen müssen ständig an die jeweilige Tagesform des Kindes angepasst werden. Zu intensive oder falsche Krankengymnastik kann auch schaden. Idealerweise sind in die Therapie noch eine Ergotherapeutin mit eingebunden, die zum Beispiel bestimmte Hilfsmittel einführen kann, und ein Psychologe, der das Kind und die gesamte Familie unterstützen kann.

Weitere Informationen im Web: Deutsche Rheuma-Liga:
www.rheuma-liga.de > Rheuma > Krankheitsbilder > Rheuma bei Kindern

Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie: gkjr.de

**Sendefertiger Radio-O-Ton zum Thema „Rheuma bei Kindern“
mit Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband:**
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2021



Trotz Corona-Pandemie

Silvester mit Kindern: Tipps für einen schönen Jahreswechsel

16.12.21 (ams). Auch dieses Silvester findet unter Corona-Bedingungen statt, der Verkauf von Feuerwerkskörpern ist verboten und wieder stellt sich die Frage: Darf geböllert werden und falls ja, wo? Sind größere Zusammenkünfte in meinem Bundesland oder meiner Gemeinde erlaubt? Angesichts der unübersichtlichen Lage sind umfangreichere Planungen für eine große Silvesterparty kaum möglich. Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK hat sieben Tipps, wie der Jahreswechsel mit Kindern trotzdem zu einem Erlebnis wird und sich vielfältig gestalten lässt – auch im kleinen Familienkreis.



Tipps 1: Die Wohnung festlich schmücken

Gemeinsam mit den Kindern wird zunächst das Wohnzimmer festlich dekoriert – mit Girlanden und Konfetti. Zur Deko gehören auch klassische Jahreswechsel-Glücksbringer wie Schornsteinfeger, vierblättrige Kleeblätter und Glücksschweine.

Trotz Corona-Pandemie lässt sich der Jahreswechsel für Erwachsene und Kinder schön gestalten.

Quelle: iStock.com/vladans

Tipps 2: Gemeinsame Zubereitung des Abendessens

Am besten eignen sich Fondue oder Raclette, hier können die Kleinen beim Schnippeln, bei der Zubereitung von Saucen oder beim Ansetzen von Kinderbowle helfen. So lassen sich auch längere Zeiträume gut gestalten, indem man gemeinsam arbeitet, isst, trinkt und erzählt.

Tipps 3: Nachtwanderung

Nach einem ausgiebigen Mahl kommt oft Müdigkeit auf – das Warten auf Mitternacht fällt dann immer schwerer. Da tut eine kleine Nachwanderung gut und macht müde Geister wieder wach und munter. Ausgestattet mit Taschenlampen, Fackeln oder selbstgebastelten Laternen geht es los.

Tipp 4: Gemeinsamer Blick aufs vergangene Jahr

Wieder zu Hause, ist noch Zeit, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen, am besten mit einem Familienspiel, so Psychologin Lesch. Zum Beispiel könnte jede und jeder auf Karten malen oder schreiben, was ihm oder ihr an dem Jahr besonders gefallen hat, wofür man dankbar ist und in einer Art Zeitkapsel ablegen – also eine Box, in der die Schätze aufbewahrt werden. Und wer das sammelt, kann so zukünftig die Schätze der Vorjahre ansehen.

Tipp 5: Foto-Session

Viel Spaß macht auch ein gemeinsames Fotoshooting – zum Beispiel mit einer Sofortbildkamera. Dazu benötigt man Perücken, Brillen, Hüte und Bärte zum Ankleben. Aus den Fotos lässt sich dann direkt eine Silvestercollage basteln.

Tipp 6: Kleine Glasmusik

„Läuten Sie gemeinsam das neue Jahr ein – mit Glasmusik“, lautet ein weiterer Tipp der AOK-Expertin. Dazu benötigt man nur Gläser, Wasser und Teelöffel als Instrumente und ein Tablett als Unterlage. Die Gläser unterschiedlich hoch mit Wasser füllen und mit dem Löffel leicht anschlagen – jedes Glas produziert einen anderen Ton.

Tipp 7: Wachsgießen

Blick ins neue Jahr: Bleigießen ist aus Gesundheitsgründen mittlerweile verboten – aber Wachs tut es auch. Dazu wird ein Stück altes Kerzenwachs auf einen Löffel gelegt und anschließend über einer brennenden Kerze geschmolzen. Das flüssige Wachs dann in eine Schale mit Wasser gießen, wo es fest wird. In die entstandene Form lässt sich dann spielerisch jede Menge hineininterpretieren.

Weitere Informationen im Web:
Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)
in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
www.elternsein.info > Corona-Pandemie: Ideen für Familien



Sendefertiger Radio-O-Ton zum Thema „Silvester mit Kindern“
mit Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2021



Vorsicht bei Hühneraugen

Was tun, wenn der Schuh drückt?

16.12.21 (ams). Wenn der Schuh drückt, lassen sie meist nicht lange auf sich warten: Hühneraugen wachsen dort, wo es ständig oder immer wieder Druck und Reibungen gibt – vor allem unter der Fußsohle und an den Zehen. An den betroffenen Stellen bildet sich nach und nach eine dicke Hornschicht, die mit der Zeit wie ein Dorn in tiefere Hautschichten hineinwächst. Damit es gar nicht erst zu dieser Verhärtung kommt, sollten die Druckstellen regelmäßig entlastet werden: Denn meist bilden sich die Hühneraugen dann von selbst zurück.

Das Hühnerauge (lat. Clavus) hat den Namen von seinem äußeren Erscheinungsbild, das an ein Vogelauge erinnert: Es ist rund, gelbbraun und hat in der Mitte einen glasig wirkenden Kern, der meist schmerzempfindlich ist. Zwischen den Zehen ist der Clavus eher weißlich und weniger hart, da dort mehr Feuchtigkeit herrscht. Hühneraugen gibt es nicht nur an den Füßen, sondern auch an den Händen: Betroffen sind beispielsweise Handwerker, die regelmäßig mit demselben Werkzeug arbeiten, oder Menschen, die Geige oder Gitarre spielen. Sogar Vielschreiber können sie durch den permanenten Druck des Stifts am Finger bekommen. „Hühneraugen entstehen vor allem an knochenahnen Hautstellen, deshalb sind Füße und Hände anfälliger als andere Körperteile“, sagt Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband.



Hühneraugen wachsen dort, wo es ständig oder immer wieder Druck und Reibungen gibt – vor allem an den Zehen oder unter den Fußsohlen.

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

Ursachen: Enges Schuhwerk und Fußfehlstellungen

Neben zu engem Schuhwerk können auch Fehlstellungen der Füße, beispielsweise ein Hallux Valgus, Hammerzehen sowie ein Senk- oder Spreizfuß, Ursachen für Hühneraugen sein.

„Hühneraugen behandelt man am besten, indem man die betroffene Stelle von Reibung und Druck entlastet“, sagt Ärztin Maroß. Konkret heißt das: auf zu enge, drückende Schuhe verzichten und lieber bequemes Schuhwerk tragen. Wenn das aus beruflichen Gründen nicht immer geht, sollten Wechselschuhe mitgenommen werden.

Ist die Ursache eher eine Fehlstellung der Füße oder Zehen, können orthopädische Einlagen oder eigens gefertigte, passgenaue Schuhe helfen. Um den Druck von der betroffenen Stelle zu nehmen, eignen sich außerdem druckentlastende Pflaster oder Silikonpolster.

Nicht selbst am Hühnerauge herumschneiden

Hilfreich sind auch regelmäßige warme Fußbäder: Ist die verhornte Haut dann weich, kann man sie mit einem Bimsstein vorsichtig abschaben und danach eincremen. Die Haut darf dabei aber nicht verletzt werden, damit keine Keime eindringen. Aus diesem Grund sollte man auch auf radikale Selbsthilfe-Methoden verzichten und nicht etwa mit einem spitzen oder scharfen Gegenstand an dem Hühnerauge herumschneiden, denn: jede kleine Wunde ist ein Einfallstor für Infektionen. Die Bimsstein-Prozedur ist allerdings langwierig und es kann Wochen dauern, bis die Hornhaut abgetragen ist. Ergänzend können Hornhautmittel genutzt werden, so genannte Keratolytika. Sie enthalten bestimmte Wirkstoffe wie Harnstoff (Urea) oder Salicylsäure, die eine abschuppende, hornhautlösende Wirkung haben. Salicylsäure sollte aber immer nur gezielt auf den betroffenen Hautpartien angewendet werden, da sie stark reizend wirkt.

Bei Vorerkrankungen die Profis ranlassen

In den meisten Fällen lassen sich Hühneraugen ganz gut in Eigenregie behandeln. Anders sieht es bei älteren Menschen aus, die oft nicht mehr so beweglich sind und Mühe haben, an den eigenen Fuß heranzukommen. Auch Menschen mit Diabetes oder mit Durchblutungsstörungen der Füße sollten sich professionelle Hilfe suchen, etwa bei einem Podologen oder eine Podologin. „Bei Diabetikerinnen und Diabetikern ist die Schmerzempfindung an den Füßen häufig eingeschränkt“, so Maroß. „Hobel oder Pflaster könnten dann leicht zu größeren Verletzungen und Schäden an der Haut führen. Da bei Diabetes die Haut sehr schlecht heilt, können bei diesen Menschen schnell Wundinfektionen entstehen“. Ist das Hühnerauge schon tief in die Hautschichten gewachsen, muss es ärztlich behandelt werden.

Hühnerauge oder doch Dornwarze?

Manchmal werden Hühneraugen auch mit Dornwarzen verwechselt. Letztere werden durch Viren übertragen und entstehen vor allem an den Fußsohlen und Fersen. Es fehlt der glasige Kern, stattdessen sind häufig bräunliche Pünktchen zu sehen. Wer unsicher ist, um was genau es sich handelt, sollte dies daher von einem Arzt oder einer Ärztin abklären lassen.

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



Sendefertiger Radio-O-Ton zum Thema „Hühneraugen“
mit Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2021



Hauterkrankung

Schuppenflechte: Nicht ansteckend, aber psychisch belastend

16.12.21 (ams). Stark gerötete, teilweise handtellergroße Hautflecken, die mit trockenen, silbrig glänzenden Schuppen bedeckt sind und häufig unangenehm jucken – das sind Symptome einer Schuppenflechte (Psoriasis). Für die betroffenen Menschen ist diese Krankheit oft schwer zu ertragen: Wegen der sichtbaren Hautveränderungen fühlen sie sich häufig stigmatisiert und ausgegrenzt. Eine Psoriasis kann jedoch in der Regel gut behandelt werden. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, kann Erkrankten helfen.

Die Psoriasis (griechisch psora: Juckreiz) ist eine meist erblich bedingte chronische Hauterkrankung, die nicht ansteckend ist. Rund zwei Prozent der Bevölkerung leiden darunter, deutschlandweit mehr als 1,5 Millionen Menschen. Die Typ-1-Psoriasis, auch Fröhlytyp-Psoriasis genannt, macht etwa 70 Prozent aller Fälle aus – sie tritt vor allem im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auf. Eine Psoriasis Typ 2 entwickelt sich meist erst zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr.

Betroffene haben oft ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei rund einem Viertel entzünden sich im Krankheitsverlauf auch die Gelenke – man spricht dann von einer Psoriasis-Arthritis.



Bei einer Schuppenflechte findet ein überschießendes Wachstum von hautbildenden Zellen statt.

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

Wie entwickelt sich eine Schuppenflechte?

Bei einer Psoriasis findet ein überschießendes Wachstum von hautbildenden Zellen statt: „Normalerweise regeneriert sich unsere Haut durch Zellteilung etwa alle 27 Tage. Bei der Schuppenflechte geschieht dies aber schon nach etwa einer Woche. Die abgestorbenen Hautzellen können dann nicht schnell genug abgestoßen werden, die Haut wird an den betroffenen Stellen dicker und schuppt viel stärker als normal“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband.

Eine Schuppenflechte kann überall am Körper entstehen. Häufige Stellen sind Kopf, Ellbogen, Rücken und Knie. Auch hinter den Ohren, an den Extremitäten oder auf den Nägeln können sich Plaques bilden.

Meist erblich bedingt

Auslöser sind oft genetische Faktoren, aber auch Stress, Infektionen, Nikotin- oder Alkoholkonsum triggern die Erkrankung. Manchmal entsteht ein Psoriasis-Schub durch einen äußeren Reiz – zum Beispiel durch bestimmte Chemikalien, einen Sonnenbrand oder kleinere Hautverletzungen mittels Tätowierung. Der Verlauf der Erkrankung lässt sich kaum vorhersagen: Manche Menschen leiden dauerhaft darunter, bei anderen kann es auch Phasen ohne oder mit nur leichten Hautproblemen geben.

Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten

Für die Therapie steht eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Die Form der Behandlung sollte immer in enger Kooperation mit dem Arzt nach Nutzen- und Risikoüberlegungen gewählt werden. „Das geht von äußerlichen Anwendungen mit Salben und Ölen, Bade- und Lichttherapie bis hin zu medikamentöser Behandlung“, so Mediziner Ebel. Manche Salben enthalten zum Beispiel Wirkstoffe wie Harnstoff (Urea) oder Salicylsäure, die gegen Hautschuppung helfen sollen.

Medikamente werden meist bei schwereren Verläufen verordnet – sie sollen die Abwehrreaktionen des Immunsystems bremsen. Dazu gehören auch sogenannte Biologika, das sind gentechnisch hergestellte Arzneistoffe. Bei einer Lichttherapie werden die betroffenen Stellen mit UV-Licht bestrahlt, was die Zellteilung verlangsamen soll. Bei der Bade-Licht-Therapie (Balneophototherapie) badet der Patient zunächst etwa 20 Minuten in einer stark solehaltigen Lösung und erhält danach eine Bestrahlung mit UV-Licht.

Psychisch oft belastend

Nicht nur körperlich, auch psychisch ist eine Schuppenflechte oft sehr belastend. Manche Menschen gehen aus Angst vor ablehnenden Reaktionen aus ihrem Umfeld kaum mehr vor die Tür und ziehen sich immer mehr in sich selbst zurück. „Diese selbst gewählte Isolation kann zu Depressionen oder Suchtverhalten führen. Wer diese Anzeichen an sich entdeckt, sollte sich psychotherapeutischen Rat holen“, empfiehlt Ebel. Auch der Austausch mit anderen, die in einer ähnlichen Situation sind, kann helfen – zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Weitere Informationen im Web:
Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:
www.gesundheitsinformation.de > Suche „Schuppenflechte“



Deutscher Psoriasis Bund e.V. – Selbsthilfe bei Schuppenflechte:
www.psoriasis-bund.de/selbsthilfe-vor-ort/

Sendefertiger Radio-O-Ton zum Thema „Schuppenflechte“
mit Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2021



Von **A**(rzneimittel) bis **Z**(uschuss): **Das gilt 2022**

Stand: 09. Dezember 2021

Zuzahlung für Arzneimittel	10 % vom Abgabepreis pro Medikament, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Heilmittel (z.B. Ergotherapie oder Logopädie)	10 % der Kosten plus 10 Euro je Verordnung
Zuzahlung für Hilfsmittel	10 % vom Abgabepreis, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel (z.B. Windeln)	10 % für jedes Mittel, max. 10 Euro pro Monat
Zuzahlung für häusliche Krankenpflege	10 % der Kosten plus 10 Euro je Verordnung für max. 28 Tage
Zuzahlung zu genehmigten Fahrkosten	10 % der Kosten, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Haushaltshilfe	10 % der täglichen Kosten, mind. 5, max. 10 Euro
Zuzahlung für Krankenhausbehandlung und Anschlussrehabilitation	10 Euro pro Tag für max. 28 Tage
Medizinische Reha- und Vorsorgemaßnahmen	10 Euro pro Tag

Belastungsgrenze für Zuzahlungen / bei chronisch Kranken individuell: 2 % / 1 % des Haushaltseinkommens

Familienabschläge bei der Ermittlung der Belastungsgrenze:

für den ersten Angehörigen	5.922,00 Euro	jährlich
jeder weitere Angehörige	3.948,00 Euro	jährlich
je familienversichertes Kind	8.388,00 Euro	jährlich

Bundeseinheitliche Beitragssätze

allgemeiner Beitragssatz gesetzliche Krankenversicherung	14,6%
ermäßigter Beitragssatz gesetzliche Krankenversicherung	14,0%
durchschnittlicher Zusatzbeitrag	1,3%
Beitragssatz gesetzliche Pflegeversicherung /Kinderlose (23 Jahre - Geburtsjahr 1940)	3,05 % / 3,4%
Beitragssatz gesetzliche Rentenversicherung	18,6%
knappschaftliche Rentenversicherung	24,7%
Beitragssatz Arbeitslosenversicherung	2,4%

Beitragsbemessungsgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	4.837,50 Euro	monatlich
Versicherungspflichtgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	64.350,00 Euro	jährlich

Leistungen der sozialen Pflegeversicherung

Sachleistung häusliche Pflege:

Pflegegrad 1	0,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	724,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.363,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.693,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	2.095,00 Euro	monatlich

Pflegegeld bei häuslicher Pflege durch Angehörige:

Pflegegrad 1	0,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	316,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	545,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	728,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	901,00 Euro	monatlich

Vollstationäre Pflege:

Pflegegrad 1	125,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 2	770,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.262,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.775,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	2.005,00 Euro	monatlich

Teilstationäre und Kurzzeitpflege:

Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 1 (Entlastungsbetrag)	bis zu 125 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 2	689,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 3	1.298,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 4	1.612,00 Euro	monatlich
Tages- / Nachtpflege Pflegegrad 5	1.995,00 Euro	monatlich

Kurzzeitpflege: 1.774,00 Euro (jährlich, Leistungszeitraum 8 Wochen)

Zuschuss für ambulante medizinische Vorsorgeleistungen	bis zu 16,00 Euro	pro Tag
Zuschuss zu amb. med. Vorsorgeleist. für chronisch kranke Kleinkinder	bis zu 25,00 Euro	pro Tag

Weitere Informationen zu den Rechengrößen und Belastungsgrenzen 2022:
www.aok-bv.de > Hintergrund > Das gilt

ams-Serie: „Achtung ansteckend!“ (12)

Im Schatten von Corona: Das RS-Virus bei Kindern

16.12.21 (ams). Das Respiratorische Synzytial-Virus – kurz RSV – ist bei Kindern bis zu zwei Jahren der häufigste Auslöser von akuten Infektionen der unteren Atemwege. Für Säuglinge und Kleinkinder kann das RS-Virus gefährlich sein. In diesem Jahr werden deutlich mehr Kinder als sonst im Krankenhaus wegen RSV behandelt. Woran liegt das? Was löst das RS-Virus aus und was können Eltern tun? All das erklärt Anja Debrott, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Neben dem Corona-Virus füllt noch ein anderes Virus im Herbst 2021 die Krankenhäuser, genauer: die Kinderkliniken. Das Respiratorische Synzytial-Virus. Gerade bei den ganz Kleinen kann die Infektion so schwer verlaufen, dass sie eventuell sogar stationär aufgenommen werden müssen. „Bereits seit dem Spätsommer statt normalerweise ab November sehen wir einen Anstieg der Krankenhausaufnahmen“, sagt Medizinerin Debrott. „Auch die absolute Zahl der Erkrankten fällt höher aus als in den Vorjahren.“

Vergangene Erkältungssaison ausgefallen

Der Grund für diese Auffälligkeiten hängt mit der Corona-Pandemie zusammen: Im vergangenen Winter ist die Grippe- und Erkältungssaison durch Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen praktisch ausgefallen. Babys, die im Jahr 2020 geboren wurden, kamen deshalb kaum in Berührung mit RSV, sodass in diesem Jahr gleich zwei Jahrgänge die Infektion zum ersten Mal durchmachen. Fast jedes Kind infiziert sich bis zum Ende des zweiten Lebensjahres mit RS-Viren. Die Infektionswelle beginnt normalerweise im November und erreicht im Januar und Februar den Höhepunkt, um dann im April wieder abzuebben. Doch dieses Jahr haben die Fachgesellschaften bereits schon im Sommer auffällig viele Krankenhausaufnahmen von Kindern mit diesem Erreger beobachtet.

Die Übertragung erfolgt vorwiegend als Tröpfcheninfektion über die Nasenschleimhäute oder die Bindehaut des Auges. Schmierinfektionen sind ebenfalls möglich. Ansteckend ist die Krankheit für jeden – Kinder, Jugendliche und Erwachsene –, auch wenn man eine Infektion schon einmal überstanden hat. Allerdings fällt sie bei älteren Kindern und Erwachsenen in der Regel wesentlich milder aus, mit Erkältungssymptomen wie Schnupfen, Husten, Halsschmerzen oder auch Fieber. Manchmal merken die Betroffenen aber auch gar nicht, dass sie infiziert sind.



Das Respiratorische Synzytial-Virus ist bei Kindern bis zu zwei Jahren der häufigste Auslöser von akuten Infektionen der unteren Atemwege.

Quelle: iStock.com/graphixchon

Bronchitis und Lungenentzündung bei Säuglingen

In den ersten Lebensmonaten dagegen kann die Infektion schnell auf die unteren Atemwege übergreifen und zu einer Lungenentzündung oder einer Bronchiolitis führen. Als Bronchiolen bezeichnet man die kleinsten Verästelungen der Bronchien. Sind die Kinder schon etwas älter, kommt es vorwiegend zu einer obstruktiven Bronchitis. „Bei Säuglingen und Kindern bis zu zwei Jahren sind die Atemwege sehr viel enger als bei größeren Kindern oder Erwachsenen“, sagt Debrodt. „Die Kinder entwickeln einen zunehmend keuchenden Husten, es kommt zu Atemnot bei oft nur mäßig erhöhter Temperatur.“ Das kann eine stationäre Aufnahme erforderlich machen. Etwa zwei Prozent der Kinder mit einer RSV-Infektion kommen ins Krankenhaus. Ein Teil der kleinen Patientinnen und Patienten benötigt eine Inhalationstherapie oder auch eine Sauerstoffgabe.

Auf Alarmzeichen achten

„Wenn der Husten schlimmer wird, das Baby nicht mehr trinken will, es schneller atmet und Probleme hat, Luft zu bekommen, dann sollten die Eltern möglichst schnell die Kinderarztpraxis aufsuchen oder gegebenenfalls auch eine Notfallambulanz“, sagt Ärztin Debrodt. Besonders gefährdet sind unter anderem Frühgeborene sowie Säuglinge mit chronischen Lungenerkrankungen, angeborenen Herzfehlern oder einem geschwächten Immunsystem. Für ausgewählte Risikogruppen empfehlen die pädiatrischen Fachgruppen ein Medikament zur Vorbeugung. Dazu ist eine intramuskuläre Injektion alle vier Wochen während der RSV-Saison erforderlich.

Behandlung und Vorbeugung

Eine Impfung oder eine ursächliche Therapie gegen eine Infektion mit RS-Viren gibt es nicht. Jedoch überstehen auch die meisten jüngeren Kinder die Erkrankung gut. „Eltern sollten darauf achten, dass das kranke Kind ausreichend trinkt, damit das Sekret aus den Atemwegen besser abtransportiert werden kann. Zudem empfehlen sich Nasenspülungen oder Nasentropfen mit Kochsalz, um die Nase möglichst frei zu halten“, rät AOK-Expertin Debrodt. Sie weist auch darauf hin, dass Antibiotika erst dann zum Einsatz kommen sollen, wenn sich eine bakterielle Infektion auf die virale aufsetzt.

Um Ansteckungen mit RSV zu vermeiden, sollten die allgemein bekannten Hygienemaßnahmen eingehalten werden, wie regelmäßiges Händewaschen und Niesen in Taschentuch oder Armbeuge. Auch wenn kein allgemeines Besuchsverbot für Gemeinschaftseinrichtungen besteht, ist es wichtig, dass Kinder, die Zeichen einer Infektion der Atemwege aufweisen, nicht die Kindertagesstätte oder Grundschule besuchen. In Arztpraxen und Krankenhäusern sollten infizierte Patienten streng von anderen Personen isoliert werden, um insbesondere Risikopersonen nicht zu gefährden.

Weitere Informationen der AOK:
www.aok.de > Gesundheitsmagazin > Familie > Kinder
> „Mein Kind ist krank: So handeln Sie richtig“



Weitere Informationen im Web:
www.lungeninformationsdienst.de > Krankheiten > Virale Infekte > RS-Virus

Robert Koch-Institut:
www.rki.de > Infektionsschutz > RKI-Ratgeber
> Respiratorische Synzytial-Virus-Infektionen (RSV)



Mehr zu Hygienemaßnahmen:
www.wir-gegen-viren.de

Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema „RS-Virus“
mit Anja Debrott, Ärztin im AOK-Bundesverband:
www.aok-bv.de > Presse > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2021



Kurzmeldungen

Krebsvorsorge und Weihnachtsgrüße

16.12.21 (ams). Es weihnachtet sehr und damit ist oft auch die Hochsaison für nervige Weihnachtsvideos im Familienchat. Doch mit der AOK können junge Menschen nun kontern und gleich noch eine Erinnerung an die Krebsvorsorge mitschicken. Neugierig geworden? Das freche Weihnachtsvideo mit der wichtigen Gesundheitsbotschaft gibt es unter: www.aok.de/weihnachtsgruesse

Weitere Informationen:
www.aok.de/weihnachtsgruesse



Krankschreibung: Corona-Regelungen verlängert

16.12.21 (ams). Um Arztpraxen zu entlasten und direkte Arzt-Patienten-Kontakte so gering wie möglich zu halten, hat der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) die Corona-Sonderregeln bei Krankschreibungen erneut bis Ende März 2022 verlängert. So müssen Menschen mit leichten Erkältungssymptomen für eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung nach wie vor nicht zwingend zum Arzt, sondern können sich telefonisch bis zu sieben Kalendertage – und weitere sieben Folgetage – krankschreiben lassen. Ebenso können auch Krankenhausärzte weiterhin bei Entlassungen eine Arbeitsunfähigkeit für eine Dauer von bis zu 14 Kalendertagen ausstellen sowie häusliche Krankenpflege, spezialisierte ambulante Palliativversorgung, Soziotherapie und Hilfs- und Heilmittel für einen Zeitraum von zwei Wochen verordnen. Außerdem müssen Krankentransportfahrten von Covid-19-positiven Personen oder Menschen unter Quarantäne zu dringend notwendigen ambulanten Behandlungen nicht von der Krankenkasse genehmigt werden. Der GBA reaktivierte auch die bereits ausgelaufenen Ausnahmen bei der Qualitätssicherung. Bis Ende März 2022 können Krankenhäuser beispielsweise von der Mindestausstattung mit Pflegefachkräften bei bestimmten komplexen Behandlungen abweichen. Es wird bis zu diesem Zeitpunkt in den Krankenhäusern auch auf bestimmte Kontrollen durch den Medizinischen Dienst verzichtet.

Weitere Informationen:
www.g-ba.de > **Aktuelles (02.12.2021)**



Drachenstark durchs Jahr mit Jolinchen

16.12.21 (ams). 2022 wird ein drachenstarkes Jahr. Für Kinder gibt es ab 1. Januar dazu online den passenden Kalender mit Jolinchen, dem AOK-Drachenkind. Jeden Monat wird virtuell ein neues Kalenderblatt aufgeschlagen und so spielerisch ein Gesundheitsthema aufgegriffen. Um Lärm geht es im Januar mit der Frage „Kannst du den Schnee auf den Boden fallen hören?“

Weitere Informationen: www.jolinchen.de



Gesundheitstage

4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich fast 10 Millionen Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten gehören Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs, Gebärmutterhals- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Der Welt-Krebstag soll helfen, über das Leben mit der Erkrankung sowie über Risikofaktoren und Früherkennungsuntersuchungen aufzuklären.

Unterstützung für Menschen, die an Brustkrebs leiden, bietet die AOK mit ihrem Disease-Management-Programm „AOK-Curaplan“. Das Programm hilft unter anderem bei Therapie-Entscheidungen und bei einer strukturierten Behandlung. Außerdem bietet die AOK Informationen über die Früherkennung von Prostatakrebs sowie zur Früherkennung von Brust- und Gebärmutterhalskrebs und zum Thema HPV-Impfung.

10. Februar: Tag der Kinderhospizarbeit

Mit dem „Tag der Kinderhospizarbeit“ will der Deutsche Kinderhospizverein das Thema Sterben und Tod aus dem Tabubereich holen. Seit 2006 wird damit jedes Jahr auf die Situation betroffener Kinder und deren Eltern aufmerksam gemacht. Der Deutsche Kinderhospizverein geht von etwa 50.000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland aus, die an einer Erkrankung leiden, an der sie frühzeitig sterben werden.

Die Hospizbewegung setzt sich für eine neue Kultur von Sterben und Leben ein. Ihr Ziel ist es, Sterbenden ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben einer medizinischen Betreuung die psychosoziale Begleitung, spiritueller Beistand und die Verbesserung der Lebensqualität. Hospize sind Einrichtungen, in denen unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase palliativ-medizinisch, also leidensmindernd, pflegerisch und seelisch betreut werden. Weitere Infos gibt es bei der bundesweiten Interessensvertretung der Hospizbewegung in Deutschland, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband.

Die AOK unterstützt neben stationären Hospizen auch die Hospizarbeit im ambulanten Bereich. Gefördert werden ambulante Hospizdienste, die für Versicherte qualifizierte ehrenamtliche Sterbebegleitung in deren Haushalt bzw. Familie oder aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen erbringen. Der ambulante Hospizdienst arbeitet dabei mit speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegediensten, Ärzten und Krankenpflegern zusammenarbeiten.

28. Februar: Tag der seltenen Erkrankungen

Mehr als vier Millionen Menschen in Deutschland leiden Schätzungen zufolge an einer seltenen Erkrankung. Als selten gilt in der Europäischen Union eine Erkrankung, wenn nicht mehr als fünf von 10.000 Menschen in der EU von ihr betroffen sind. Demnach gibt es mehr als 8.000 seltene Krankheiten.

Um ihre Versorgung zu verbessern und die Probleme der Betroffenen sowie ihrer Familien deutlich zu machen, hat EURORDIS (European Organisation for Rare Diseases) im Jahr 2008 den Rare Disease Day ins Leben gerufen. EURODIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar stattfindet.

Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE).

**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 > 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:
