



In Zeiten der Pandemie

- **Vorsätze für 2021:
Was lehrt die Corona-Krise?** _____ 2

ams-Foto

- **Krise als Chance?** _____ 5

Schnelle ärztliche Hilfe wichtig

- **Plötzlich blind: Wie es zum
Augeninfarkt kommt** _____ 6

ams-Grafik

- **Von Arzneimittel bis Zuschuss: Das gilt 2021** _____ 8

Neuer AOK-Gesundheitsnavigator

- **Noch umfassendere Infos zur
Qualität von Ärzten und Kliniken** _____ 9

ams-Serie „Von wegen peinlich“ (12)

- **Genitalherpes: Umgang mit
einem Virus, das lebenslang bleibt** _____ 11
- **Kurzmeldungen** _____ 13
- **Gesundheitstage** _____ 14



AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 23. Dezember 2020, finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet einen Beitrag zum Thema „Vorsätze für 2021: Lehren aus der Corona-Krise“

www.aok-presse.de ▶ AOK-Radioservice



In Zeiten der Pandemie

Vorsätze für 2021: Was lehrt die Corona-Krise?

16.12.20 (ams). Mehr Zeit, mehr Sport, weniger Stress und gesünder leben – das sind die üblichen Vorsätze für das neue Jahr. Oft bleibt es bei gut gemeinten Wünschen. Doch Corona hilft uns auf die Sprünge und macht Mut – Mut, etwas zu verändern. Welche Veränderungen hat Corona in dem denkwürdigen Jahr 2020 angestoßen, die wir vielleicht in 2021 ausbauen wollen? Birgit Lesch, Diplom-Psychologin bei der AOK, hat drei Vorschläge für mögliche Vorsätze.

Die Corona-Krise befreit von einer Illusion: Nämlich der Vorstellung, dass alles immer so weitergeht. Das schreibt der bekannte Zukunftsforscher Matthias Horx. Das neue Virus hat einen beschleunigten Lebensstil gestoppt: Immer weiter, schneller, billiger – das funktioniert zurzeit nicht mehr gut. „Die Menschen sind nun wieder mehr auf sich selbst zurückgeworfen“, sagt Diplom-Psychologin Lesch. „Und haben mehr Ruhe und Zeit – um darüber nachzudenken, was ihnen wichtig ist und wie sie leben wollen.“

Vorsatz eins: Bewusster leben

In Zeiten von Lockdown und Kontaktbeschränkungen sind Menschen unfreiwillig aus dem Hamsterrad des Alltags hinauskatapultiert worden. Statt von Termin zu Termin zu hetzen, hocken sie oft zu Hause und können sich ganz in Ruhe fragen: Was vermisse ich? Was brauche ich? Worauf kann ich verzichten? Was hat mich schon immer gestresst? Was wollte ich schon lange mal ändern? Bewusster leben – so könnte ein Vorsatz für 2021 lauten. „Mit weniger Ablenkungen von außen kann es leichter fallen, sich auf Wesentliches zu besinnen und die kleinen Freuden des Alltags mehr zu genießen“, sagt AOK-Expertin Lesch.

Die Nächsten erfreuen mehr Menschen als sonst: Auf einmal werden die Partner, Kolleginnen, Familie, Nachbarn oder Freundinnen wieder wichtiger – während man vorher aus Zeitgründen vielem aus dem Weg gegangen ist. Zusammen einen Kaffee vor dem Laptop trinken wird nun sehr wertvoll. Auch alte, vergessen geglaubte Freundschaften können wieder aufleben und das eigene Leben runder werden lassen.

Was vorher langweilig erschien oder stressbedingt nicht möglich war, kann nun zum Highlight des Tages werden. Zum Beispiel zu Hause kochen, neue Rezepte ausprobieren und genüsslich verspeisen. So geben im Ernährungsreport 2020 des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft knapp ein Drittel der Befragten an, dass sie durch Corona öfter selber Essen zubereiten und dabei frische Zutaten verwenden.



Welche Lehren kann man aus Corona ziehen?

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 > AOK-Bilderservice



Corona bedeutet auch Stress und Angst

Keine Frage: Die Corona-Zeit bedeutet auch Stress. Viele Menschen haben Angst, sich oder nahestehende Menschen anzustecken. Sorgen, ihren Job zu verlieren, bis hin zu nackter Existenzangst. Homeoffice und Homeschooling müssen unter einen Hut gebracht werden, Termine, Vorträge, Hobbys, Treffen mit Freundinnen und Freunden, Geburtstagsfeiern, Kino- oder Theaterbesuche fallen weg. Stress-, Angst- und depressive Symptome haben durch das neue Virus und die Corona-Maßnahmen zugenommen, so das Ergebnis zum Beispiel der NAKO-Gesundheitsstudie. „Doch Krisen können auch Chancen bieten. Man muss gewohnte Routinen aufgeben und Neues ausprobieren, das kann Energien freisetzen“, sagt Psychologin Lesch.

Vorsatz zwei: Nachhaltiger leben

Corona wirkt wie eine Lupe, die uns unsere Lebensweise sowie soziale und ökologische Missstände vor Augen führt. So zeigt sich in der Krise auch, wie sehr Menschen mit der Natur zusammen- und von ihr abhängen. Corona kann deshalb perspektivisch zu mehr Klimaschutz und Nachhaltigkeit anhalten. Auf Flüge, Fern- und Dienstreisen verzichten? Was vor Corona vielleicht als Zumutung empfunden wurde, muss nun gelernt oder zumindest als zeitweilige Einschränkung akzeptiert werden. Einiges davon kann – wenn gewollt – in das neue Jahr hinübergerettet werden. Es hat sich ja gezeigt: Es geht! Und kann sogar guttun – nicht nur uns selbst, sondern auch der Umwelt. Warum also nicht das Auto stehen lassen und dafür auf den Drahtesel steigen? In Zeiten von Corona ist ein regelrechter Fahrradboom ausgebrochen. Viele Menschen haben das kleine oder große Glück entdeckt, mit dem Rad durch die Stadt zu flitzen statt im Stau zu stehen oder sich in die U-Bahn zu drängeln. Und die neue Freude am eigenen Garten oder an der Natur zeugt davon, dass man nicht immer in die Ferne reisen muss, um Erholung zu finden. Warum schon wieder neue Klamotten kaufen, wenn beispielsweise die Lieblingshose eigentlich nur zum Schneider muss? Und statt sich im vollen Supermarkt der Gefahr einer Ansteckung auszusetzen, kann der kleine Laden um die Ecke oder die gelieferte Kochbox vom Biohof eine gute Alternative sein. „Das Konsumverhalten zu überdenken, schont Ressourcen, den Geldbeutel und fördert eine gesunde Lebensweise“, resümiert Psychologin Lesch.

Vorsatz drei: Solidarischer leben

Corona schweißt zusammen. Plötzlich sitzen alle in einem Boot. Und zwar nicht nur alle Menschen in Deutschland, sondern auf der ganzen Welt. Das kann ein Gefühl von Zusammenhalt erzeugen. Corona schafft es, dass viele Menschen sich rücksichtsvoller verhalten. Die Maßnahmen gegen Corona sind im Kern ein solidarischer Akt: mit Abstand, Hygiene und Maske schützen man nicht nur uns selbst, sondern auch die anderen. Das Bewusstsein für die Lebens- und Arbeitsumstände anderer Menschen ist gestiegen: Künstler, Musikerinnen, Journalisten, Café- und Restaurantbesitzerinnen erhalten finanzielle Hilfen, die alle über Steuern schultern müssen. Vielleicht möchte mancher und manche auch in 2021 mehr die Augen offen halten für ihre Mitmenschen? Man kann auch im nächsten Jahr für die ältere Nachbarin einkaufen gehen oder Kindern Nachhilfe geben. „Andere Menschen zu unterstützen, das kann befriedigender sein, als einen vollgestopften Terminkalender abzuarbeiten“, betont Psychologin Lesch.



Schon für das Jahr 2020 haben sich bestimmt viele Menschen vorgenommen, Stress zu vermeiden, mehr Zeit für die Familie und sich selbst zu haben, gesünder und klimafreundlicher zu leben. „Corona hat uns dazu gezwungen, diese Vorsätze umsetzen“, sagt Lesch und fügt hinzu: „In 2021 könnten wir es auch freiwillig tun.“

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de
> Medizin & Versorgung > Krankheiten und Behandlung
> Alle Fragen und Antworten zu Corona



WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx:
www.horx.com
> Texte



SENDEFERTIGE RADIO-O-TÖNE ZUM THEMA „VORSÄTZE 2021: LEHREN AUS DER CORONA-KRISE“ MIT BIRGIT LESCH, DIPLOM-PSYCHOLOGIN BEI DER AOK

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber
> Dezemberausgabe 2020





Krise als Chance?



Die Corona-Zeit bedeutet Stress. Viele Menschen haben Angst, sich oder nahestehende Menschen anzustecken. Sorgen, ihren Job zu verlieren, bis hin zu nackter Existenzangst. Homeoffice und Homeschooling müssen unter einen Hut gebracht werden, Termine, Vorträge, Hobbys, Treffen mit Freundinnen und Freunden, Geburtstagsfeiern, Kino- oder Theaterbesuche fallen weg. Doch Krisen können auch Chancen bieten. Man muss gewohnte Routinen aufgeben und Neues ausprobieren, das kann Energien freisetzen. Und: Corona schweißt zusammen. Plötzlich sitzen alle in einem Boot. Und zwar nicht nur alle Menschen in Deutschland, sondern auf der ganzen Welt. Das kann ein Gefühl von Zusammenhalt erzeugen.

Foto: AOK-Mediendienst

Dieses Foto können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenlos verwenden:
www.aok-bv.de > Presse > AOK-Bilderservice: Gesundheitstipps



Schnelle ärztliche Hilfe wichtig

Plötzlich blind: Wie es zum Augeninfarkt kommt

16.12.20 (ams). Herzinfarkt, Schlaganfall – diese Begriffe sind vielen Menschen bekannt. Doch auch das Auge kann einen Infarkt erleiden. Dabei kommt es zu einer plötzlichen Durchblutungsstörung, die den Sehnerv dauerhaft schädigen kann. Häufig verläuft ein Augeninfarkt, medizinisch anteriore ischämische Optikusneuropathie (AION) genannt, ohne Schmerzen. Es ist es daher wichtig, bei akut auftretenden Sehproblemen – etwa plötzlich verminderter Sehschärfe oder eingeschränktem Gesichtsfeld – schnell ärztliche Hilfe einzuholen, um mögliche Folgeschäden zu vermeiden.

Der Verschluss der Blutgefäße des Auges kann zu Sauerstoffmangel im Sehnervengewebe führen, in der Folge sterben die Neuronen des Sehnervs – er ist die Verbindung zwischen Auge und Gehirn – ab. Da sich diese Zellen nicht neu bilden können, kann das im Extremfall sogar zur Erblindung führen. „Die anteriore ischämische Optikusneuropathie kann man am besten mit einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vergleichen. Es ist ein augenärztlicher Notfall und muss sofort behandelt werden, weil es ansonsten zu einem unwiederbringlichen Absterben des Sehnervs kommt“, sagt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. „Deshalb sollte man immer sofort zum Augenarzt oder zur Augenärztin gehen, wenn man plötzlich auftretende Sehstörungen bemerkt.“

Ursachen nicht immer klar

Die Ursache einer AION ist nicht vollständig geklärt. Es bestehen häufig die gleichen Risikofaktoren wie bei Gefäßverschlüssen im Herz oder Gehirn – das sind arteriosklerotische Gefäßveränderungen wie sie zum Beispiel bei Diabetes mellitus, Bluthochdruck oder zu hohen Blutfettwerten auftreten. Ungünstig wirken sich zudem Rauchen, Übergewicht, Bewegungs- und Flüssigkeitsmangel aus. Manchmal ist auch ein plötzlicher Blutdruckabfall der Auslöser, zum Beispiel nach einer Operation oder durch einen verletzungsbedingten Blutverlust. Für einen Augeninfarkt können auch Risikofaktoren im Auge selbst vorliegen: Dazu gehört vor allem der erhöhte Augeninnendruck.

Weitere Ursachen können eine Gefäßentzündung (Riesenzellarteriitis) oder eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) sein. „Die Ursachen sollten auch jeden Fall ärztlich abgeklärt und dann gegebenenfalls behandelt werden“, so Mediziner Ebel weiter.



Akute Sehprobleme sind ein Notfall.
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



Heilungschancen abhängig von Schwere und Dauer

Die Heilungschancen einer AION sind abhängig von der Schwere der Durchblutungsstörung. In leichten Fällen mit einer nur kurzen Unterbrechung der Durchblutung von nur wenigen Minuten werden in der Regel wenige Nervenzellen des Sehnervs beschädigt oder zerstört. Die Verschlechterung der Sehkraft fällt dadurch weniger gravierend aus. Hält die Durchblutungsstörung jedoch länger an, kann der Nerv irreparabel geschädigt werden und die Schäden bleiben dauerhaft erhalten.

Therapie: Durchblutung des Auges verbessern

Ein einheitliches Therapieschema für die Behandlung eines Augenfarktes gibt es nicht. Es geht bei der Behandlung vor allem darum, die Durchblutung des Auges zu verbessern. Dazu gehören – nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin – zum Beispiel Massagen des Augapfels und die Gabe von Blutverdünnern.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollte man schon früh vorbeugen, so Arzt Ebel: „Tatsächlich hilft vor allem eine gesunde Lebensweise. Dazu gehören der Verzicht aufs Rauchen, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und viel Bewegung, am besten an der frischen Luft.“

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

Die AOK bietet Versicherten, die an Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2 erkrankt sind, strukturierte Behandlungsprogramme, an. Regelmäßige Augenuntersuchungen sind ein Schwerpunkt der Programme: www.aok-curaplan.de



SENDEFERTIGER RADIO-O-TON ZUM THEMA „AUGENINFARKT“ MIT THOMAS EBEL, ARZT IM AOK-BUNDESVERBAND

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber
> Dezemberausgabe 2020



Von A(rzneimittel) bis Z(uschuss): Das gilt 2021

Stand: 07. Dezember 2020

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% der Kosten, 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%/3,3%
Beitragssatz gesetzliche Rentenversicherung	18,6%
knappschaftliche Rentenversicherung	24,7%
Beitragssatz Arbeitslosenversicherung	2,4%

Beitragsbemessungsgrenze Kranken- und Pflegeversicherung	4837,50 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	689,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 3	1.298,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 4	1.612,00 Euro	monatlich
Pflegegrad 5	1.995,00 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: 1.612,00 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 2021: www.aok-bv.de > Hintergrund > Das gilt



Neuer AOK-Gesundheitsnavigator

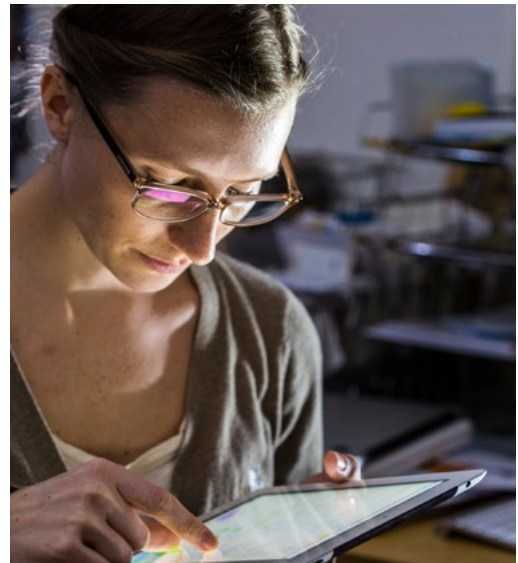
Noch umfassendere Infos zur Qualität von Ärzten und Kliniken

16.12.20 (ams). Sich im Gesundheitsdschungel zurechtzufinden, ist oft gar nicht so einfach. Der neue Wegweiser aok.de/gesundheitsnavigator hilft weiter und gibt Antworten auf wichtige Fragen zu niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, zum passenden Krankenhaus für planbare Operationen oder zur Suche nach einer Hebamme.

Die AOK hat ihren Gesundheitsnavigator überarbeitet. Die Informationen sind jetzt noch umfassender und leichter verständlich. Das Angebot ist zudem durch eine Hebammen-Suche und durch Kontaktinformationen für den Notfall ergänzt worden. Sämtliche Datenbanken sind unter der Adresse www.aok.de/gesundheitsnavigator über ein gemeinsames Suchfeld zu erreichen. Hier können die Nutzer nun auch laiensprachliche Begriffe eingeben, die im Rahmen einer Kooperation mit dem Projekt „Was hab' ich?“ in medizinische Befunde übersetzt wurden und zu sinnvollen Suchergebnissen führen. „Unser Ziel ist es, den Nutzerinnen und Nutzern eine leicht zugängliche Orientierung bei der Suche nach einem passenden Arzt oder einer passenden Klinik zu bieten“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. „Daher stellen wir exklusive AOK-Informationen zur Qualität der Krankenhaus-Behandlungsergebnisse im neuen Navigator noch stärker als bisher in den Fokus. Sie beruhen auf wissenschaftlichen Auswertungen der anonymisierten Daten unserer 27 Millionen Versicherten“, so Litsch.

„Qualitätssicherung mit Routinedaten“

Zu insgesamt zehn häufig durchgeführten Behandlungen wie Operationen an Hüft- und Kniegelenken oder Blinddarm-Entfernungen stehen Ergebnisse aus dem Verfahren zur „Qualitätssicherung mit Routinedaten“ (QSR) des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zur Verfügung. Sie erlauben Patientinnen und Patienten vor planbaren Eingriffen einen schnellen Überblick: Mit „Lebensbaum“-Symbolen wird leicht verständlich dargestellt, welche Kliniken in Sachen Behandlungsqualität über- oder unterdurchschnittlich abschneiden. Die Informationen im AOK-Gesundheitsnavigator gehen damit über die Informationen aus der gesetzlichen Qualitätssicherung hinaus, die für alle Kliniken verpflichtend sind und ebenfalls im Navigator angezeigt werden.



Der AOK-Gesundheitsnavigator hat exklusive Infos. 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 > AOK-Bilderservice



Mindestmengen: Navigator zeigt Kliniken, die operieren dürfen

Der AOK-Gesundheitsnavigator informiert die Nutzer unter anderem darüber, wie oft bestimmte Behandlungen in Krankenhäusern durchgeführt werden. Dargestellt wird zudem, welche Kliniken aktuell Mindestmengen-relevante Operationen mit besonders hohen Risiken für die Patienten durchführen dürfen.

Infos zu ärztlichen Fachgebieten und Spezialisierungen

Auch zu den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten bietet der Gesundheitsnavigator neben Fachgebieten und Spezialisierungen, Öffnungszeiten und Kontaktdaten jetzt zusätzliche Informationen. So macht der Navigator die Teilnahme von Haus- und Fachärzten an Selektivverträgen der AOK transparent. Die Nutzerinnen und Nutzer bekommen zudem die Information, ob sich Arztpraxen im AOK-Projekt „QuATRo - Qualität in Arztnetzen – Transparenz mit Routinedaten“ besonders für eine bessere Qualität der medizinischen Versorgung engagieren. Auch die Teilnahme an den Disease-Management-Programmen der AOK zur strukturierten und koordinierten Behandlung von chronisch kranken Patienten wird im Portal dargestellt. Die Arztsuche des AOK-Gesundheitsnavigators bietet die Möglichkeit, komfortabel nach Hausärzten, Fachärzten, Zahnärzten und Psychologischen Psychotherapeuten zu suchen und die Ergebnisse nach bestimmten Kriterien wie Sprachkenntnissen oder Barrierefreiheit der Praxis zu filtern.

Werbefrei und für alle Interessierten nutzbar

Der Gesundheitsnavigator ist werbefrei und hat keinen kommerziellen Hintergrund, die Nutzung ist kostenlos und für jeden Interessierten möglich. Um ein besonders nutzerfreundliches Angebot zu entwickeln, wurden Patienten und Versicherte von Anfang an in die Entwicklung eingebunden.

Neues Erscheinungsbild

Auch das Erscheinungsbild des Gesundheitsnavigators hat sich deutlich geändert: Der Navigator wurde nach dem Motto „Mobile first“ konzipiert, weil immer mehr Nutzerinnen und Nutzer mit Tablets oder Smartphones auf das Angebot zugreifen. Neben dem Gesundheitsnavigator bietet die AOK auch einen Pflegenavigator (www.aok.de/pflegenavigator) zur Suche nach passenden Pflegeheimen und Pflegediensten an.

WEITERE INFORMATIONEN DER AOK:

www.aok.de/gesundheitsnavigator





ams-Serie „Von wegen peinlich“ (12)

Genitalherpes: Umgang mit einem Virus, das lebenslang bleibt

16.12.20 (ams). Brennende, juckende Bläschen im Genitalbereich, Schmerzen beim Wasserlassen, Fieber, Kopfschmerzen und allgemeine Erschöpfung – das sind typische Symptome des Genitalherpes, einer der häufigsten Geschlechtskrankheiten. Auslöser ist meist das Herpes-simplex-Virus 2 (HSV-2). Da die Ansteckung mit Genitalherpes fast ausschließlich durch ungeschützten Geschlechtsverkehr erfolgt, wird die Infektion zu den sogenannten sexuell übertragbaren Krankheiten gezählt. Ein Virus, das bleibt: Wer sich einmal damit angesteckt hat, trägt es lebenslang im Körper. Die Erkrankungsausbrüche werden mit der Zeit aber meist schwächer und seltener.

In Deutschland tragen nach Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) etwa zehn bis 15 Prozent der Menschen das HSV-2 im Körper. Dabei muss eine Infektion nicht unbedingt zum Ausbruch führen: Von den Betroffenen erkranken etwa zehn bis 30 Prozent an Genitalherpes. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer, da ihre Schleimhäute empfindlicher sind. Auslöser für Genitalherpes kann aber auch der Herpes-simplex-Virus Typ 1 sein, der normalerweise Lippenherpes verursacht. Beide Virustypen können grundsätzlich sowohl zu Lippen- als auch zu Genitalherpes führen.

Ansteckung und Ausbruch liegen dabei nicht zwingend eng beieinander: Es können auch Monate oder sogar Jahre dazwischen liegen. „Die Herpes-Viren werden durch Hautkontakt übertragen, vor allem bei Geschlechtsverkehr, Oral- oder Analsex – aber auch über gemeinsam genutzte Sexspielzeuge“, sagt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Da Herpes-Viren ohne Hautkontakt nicht lange überleben können, ist eine Ansteckung über Textilien oder die Toilette eher unwahrscheinlich.

Deutliche Beschwerden vor allem beim ersten Ausbruch

Beim ersten Ausbruch sind die Beschwerden oft besonders stark. „Bei Männern sind meist Penis, Vorhaut und Hodensack betroffen, bei Frauen Schamlippen, Scheide und Gebärmutterhals. Die schmerzhaften Bläschen können aber auch im Analbereich, am Po oder an der Innenseite der Oberschenkel auftreten“, so Medizinerin Debrodt. Hinzu kommen Fieber, Kopfschmerzen, allgemeine Erschöpfung und Muskelschmerzen, häufig sind auch die Lymphknoten in der Leiste geschwollen. Bei Frauen kann es auch zu einer Pilzinfektion der Scheide oder einer Blasenfunktionsstörung kommen. Außerdem haben Menschen mit Genitalherpes ein höheres Risiko, sich mit anderen Erregern von Geschlechtskrankheiten



Ein Kondom schützt vor Geschlechtskrankheiten.

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 > AOK-Bilderservice



wie zum Beispiel HIV anzustecken. Eine Übertragung von Herpes-Viren während der Geburt von Mutter auf Kind ist möglich, aber selten.

Virushemmende Tabletten können helfen

„Beim ersten Ausbruch eines Genitalherpes dauert es ohne Behandlung im Schnitt rund drei Wochen, bis die Entzündung abgeheilt ist. Spätere Ausbrüche sind meist milder und heilen innerhalb von zehn Tagen aus“, so Ärztin Debrodt. Beim Erstausbruch werden in der Regel virushemmende Tabletten mit den Wirkstoffen Aciclovir, Famiciclovir oder Valaciclovir gegeben – sie dämmen die Beschwerden ein und verkürzen die Erkrankungsdauer. Cremes oder Salben mit virushemmenden Wirkstoffen helfen bei Genitalherpes dagegen nicht. Einmal im Körper, bleibt das Herpes-simplex-Virus 2 lebenslang in den Nervenknäuten und kann immer wieder ausbrechen – möglicherweise bei einer Erkältung oder einer anderen Infektion, aber auch durch starke Sonneneinstrahlung oder hormonelle Schwankungen, körperliche Anstrengung oder psychische Belastungen. „Die Viren wandern dann entlang der Nervenstränge zur Hautoberfläche und können dort die typischen Bläschen verursachen. Spätere Ausbrüche verlaufen beim genitalen Herpes aber meist schwächer“, so Debrodt weiter.

Bei Genitalherpes vorübergehend auf Sex verzichten

Wer Symptome einer Herpesinfektion zeigt, sollte vorübergehend auf Geschlechtsverkehr verzichten: Das Risiko, jemand anderen anzustecken, ist während eines Ausbruchs am größten. Auch wer keine Symptome hat, kann das Virus in sich tragen und unwissend weitergeben. Ein Kondom kann das Ansteckungsrisiko deutlich senken und schützt außerdem auch vor anderen Geschlechtskrankheiten. Wichtig ist, den Partner oder die Partnerin über die Erkrankung zu informieren und sie nicht aus Scham zu verschweigen. In diesem Fall sollten sich beide Partner testen lassen. Ein Bluttest auf Antikörper zeigt, wer welche Herpesviren im Blut trägt. So lässt sich einschätzen, ob ein Ansteckungsrisiko besteht. „Ein offenes Gespräch kann helfen“, rät Medizinerin Debrodt Betroffenen. „Es lässt sich ja meist gar nicht sagen, wann und bei wem man sich infiziert hat. Denn das Virus kann oft schon Monate oder Jahre im Körper gewesen sein, bevor es ausbricht.“

WEITERE INFORMATIONEN IM WEB:

Beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:
www.gesundheitsinformation.de
> Themen von A bis Z > Genitalherpes

Frauenärzte im Netz: www.frauenaeerzte-im-netz.de
> Suche „Genitalherpes“



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

www.aok-bv.de
> Presse > AOK-Medienservice > ams-Ratgeber
> Dezemberausgabe 2020





Kurzmeldungen

Digitale Gesundheitskompetenz: Jeder Zweite hat Probleme

16.12.20 (ams). Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland tut sich schwer damit, Gesundheitsinformationen im Internet zu finden, zu verstehen und für sich zu nutzen. Das zeigt eine aktuelle Studie der AOK zur digitalen Gesundheitskompetenz. Das Institut Skopos hat im Auftrag der Gesundheitskasse bundesweit 8.500 Frauen und Männer zwischen 18 und 75 Jahren befragt. Der Vorstandsvorsitzende Martin Litsch forderte angesichts der Ergebnisse „verlässliche und leicht verständliche Informationsangebote im Netz“.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de
> Presse > Pressemitteilungen (08.12.20)



Telefonische Krankschreibung weiterhin möglich

16.12.20 (ams). Wer an leichten Atemwegserkrankungen leidet, kann auch über den Jahreswechsel hinaus telefonisch bis zu sieben Tage krankgeschrieben werden. Ebenfalls können niedergelassene Ärztinnen und Ärzte eine Folgebescheinigung der Arbeitsunfähigkeit für weitere sieben Kalendertage telefonisch ausstellen. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat seine Sonderregelung zur Feststellung der Arbeitsunfähigkeit verlängert. Sie gilt nun bis zum 31. März 2021. Damit reagiert der G-BA auf die deutschlandweit anhaltend hohen COVID-19-Infektionszahlen. Durch eine Reduzierung von direkten Arzt-Patienten-Kontakten sollen das potenzielle Infektionsrisiko gesenkt und Arztpraxen entlastet werden.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.g-ba.de
> Presse > Pressemitteilungen (03.12.2020)



In erster Corona-Welle: Hohe Zufriedenheit mit der Versorgung

16.12.20 (ams). Vier von fünf Menschen in Deutschland sind der Meinung, dass die wohnortnahe medizinische und pflegerische Infrastruktur während der ersten Corona-Welle gut funktioniert hat. Das ist das Ergebnis einer repräsentativen forsa-Umfrage unter rund 2.000 Teilnehmern im Auftrag des AOK-Bundesverbandes. Fast zwei Drittel der Befragten zeigten sich andererseits besorgt, weil Krankenhäuser nicht unbedingt notwendige Operationen verschieben mussten. Die Mehrfachbelastung für pflegende Angehörige wertete knapp die Hälfte als problematisch.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.aok-bv.de
> Presse > Pressemitteilungen (02.12.20)





Gesundheitstage 2021

4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich 9,6 Millionen Menschen an Krebs. Zu den häufigsten Krebsarten gehören Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs, Prostatakrebs, Hautkrebs und Gebärmutterhalskrebs. Der Welt-Krebstag (www.worldcancerday.org) 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“ (www.aok-curaplan.de). 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 (www.deutscherkinderhospizverein.de) 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 (www.dhpv.de). 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. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen und vertritt 633 Patientenorganisationen aus 59 Ländern. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar



statt findet. Infos zum Aktionstag und zu seltenen Erkrankungen gibt es beim Nationalen Aktionsbündnis für Menschen mit seltenen Erkrankungen (NAMSE, www.namse.de) und bei der Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE, www.achse-online.de).

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:
