

# AOK-MEDIENSERVICE

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

## 12/22 RATGEBER

AOK-Familienstudie 2022

**Eltern und Kinder leiden unter deutlich höheren Belastungen** ..... 2

Müde und abgeschlagen

**Eisenmangel? Meist reicht eine ausgewogene Ernährung** ..... 5

Wichtige Infos zu den verschiedenen Versorgungsformen

**AOK-Pflegenavigator macht Qualitätsunterschiede sichtbar** ..... 8

ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (12)

**Chronisch krank: Selbsthilfe in Zeiten des Klimawandels** ..... 10

Von A(rzneimittel) bis Z(uschuss)

**Das gilt 2023** ..... 13

**Kurzmeldungen** ..... 14

**Gesundheitstage** ..... 15

### AOK-Radioservice

Ab Mittwoch, 21. Dezember 2022, finden Sie im AOK-Radioservice im Internet einen Beitrag zum Thema „Festlich und ressourcenschonend: Nachhaltig durch die Weihnachtszeit“.



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

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

AOK-Familienstudie 2022

## Eltern und Kinder leiden unter deutlich höheren Belastungen

21.12.22 (ams). Die Ergebnisse der AOK-Familienstudie 2022 liegen vor und zeigen im Vergleich zu 2018 eine Trendumkehr zum Negativen. Nicht einmal zwei Drittel der befragten Eltern bewerten den eigenen Gesundheitszustand selbst als „gut“ und „sehr gut“. Besonders Alleinerziehende und Eltern mit einem niedrigen sozioökonomischen Status schätzen ihre Gesundheit in allen Bereichen als schlechter und die Belastungen höher ein als andere.

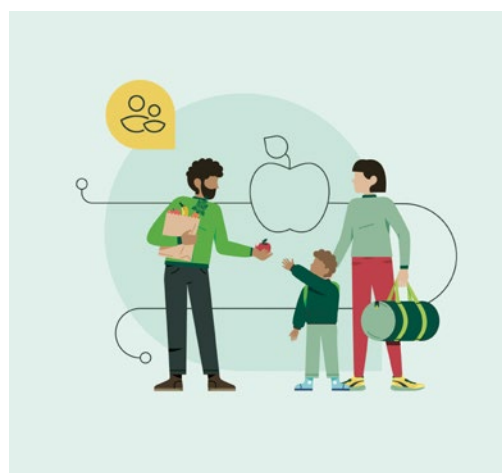
Für die AOK-Familienstudie wurden von August bis Oktober dieses Jahres 8.500 Mütter und Väter befragt. Erhoben wurden Daten zur körperlichen und psychischen Gesundheit von Eltern und Kindern, zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie zu Belastungen und deren Auswirkungen auf das Familienleben. Demnach geht es Familien in Deutschland 2022 schlechter als vor vier Jahren, so das zentrale Ergebnis.

### Zunehmende Belastungen und dauerhafte Beschwerden

Die zunehmenden Belastungen und die schlechtere Elterngesundheit haben direkten negativen Einfluss auf die Kindergesundheit, was sich wiederum in einer schlechteren gesundheitsbezogenen Lebensqualität sowie dauerhaften psychosomatischen Beschwerden bei den Kindern zeigt. Knapp ein Drittel der Kinder sind in ihrem seelischen Wohlbefinden beeinträchtigt. Zudem haben wichtige Schutzfaktoren wie gemeinsame Rituale abgenommen, wodurch die Widerstandskräfte der Familien geschwächt werden. „Ein gutes Familienklima kann Belastungen auffangen. Die Kinder profitieren gesundheitlich von einer guten Beziehung der Eltern zu ihnen, von der Sicherheit der Eltern und Ritualen wie dem täglichen gemeinsamen Abendessen“, sagt Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer, Forschungsdirektorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

### Alleinerziehende überdurchschnittlich betroffen

Von fast allen Befunden überdurchschnittlich betroffen sind Alleinerziehende sowie Eltern mit einem niedrigen sozioökonomischen Status. So sind beispielsweise Kinder aus diesen Familien seltener in einem Sportverein aktiv und können häufiger nicht schwimmen. „Sozial benachteiligte Familien in strukturschwachen Regionen brauchen eine möglichst frühe verlässliche Ganztagsbetreuung der Kinder“, fordert Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Gesundheitsbildung



Für die AOK-Familienstudie 2022 wurde nach der körperlichen und psychischen Gesundheit von Eltern und Kindern, dem Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie nach Belastungsfaktoren und deren Auswirkungen auf das Familienleben gefragt. Demnach geht es Familien in Deutschland 2022 schlechter als vor vier Jahren.

Copyright: AOK-Bundesverband

müsse bereits in der Kita beginnen und in der Schule fortgeführt werden. „Wenn künftig soziale und gesundheitliche Fragen nicht enger miteinander gedacht werden, sind die gesellschaftlichen Folgekosten immens“, so die AOK-Vorstandsvorsitzende. Auch deshalb unterstütze die AOK die Pläne des Bundesgesundheitsministeriums, bundesweit Gesundheitskioske als niedrigschwelliges Beratungsangebot in sozialen Brennpunkten aufzubauen.

### Prävention der AOK zur frühkindlichen Gesundheitsbildung

Laut AOK-Familienstudie finden es 87 Prozent der Eltern wichtig, dass die Kinder etwas über klima- und umweltfreundliche Ernährung in der Schule lernen. Das erfolgreiche AOK-Präventionsprogramm „JolinchenKids“ in den Kitas sei ein gutes Beispiel dafür, wie frühkindliche Gesundheitsbildung umgesetzt werden kann. Aktuell investiert die Bundesregierung mit dem Kita-Qualitätsgesetz vier Milliarden Euro in frühkindliche Bildung. „Geld, das Länder und Kommunen zielgenau einsetzen müssten, um vor allem Kinder und deren Eltern aus sozial benachteiligten Familien zu unterstützen, damit sie gleiche Startchancen ins Leben erhalten“, so Reimann. Hierzu zähle auch eine gesunde Gemeinschaftsverpflegung in Kitas und Schulen.

„Das genügt aber noch nicht. Wir brauchen eine breite gesellschaftliche Anstrengung für unsere Familien“, fordert die AOK-Vorstandsvorsitzende. Die vielen guten Maßnahmen müssten künftig miteinander vernetzt und zielgerichtet in die Fläche gebracht werden.

### Wenig Wissen über gesunde und klimafreundliche Ernährung

Wie die AOK-Familienstudie zeigt, ist das Wissen um gesunde und klimafreundliche Ernährung offenbar noch nicht in den Familien angekommen. 43 Prozent der Eltern verfügen über eine unzureichende oder problematische Ernährungskompetenz. Hierbei besteht ein Zusammenhang zu vermehrter Adipositas bei den Kindern. 38 Prozent der Befragten glauben sogar, dass eine klima- und umweltfreundliche Ernährung nicht gesund ist.

„Unsere aktuelle Ernährungsweise schadet unserer Gesundheit und dem Klima. Sie führt dazu, dass wir die Bewohnbarkeit unseres Planeten zerstören. Das hat schon heute massive Auswirkungen auf unsere Gesundheit“, sagt Dr. Martin Herrmann, Vorstandsvorsitzender von KLUG, Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit. Dies spiegelt auch die AOK-Familienstudie wider. So schätzen 80 Prozent aller befragten Familien den Einfluss der Ernährung auf Klima und Umwelt als bedeutsam ein, was sich aber noch nicht auf ihr Handeln auswirkt.

Der Fleisch- und Milchkonsum in Deutschland ist weiterhin zu hoch, so Dr. Herrmann. Fast 15 Prozent aller menschlichen Treibhausgasemissionen seien auf die Herstellung tierischer Produkte zurückzuführen – genauso viel wie der gesamte Mobilitäts-

sektor an Emissionen verursacht. Der hohe Anteil an stark verarbeiteten Produkten, Zucker und rotem sowie verarbeitetem Fleisch in der Ernährung sei zudem mitverantwortlich dafür, dass immer mehr Menschen an Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen leiden. Dr. Herrmann: „Auf der anderen Seite ist eine stärker pflanzenbasierte Ernährung mit mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen der Weg zu mehr Gesundheit in den Familien - und schützt unseren Planeten.“

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (06.12.22)

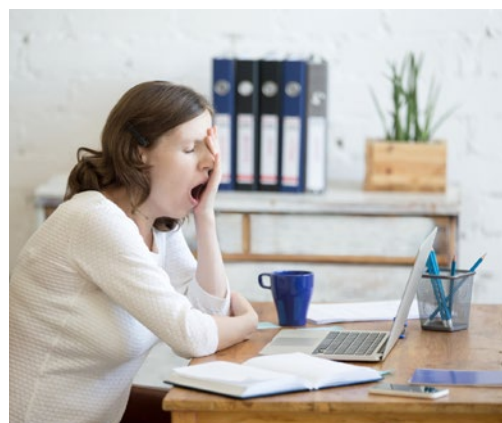


Müde und abgeschlagen

## Eisenmangel? Meist reicht eine ausgewogene Ernährung

**21.12.22 (ams). Abgeschlagenheit, verminderte Konzentrationsfähigkeit und Blässe können Hinweise auf einen Eisenmangel sein. Weltweit ist es die Mangelkrankung, die am weitesten verbreitet ist. In Deutschland sind nach Schätzungen des Berufsverbandes Deutscher Internistinnen und Internisten etwa acht Prozent der Bevölkerung davon betroffen – vor allem Frauen im gebärfähigen Alter: Sie haben durch Menstruation, Schwangerschaft und Stillperiode einen erhöhten Eisenbedarf.**

Schwangeren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine tägliche Eisenaufnahme von mindestens 30 Milligramm und Stillenden 20 Milligramm. Da dies nicht immer allein über die Nahrung funktioniert, ist es vor allem für Schwangere oft sinnvoll, zusätzlich ein Eisenpräparat einzunehmen. Vor den Wechseljahren sollten Frauen daher 15 Milligramm Eisen am Tag zu sich nehmen, danach reichen 10 Milligramm. Männer leiden seltener unter Eisenmangel. Ihr empfohlener Tagesbedarf liegt bei 10 Milligramm.



Abgeschlagenheit, verminderte Konzentrationsfähigkeit und Blässe können Hinweise auf einen Eisenmangel sein.

Foto: [iStock.com/fizkes](https://www.istock.com/fizkes)

### Zentrale Funktion im Körper

„Eisen hat eine zentrale Funktion in unserem Körper: Es ist neben vielen anderen Aufgaben wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen. Deren Aufgabe ist es, den lebensnotwendigen Sauerstoff durch die Blutgefäße in die Organe und das Gewebe des Körpers zu transportieren. Ein Eisenmangel macht sich dann unter anderem durch Müdigkeit, Leistungsschwäche und Konzentrationsschwierigkeiten bemerkbar“, erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. Zwar kann der Körper bei mangelnder Zufuhr von Eisen zunächst auf eigene Reserven zurückgreifen. Sind die Eisenspeicher aber erschöpft, kann es zu einer Blutarmut (Anämie) – also einem Mangel an rotem Blutfarbstoff – kommen.

### Ursachen

Ursachen für Eisenmangel gibt es viele: Neben einem erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft oder einer zu geringen Aufnahme bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen können auch Blutungen aus dem Magen-Darm-Trakt dafür verantwortlich sein. Ebenso kann ein Mangel durch eine einseitige, eisenarme Ernährung hervorgerufen werden. Bei jüngeren Frauen ist vor allem die Regelblutung Auslöser. Eine ärztliche Abklärung, ob es sich um Blutarmut handelt und worin die Ursache liegt, sollte auf jeden Fall erfolgen.

### Vitamin C unterstützt

Normalerweise kann der tägliche Eisenbedarf über die Nahrung aufgenommen werden. Dabei nimmt der Körper Eisen aus tierischen Lebensmitteln deutlich besser als aus pflanzlichen Produkten auf. Besonders gute Eisenlieferanten sind daher Fleisch – vor allem Schweineleber – und Wurst. Vegetarierinnen und Vegetarier sollten in ihren Speiseplan gute Eisenlieferanten einbauen. Das sind unter anderem Nüsse und Kerne, beispielsweise Pistazien, Cashewkerne und Kürbiskerne, oder auch Schwarzwurzeln und Pfifferlinge, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, weiße Bohnen und Linsen.

Dabei kommt es auch darauf an, was sonst noch gegessen und getrunken wird: „Schwarzer Tee, Kaffee, Rotwein oder Milchprodukte wirken zum Beispiel eher hemmend auf die Eisenaufnahme im Körper – sie sollten also nicht zeitgleich mit eisenhaltigen Lebensmitteln konsumiert werden. Gut ist dagegen Vitamin C. Es unterstützt die Aufnahme von Eisen. Kombinieren Sie daher eisenhaltige Lebensmittel am besten mit Vitamin-C-haltigem Obst oder trinken Sie dazu ein Glas Orangensaft“, rät Medizinerin Debrodt.

### Schwangere haben einen erhöhten Eisenbedarf

Für Schwangere gelten andere Regeln: Sie haben einen besonders hohen Eisenbedarf, weil ihr Körper auch ausreichend Eisen für die Blutbildung beim Ungeborenen bereitstellen muss. Um einem Eisenmangel in der Schwangerschaft vorzubeugen, werden daher häufig Eisenpräparate verschrieben. Es kann dabei zu Bauchschmerzen und Verstopfung kommen.

Daher ist es wichtig, die Einnahmевorschriften zu beachten, da die Aufnahme ansonsten behindert werden kann. So sollten die Präparate nicht zusammen mit bestimmten Antibiotika oder den sogenannten Magenschutzmitteln eingenommen werden.

„Nehmen Sie Eisenpräparate nicht ohne einen medizinischen Grund ein, da der Körper überschüssiges Eisen zum Beispiel in Herz oder Leber ablagert und diese geschädigt werden können“, so Debrodt. „Auch vor Kindern sollten die Präparate gut gesichert aufbewahrt werden, da es bei ihnen durch Verschlucken zu lebensgefährlichen Vergiftungen kommen kann.“

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok.de](http://www.aok.de) > Gesundheitsmagazin > Suche: Ernährung bei Eisenmangel

Ernährungsberatung der AOK: [www.aok.de](http://www.aok.de)  
> Leistungen & Services > Leistungen der AOK > E > Ernährungsberatung



Weitere Informationen im Web:  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) > Suche: Eisenmangel

Frauenärzte im Netz:  
[www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/eisenmangelanaemie/](http://www.frauenaerzte-im-netz.de/erkrankungen/eisenmangelanaemie/)

Internisten im Netz:  
[www.internisten-im-netz.de/krankheiten/eisenmangel/was-ist-eisenmangel.html](http://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/eisenmangel/was-ist-eisenmangel.html)



Sendefertige Radio-O-Töne zum Thema Eisenmangel  
mit Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > ams-Ratgeber > Dezemberausgabe 2022



Wichtige Infos zu den verschiedenen Versorgungsformen

## AOK-Pflegenavigator macht Qualitätsunterschiede sichtbar

21.12.22 (ams). Die AOK erweitert ihr Informationsangebot: Im AOK-Pflegenavigator sind künftig auch die internen Qualitätsangaben von Pflegeheimen abrufbar. Diese Daten müssen die Pflegeeinrichtungen seit März 2022 verpflichtend erheben und melden. Darüber hinaus können jetzt die finanziellen Eigenanteile der einzelnen Pflegeheime online miteinander verglichen werden. Weiterhin abrufbar sind die Ergebnisse der externen Prüfungen des Medizinischen Dienstes (MD). Davon sind seit 2019 schon rund 95 Prozent in den AOK-Pflegenavigator eingeflossen.

„Wenn der Einzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung ansteht, ist das für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eine große Belastung und immense Herausforderung. Dazu zählt auch die schwere Entscheidung, wo und wie ein Mensch gepflegt werden soll“, so die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann. Hier bietet der AOK-Pflegenavigator Hilfe und Orientierung.

### Qualitätsprüfungen wegen Coronapandemie lange Zeit ausgesetzt

Wegen der Coronapandemie musste der MD Qualitätsprüfungen in stationären Pflegeeinrichtungen lange Zeit aussetzen. Erst seit einigen Monaten sind die Prüfungen wieder angelaufen. Neu ist, dass Pflegeheime nicht mehr mit Schulnoten, sondern nach einem neuen System bewertet werden. Im Fokus steht dabei die individuelle Versorgungssituation der Pflegebedürftigen. Es werden insgesamt 24 Qualitätsaspekte betrachtet – von der Körperpflege über die Medikation bis zur Wundversorgung. Die Prüfer machen sich vor Ort ein Bild vom Zustand der Bewohnenden. In jeder Einrichtung wird anhand einer Stichprobe von neun Bewohnerinnen und Bewohnern untersucht, wie deren Versorgungsqualität aussieht.

### Suche durch Filterfunktionen erleichtert

Im neuen System wird keine Endnote oder Gesamtbewertung mehr abgebildet. „Die Nutzer des Pflegenavigators erhalten viele Detailinformationen. Dabei ist es möglich, die persönliche Bewertung der Einrichtungen durch Filterfunktionen zu erleichtern“, erläutert Reimann. So können Nutzer die Ergebnisse zum Beispiel gezielt nach bestimmten Aspekten filtern, die ihnen wichtig sind, und diese auch gezielt mit anderen Einrichtungen vergleichen. Die Ergebnisse in den einzelnen Kategorien lassen sich mit dem AOK-Pflegenavigator zusätzlich nach individuellen Präferenzen und Anforderungen filtern.



Der AOK-Pflegenavigator bietet Angehörigen und Pflegebedürftigen Hilfe und Orientierung, wenn der Einzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung ansteht.

Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ 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



### Wichtiger Indikator für Pflegebedürftige und Angehörige

„Dass die Qualität der Pflege stimmt, ist der wichtigste Indikator für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Darauf müssen sie sich verlassen können“, so Reimann. Der AOK-Pflegenavigator macht Unterschiede in der Qualität sichtbar und bietet darüber hinaus weitere wichtige Informationen zu den verschiedenen Versorgungsformen: ambulante Pflegedienste, vollstationäre oder Tages- und Nachtpflege, Kurzzeit- oder auch Langzeitpflege.

### Zehn Qualitätsindikatoren

Neben den Ergebnissen aus den externen Qualitätsprüfungen des Medizinischen Dienstes fließen seit März 2022 auch interne Qualitätsangaben der Einrichtungen in den AOK-Pflegenavigator ein. Sie beruhen auf insgesamt zehn Qualitätsindikatoren, die von den Pflegeeinrichtungen selbst erhoben und gemeldet werden. Hier wird dokumentiert, ob die Einrichtung es schafft, die Selbstständigkeit ihrer Bewohner zu erhalten und zu fördern, sie vor gesundheitlichen Belastungen oder Schäden zu schützen oder sie in spezifischen Bedarfslagen zu unterstützen. Der MD hat die Aufgabe, die Plausibilität der gemeldeten Daten zu prüfen. Darüber hinaus gibt es im Pflegenavigator Informationen zu den Preisen der Pflegeleistungen und zu den Kosten, die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen selbst zu tragen haben. Es wird angezeigt, wie hoch der Eigenanteil im jeweiligen Pflegeheim ist. Die Eigenanteile sind im Zuge der tariflichen Bezahlung der Pflegekräfte seit dem 1. September 2022 deutlich gestiegen.

### Auszeichnung mit Gesundheits-Award

Der AOK-Pflegenavigator ist jüngst mit dem „Deutschen Gesundheits-Award 2022“ ausgezeichnet worden, der vom Deutschen Institut für Service-Qualität und dem Nachrichtensender n-tv ausgelobt wird. Grundlage der Auszeichnung bildete eine Befragung von mehr als 30.000 Verbraucherinnen und Verbrauchern zu verschiedenen Einzelaspekten wie Qualität, Nutzen und Zuverlässigkeit der jeweiligen Angebote.

Weitere Informationen der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > Pressemitteilungen (30.11.22)



ams-Serie „Klimawandel und Gesundheit“ (12)

## Chronisch krank: Selbsthilfe in Zeiten des Klimawandels

21.12.22 (ams). Die Klimakrise wirkt sich nicht nur auf die Umwelt, sondern auch auf die Gesundheit aus. Für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen ist vor allem extreme Hitze besonders belastend. Der AOK-Bundesverband möchte diese vulnerable Gruppe mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels nicht allein lassen und unterstützt deshalb das Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen (BAG SELBSTHILFE). Dieses Thema stand auch im Mittelpunkt der hybriden Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes Anfang Dezember 2022.

Hitzewellen sind die deutlichsten Botschafter, was der Klimawandel bedeutet: Sie treten seit Mitte des 20. Jahrhundert häufiger und länger auf, so das Climate Service Center Germany in der Broschüre „Gesundheit und Klimawandel“.

Die Hitzeperioden in der jüngeren Vergangenheit haben gezeigt, dass Hitzschlag, Herzinfarkt, akute Nierenfunktionsverschlechterung und Atemwegsprobleme Folgen von extremer Hitze sein können. Besonders gefährdet sind Ältere und Menschen mit chronischen Erkrankungen, so das Umweltbundesamt. Wie stark der Klimawandel die Gesundheit der Menschen beeinträchtigt, zeigt auch der Versorgungs-Report „Klima und Gesundheit“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO).



Für Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen ist vor allem extreme Hitze besonders belastend.

Foto: [iStock.com/fsorcerer44](https://www.iStock.com/fsorcerer44)

### Lösungen gesucht

Wie wird der Alltag von chronisch Kranken und ihr Gesundheitszustand durch extreme Klimasituationen beeinträchtigt? Und welche Lösungsansätze gibt es schon? Auf der jüngsten Selbsthilfe-Fachtagung des AOK-Bundesverbandes informierten Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen und Betroffene aus der Selbsthilfe über den aktuellen Wissensstand beziehungsweise ihre eigenen Erfahrungen aus der Selbsthilfearbeit. „Planetary Health – braucht die Erde Selbst-Hilfe?“ – lautete das Motto, der Veranstaltung.

### Klimakrise allgegenwärtig

Der Zusammenhang zwischen Klimakrise, Umwelt, Nachhaltigkeit und Gesundheit sei mittlerweile weltweit allgegenwärtig, so Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende

des AOK-Bundesverbandes bei ihrer Begrüßung in Berlin. „Auch wir als AOK sehen die Auswirkungen der Klimakrise auf die Gesundheit. Daher hat sich die AOK-Gemeinschaft das Ziel gegeben, Vorreiter beim Thema Nachhaltigkeit im Gesundheitswesen zu sein.“

### Unterstützung für vulnerable Gruppen

„Es ist hinlänglich bekannt, dass es insbesondere vulnerablen Gruppen – und dazu gehören chronisch kranke und behinderte Menschen – schwerfällt, hitzebedingte Belastungen zu verkraften“, sagte Claudia Schick, Selbsthilfe-Referentin des AOK-Bundesverbandes. „Es gilt, gemeinsam Lösungen zu finden, wie die Selbsthilfe einerseits ihre Mitglieder bei der Bewältigung der extremwetterbedingten Probleme unterstützen kann. Und was sie andererseits in ihren eigenen Organisationseinheiten durch nachhaltiges Handeln zum Klima- und Umweltschutz beitragen kann.“

### Allergiesaison dauert deutlich länger

Über die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels auf chronisch Erkrankte, aber auch die Möglichkeiten, diese abzufedern, wies die Umweltmedizinerin Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann sehr deutlich hin. Als Professorin an der Medizinischen Fakultät der Universität Augsburg, Direktorin des Instituts für Umweltmedizin am Helmholtz Zentrum München und Direktorin der Hochschulambulanz für Umweltmedizin am Universitätsklinikum Augsburg erforscht sie durch Umweltfaktoren hervorgerufene und verstärkte Krankheiten, insbesondere Allergien. Aktuelle Untersuchungen hätten etwa ergeben, dass durch den Klimawandel die Allergiesaison deutlich länger andauert: „Es gibt quasi gar keine Tage mehr im Jahr ohne Pollenbelastung“, so Traidl-Hoffmann. Außerdem verstärkten die Pollen durch Luftschadstoffe ihre allergene Wirkung, und durch das mildere Klima seien neue, hochallergene Pflanzen wie Ambrosia hier heimisch geworden.

Der Klimawandel bringe aber auch neue Erkrankungen wie etwa das West-Nil-Fieber nach Deutschland – übertragen durch eine Mückenart, die bislang aufgrund der niedrigeren Durchschnittstemperatur hier nicht heimisch war. Nicht zuletzt seien die immer längeren Hitzeperioden zu nennen, die vor allem für Menschen mit einer Lungenerkrankung gefährlich werden können. Das allergrößte Problem mit der Hitze selbst sei aber Ignoranz: Immer noch würden die meisten Menschen mit Hitze vor allem Strand und Eis essen verbinden, betonte die Umweltmedizinerin. Während andere europäische Staaten bereits durch umfangreiche Hitzeaktionspläne auf die immer höher steigenden Temperaturen reagierten, sei hier die deutsche Politik bislang noch deutlich zu wenig tätig.

### Spezifische Belastungen chronisch Kranker

Über die spezifischen Belastungen für chronisch Kranke berichteten im Anschluss Veronika Bäcker, Präsidentin der MigräneLiga e. V. Deutschland, sowie Holger Westermann, Geschäftsführer der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung. Bäcker machte darauf aufmerksam, dass in Deutschland rund zehn Millionen Menschen von wiederkehrenden Migräneanfällen betroffen seien – und dass starke Wetterumschwünge, wie sie der Klimawandel mit sich bringe, auch Auswirkungen auf die Häufigkeit, Dauer

und Schwere des Anfalls haben. Auch Westermann bestätigte, dass gerade Schmerzpatienten unter dem Klimawandel im besonderen Maße litten. Zudem stellte er heraus, dass immer mehr alte und somit oft multimorbide Menschen in den Städten wohnten. Dies sei eine enorme Herausforderung für die älteren Bewohnerinnen und Bewohner, da sich die Städte im Sommer ganz besonders stark aufheizten und zur Hitze noch weitere Belastungen hinzukämen, etwa durch Feinstaub oder Ozon.

### AOK auf dem Weg in die Klimaneutralität

Über die Bemühungen der AOK-Gemeinschaft auf dem Weg zur klimaneutralen Krankenkasse berichtete Dr. Annette Scheder. Die Beauftragte der AOK Bayern für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit (UKN) kündigte an, dass die AOK Bayern bis spätestens 2030 klimaneutral arbeiten möchte. Neben den Bemühungen für das eigene Unternehmen verwies Scheder aber auch auf das Engagement der AOK, die eigenen Versicherten zu informieren und auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft mitzunehmen. Aktionen wie „Mit dem Rad zur Arbeit“, die „Gemüse-Ackerdemie“ oder neue Module zu Klima- und Umweltschutz in den Präventionsprogrammen für Kinder wie „JolinchenKids“ oder „Henrietta in Fructonia“ würden das Thema zunehmend in den Blick rücken.

Weitere Informationen der AOK:  
Mehr zur **Selbsthilfetagung 2022:**  
**Planetary Health - braucht die Erde Selbst-Hilfe:**  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Hintergrund > Dossiers > Selbsthilfe



## Von **A**(rzneimittel) bis **Z**(uschuss): **Das gilt 2023**

Stand: 20. Dezember 2022

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 .....	6.111,00 Euro	jährlich
jeder weitere Angehörige .....	4.074,00 Euro	jährlich
je familienversichertes Kind .....	8.688,00 Euro	jährlich

### Bundeseinheitliche Beitragssätze

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

Beitragsbemessungsgrenze Kranken- und Pflegeversicherung .....	4.987,50 Euro	monatlich
Versicherungspflichtgrenze Kranken- und Pflegeversicherung .....	66.600,00 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 2023:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Hintergrund > Das gilt

## Kurzmeldungen

### Warten aufs Christkind: mit Puzzle und Jolinchen

21.12.22. (ams). Warten aufs Christkind: Um die Zeit bis dahin zu überbrücken, lädt das AOK-Drachenkind Jolinchen zum Puzzeln ein. In einer kurzen Geschichte erfahren Kinder auf [jolinchen.de](http://jolinchen.de) im Beitrag „Puzzeln unterm Weihnachtsbaum“, wie sich das AOK-Drachenkind die Zeit bis zur Bescherung vertreibt. Neben „Besserwisser-Wissen“ rund ums Puzzeln gibt es zum kostenfreien Download ein Bild zum Ausmalen von Jolinchen und seinem besten Freund Zausi als Ritter und Burgfräulein auf der Drachenburg sowie drei Vorlagen, aus denen man selbst ein Puzzle herstellen kann. So kann aus einem Foto ein ganz individuelles Last-minute-Weihnachtsgeschenk entstehen.

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



### Qualitätsmonitor zeigt große Mängel bei Herzinfarkt-Versorgung

21.12.22 (ams). Nicht jede Klinik in Deutschland, die Herzinfarkte behandelt, ist dafür optimal ausgestattet. Von allen rund 203.000 Herzinfarkt-Fällen im Jahr 2020 wurden sieben Prozent in Häusern behandelt, die nicht über ein Katheterlabor verfügten. In Kliniken, die nur wenige Infarkte behandelten, war die fehlende Ausstattung besonders ausgeprägt. Neben diesen Daten zur Strukturqualität bei der Herzinfarkt-Behandlung macht das neue Online-Portal „Qualitätsmonitor“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) auch strukturelle Probleme bei der Behandlung von Krebserkrankungen transparent.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > [Presse](#) > [Pressemitteilungen \(13.12.22\)](#)



### Fiebersäfte: AOK übernimmt ab sofort Mehrkosten

21.12.22 (ams). Die elf AOKs übernehmen angesichts der zunehmenden Lieferengpässe ab sofort anfallende Mehrkosten bei Ibuprofen- und Paracetamolhaltigen Fiebersäften für Kinder. Die Ausnahmeregelung soll zunächst für die laufende Erkältungssaison bis Ende März 2023 gelten. Mehrkosten entstehen Versicherten dann, wenn der Preis der abgegebenen Präparate über dem Festbetrag liegt, der von den Kassen erstattet wird. „Wir wollen in der angespannten Situation für etwas Entlastung sorgen“, so die Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes, Dr. Carola Reimann.

Weitere Informationen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > [Presse](#) > [Pressemitteilungen \(08.12.22\)](#)



## Gesundheitstage

### 4. Februar: Welt-Krebstag

Weltweit sterben jährlich fast zehn 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 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 palliativmedizinisch, 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. EURORDIS ist eine Allianz von Patientenorganisationen. Der Tag der seltenen Erkrankungen findet jedes Jahr am letzten Tag im Februar statt. 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 2023, 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:

---

---

---

---

Weitere Informationen zu Ihren Datenschutzrechten: [www.aok-bv.de/datenschutzrechte](http://www.aok-bv.de/datenschutzrechte)