AOK Hessen
Die Gesundheitskasse.

Forumplus

Informationsdienst für Patientinnen und Patienten sowie die Selbsthilfe

2/2025

Unterschätzte Gefahr

Warum Klimawandel längst zur größten Gesundheitsbedrohung geworden ist

Finanzierung der GKV absichern

Die große Koalition steht vor enormen Herausforderungen

Keine Angst vor Knochenbrüchen

Für Menschen mit Osteoporose gibt es ein neues Behandlungsprogramm

Inhalt

In Kürze 2

Gesundheitspolitik 4

Neue Koalition – neue Gesundheitspolitik? 4

Schwerpunkt 6

Hitze belastet Körper und Seele 6

Mehr Schutz vor der Hitze 8

„Bei Hitze nehmen die Symptome deutlich zu“ 9

„Gewohnheiten sind schwer abzulegen“ 10

Gesund essen und dabei den Planeten schonen 12

Selbsthilfe 14

Narben erzählen Geschichten 14

Die AOK sagt Danke 15

Versorgung 16

Strukturiert behandeln bei Osteoporose 16

Blutdruck mit digitaler Hilfe optimieren 17

Weniger ist mehr 18

Cholesterinwerte senken 19

Unternehmen 20

Empathische Pflege gesucht 20

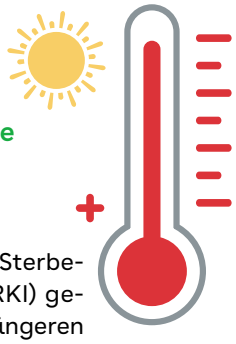
Kindertheater „Henrietta & Co.“ 20

Antrag auf Projektförderung 21

Termine 27

Impressum 27

4.500 hitzebedingte Sterbefälle



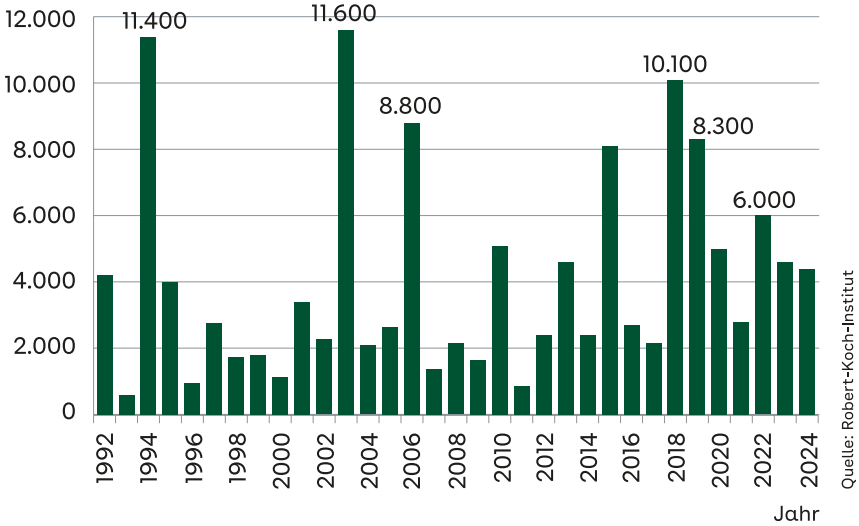
Wussten Sie schon, dass …

… für den Sommer 2024 bis zu 4.500 hitzebedingte Sterbefälle für Deutschland vom Robert-Koch-Institut (RKI) geschätzt wurden? Zu hohe Temperaturen über einen längeren Zeitraum können Schwindel, Verwirrtheit, Erschöpfung oder einen Hitzschlag auslösen, der mitunter tödlich endet. Besonders betroffen sind Menschen ab 65, Menschen mit Vorerkrankungen sowie Säuglinge und Kleinkinder. Im Jahr 2022 kam es laut RKI zu einer Übersterblichkeit von bis zu 6.000 Menschen, 2023 waren es bis 4.600 Todesfälle. Den mit Abstand höchsten Anteil bilden Personen im Alter von 75 Jahren oder älter.

bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze.html

Geschätzte Anzahl hitzebedingter Sterbefälle in Deutschland im Zeitraum 1992 bis 2024

Die geschätzte Anzahl hitzebedingter Sterbefälle wird bestimmt als maximale Differenz der modellierten Sterbefälle mit und ohne Hitze.



Heiße Sommer gab es schon immer. Doch Klimaexpertinnen sind sich einig, dass durch den Klimawandel die Sommer immer öfter immer heißer werden – mit entsprechenden Konsequenzen für die Übersterblichkeit durch Hitze.

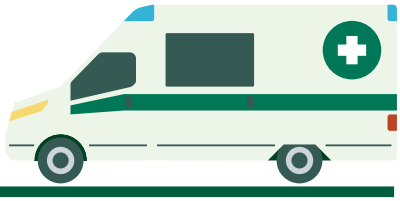
„Die Erde hat Fieber – und das Fieber steigt.“

Albert ‚Al‘ Gore,
US-amerikanischer Politiker und Unternehmer,
am 10. Dezember 2007 anlässlich
der Verleihung des Friedensnobelpreises

Ein Notfall? Oder doch nicht?

Obwohl nach eigenem Ermessen überhaupt kein Notfall vorliegt, suchen elf Prozent der volljährigen Bevölkerung Hessens die Notaufnahme der nächstgelegenen Klinik auf oder rufen gleich den Rettungswagen. Hochgerechnet sind das Bagatelleinsätze im hohen fünfstelligen Bereich jährlich – allein in Hessen. Neben verstopften Notaufnahmen sind auch manche Leitstellen (Tel. 112) überlastet. Es kursiert der Irrglaube, dass eine Einlieferung per Rettungsdienst zu einer bevorzugten Behandlung in der Notaufnahme führe. Zudem scheinen viele Menschen nicht mehr mit Erkrankungen angemessen umgehen und die Akutversorgung richtig in Anspruch nehmen zu können. Um dem entgegenzuwirken, hat die Kassenärztliche Vereinigung gemeinsam mit den Krankenhäusern in Darmstadt, Frankfurt-Höchst und Offenbach einen sogenannten gemeinsamen Tresen installiert. Dort sollen Patientinnen und Patienten zunächst gesichtet und zugeordnet werden. Entsprechend kommen in die Notaufnahme nur jene, die dort wirklich hingehören.

Mehr Infos: aok.de/pp/hessen/pm/kein-notfall-fuer-die-notaufnahme/



Start der elektronischen Patientenakte

Nach mehrmaligen Verzögerungen und Verlängerungen der Modellphase ist die elektronische Patientenakte (ePA) am 29. April an den Start gegangen. Bis Oktober soll die Nutzung kontinuierlich steigen, bis dann alle Leistungserbringenden die Voraussetzungen zur ePA-Nutzung haben. Die AOKs und die anderen gesetzlichen Krankenkassen haben ihre Aufgaben im Zusammenhang mit der Einführung der ePA fristgerecht erledigt. Die AOK hat ihre Versicherten bereits seit Mitte Februar vollständig mit der neuen Version der elektronischen Patientenakte ausgestattet, sofern sie keinen Widerspruch eingelegt haben. Bei der AOK Hessen haben weniger als drei Prozent von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht, was deutlich unter der erwarteten Zahl liegt.

AU fast nur noch elektronisch

95 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (AU) gehen heute bei der AOK Hessen auf elektronischem Weg ein. Bei der gesetzlichen Einführung im Januar 2022 waren es nur 14 Prozent. Einen regelrechten Sprung machte die elektronische Übermittlung im Sommer 2022. Der Wert stieg im Juni 2022 von 19 auf 31 und im Juli dann sogar auf 64 Prozent. Der Grund war eine auslaufende Übergangsregelung, die eine Übermittlung in Papierform noch bis zum 30. Juni 2022 erlaubt hatte.

Mehr Infos: aok.de/pp/hessen/pm/spitzenwerte-bei-eau/

Editorial

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,
der kalendarische Sommer hat am 21. Juni begonnen und bereits jetzt haben wir schon sehr viele heiße Tage erlebt.
Auf der einen Seite freuen wir uns im Frühling und Sommer, dass die Temperaturen endlich wieder steigen, wir uns in der freien Natur bewegen können und diese „Draußenzeit“ mit lauen Sommerabenden genießen können. Andauernde Hitzewellen können allerdings mit Erschöpfung, Kopfschmerzen und Schwindel einhergehen und zu einer körperlichen und psychischen Belastung werden. Eine längere extreme Hitze kann sogar tödlich sein. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema „Gesundheit und Hitze“, schauen auf politische Aktionspläne und auch darauf, was die Selbsthilfe an Tipps bereithält.
Politisch wird es im Gesundheitswesen nicht langweilig. Die neue Bundesregierung hat sich einiges vorgenommen. Unter anderem möchte sie die Krankenhauslandschaft bedarfsgerecht, qualitativ und praxistauglich weiterentwickeln. Ein Vorhaben, das schon unter der Vorgängerregierung gestartet wurde. Trotz Kritik in Einzelfragen – gut, dass es hier weitergeht. Näheres dazu können Sie auf den Seiten vier und fünf lesen.
Mit dem neuen Disease-Management Osteoporose und dem Online-Coach Bluthochdruck gibt es neue Versorgungsprodukte, die eine gute Patientenunterstützung darstellen. Ganz wichtig ist allerdings auch die Prävention bereits im Kindesalter, die uns sehr am Herzen liegt. Daher lädt die AOK Grundschulen aus ganz Hessen ein, sich für einen Besuch des Kindertheaters „Henrietta & Co.“ zu bewerben. Das Theaterstück soll Kinder dabei unterstützen, sich auf ein gesundes Leben vorzubereiten.
Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und alles Gute.

Ihr **Stefan Würzbach**
Vorsitzender des Verwaltungsrates der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Foto: AOK Hessen/Michael Hauler; Illustrationen: AOK, iStock.com/Marko Babii

Strukturelle Reformen und eine stabile Finanzierung gehören im Bundestag in dieser Legislatur zu den dringlichsten Aufgaben.

Neue Koalition – neue Gesundheitspolitik?

Koalitionsvertrag Die neue Bundesregierung ist seit Anfang Mai im Amt. Auf 144 Seiten haben Union und SPD ihre Vorhaben im Koalitionsvertrag niedergeschrieben. Klar ist: Gesundheitsministerin Nina Warken steht jetzt vor großen Herausforderungen, die nicht mehr auf die lange Bank geschoben werden können.

Die Finanzierung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sicherzustellen und die soziale Pflegeversicherung (SPV) strukturell zu reformieren: Das sind in der Gesundheitspolitik die beiden dringlichsten Aufgaben der neuen Bundesregierung. Im Koalitionsvertrag ist die Absicht klar formuliert, dass in der GKV die strukturelle Lücke zwischen Einnahmen und Ausgaben geschlossen und die seit Jahren steigende Ausgabendynamik gestoppt werden sollen. Auch die strukturellen Herausforderungen der Pflegeversicherung sollen angegangen werden. Konkrete Maßnahmen werden hierzu leider nicht formuliert, vielmehr sollen zunächst Kommissionen Vorschläge entwickeln. Echte Entlastungen für die Beitragszahlenden sind somit erst mal nicht erkennbar. In ihrer ersten Regierungserklärung hatte Gesundheitsministerin Warken allerdings bereits angekündigt, dass es aufgrund der kritischen Finanzlage nicht ohne kurzfristige Maßnahmen gehen werde, um weitere Beitragssatzerhöhungen zu verhindern. Bereits Mitte Mai war eine Finanzhilfe von 800 Millionen Euro für die GKV nötig geworden.

Zuerst zum Hausarzt

Neben den Fragen der Finanzierung enthält der Koalitionsvertrag auch ein paar Vereinbarungen zu Strukturreformen. In der ambulanten Versorgung soll ein verbindliches Primärarztsystem eingeführt werden. Damit würde eine Überweisung vom Haus- zum Facharzt oder -ärztin grund-

sätzlich zur Pflicht werden. So sollen die Patientinnen und Patienten zielgerichteter versorgt werden und schneller Termine bei Fachärzten erhalten. Vorgesehen ist auch, Missbrauchsmöglichkeiten bei der telefonischen Krankschreibung zu beseitigen, weshalb eine AU über private Online-Plattformen nicht mehr möglich sein soll.

Des Weiteren wird sich klar zu den Vor-Ort-Apotheken bekannt, insbesondere die Stärkung von Apotheken im ländlichen Raum ist vorgesehen. Dazu sollen zum Beispiel Strukturen für Präventionsleistungen in Apotheken ausgebaut und die Apotheken von Bürokratie- und Dokumentationspflichten entlastet werden. Die Ausgaben für Apotheken werden sich voraussichtlich erhöhen, da beispielsweise die Apothekenvergütung angehoben werden soll. Vorschläge zur Refinanzierung dieser Maßnahmen – insbesondere vor dem Hintergrund der extrem angespannten Finanzlage der GKV – finden sich im Koalitionsvertrag nicht.

Krankenhausreform geht weiter

Die noch von der Ampel-Regierung verabschiedete Krankenhausreform soll zwar insbesondere hinsichtlich ihrer Vorgaben und Anforderungen an die Krankenhäuser überprüft werden. Grundsätzlich wird sie aber fortgeführt. Zielsetzung ist, eine qualitative, bedarfsgerechte und praxistaugliche Krankenhauslandschaft zu entwickeln. Zudem ist geplant, die lange überfällige Notfall- und Rettungsdienstreform umzusetzen.

In der Pflege wird ein „Mix aus kurz-, mittel- und langfristigen Maßnahmen" angekündigt. Neben der Finanzierbarkeit der Pflege sollen auch die ambulante und häusliche Pflege gestärkt werden. Zudem will die neue Regierung sicherstellen, dass Leistungen unkompliziert in Anspruch genommen werden können. Dazu soll eine Bund-Länder-Arbeitsgruppe eine Reihe von Themen prüfen, etwa den Leistungsumfang und die Leistungsarten der Pflege oder die Bündelung von Leistungen. Zudem will die Koalition Eigenanteile begrenzen und neue Angebote für pflegerische Akutsituationen schaffen.

Mehr Prävention für Kinder

Prävention spielt laut Koalitionsvertrag ebenfalls eine wichtige Rolle. Aber auch hier sind nur wenige konkrete Vorhaben zu finden. Die bestehenden Früherkennungs-Untersuchungen für Kinder sollen erweitert und das Einladungswesen hierfür weiterentwickelt werden. Zudem will der Gesetzgeber die Angebote auf kommunaler Ebene für vulnerable Gruppen stärken.

Wie in vielen anderen Bereichen soll auch das Gesundheitswesen entbürokratisiert werden. Dazu ist vorgesehen, Dokumentationspflichten und Kontrollabstände zu verringern. Die Behandlungs- und Pflegedokumentation soll zudem durch künstliche Intelligenz unterstützt und somit ein vereinfachtes und digitales Berichtswesen ermöglicht werden. Zudem wird im Laufe des Jahres 2025 die elektronische Patientenakte stufenweise ausgerollt.

Zu wenig Konkretes

Insgesamt spricht der Koalitionsvertrag eine Vielzahl von Themen an, konkrete Maßnahmen für die großen Herausforderungen des Gesundheitswesens und der Pflege fehlen jedoch größtenteils. Die Finanzierung der GKV und Pflegeversicherung muss sichergestellt und echte Strukturreformen konsequent umgesetzt werden. Die ersten Äußerungen der neuen Gesundheitsministerin machen den Eindruck, dass sie die Dringlichkeit erkannt hat. Nun muss sie diese Themen tatsächlich und mit der Unterstützung und Expertise der Akteure in Gesundheit und Pflege angehen.

Die neue Gesundheitsministerin Nina Warken steht vor großen Herausforderungen.

Fotos: Massimo Virgilio/Unsplash, Tobias Koch

Hitze belastet Körper und Seele

Klimawandel Die hitzebedingte Übersterblichkeit in Deutschland macht deutlich, dass Klimaveränderungen zu einer gesundheitlichen Bedrohung geworden sind. Neben Kindern und älteren Menschen sind vor allem chronisch Kranke besonders stark betroffen.

Die Erderwärmung und die damit verbundenen klimatischen Veränderungen sind die größte gesundheitliche Bedrohung im 21. Jahrhundert. Sie zerstört sukzessive die Grundlagen für ein gesundes Leben: saubere Luft, ausreichend Trinkwasser, eine sichere Versorgung mit Essen und eine sichere Unterkunft. Hierzulande stellen Hitzewellen das größte klimawandelbedingte Gesundheitsrisiko dar. Auch wenn sich der Mensch grundsätzlich an höhere Temperaturen anpassen kann, gelten Säuglinge und Kleinkinder, deren Kühlmechanismen noch nicht ausgereift sind, sowie vor allem ältere Menschen als besonders gefährdet. Nach Berechnungen der Bundesärztekammer hat ein Viertel der rund 18 Millionen Menschen über 65 Jahre in Deutschland ein erhöhtes Risiko, hitzebedingt ins Krankenhaus zu müssen. Abhängig von der Klimapolitik könnte sich die Zahl bis zum Jahr 2050 bereits auf 85 Prozent erhöhen – das ist das Ergebnis einer Studie des Berliner Klimaforschungsinstituts MCC, basierend auf Abrechnungsdaten der AOK.

Hitze kann tödlich sein

Ist ein Mensch zu lange zu großer Hitze ausgesetzt, versagt die Thermoregulierung des Körpers. Die Folgen können tödlich sein – und sind es auch immer häufiger. Aktuelle Berechnungen zeigen, dass die hohen Temperaturen in den vergangenen Sommern in Europa zu Hunderttausenden hitzebedingten Sterbefällen geführt haben – allein in Deutschland starben in den letzten beiden

Große Hitzebelastung: Gerade in Städten staut sich die Hitze tagsüber an und wird durch die starke Bebauung und Versiegelung von Flächen auch in der Nacht kaum abgebaut.

Jahren nach Berechnungen des Robert-Koch-Instituts jeweils bis zu 4.500 Menschen an den Folgen der Hitze. Im besonders heißen Sommer 2018 waren es sogar bis zu 10.000 Hitzetote. Somit fallen hierzulande jedes Jahr deutlich mehr Menschen dem Klimawandel zum Opfer als dem Straßenverkehr.

Chroniker sind besonders betroffen

Abgesehen vom lebensgefährlichen Hitzschlag bedroht der Klimawandel aber auch auf vielfältige andere Weise unsere Gesundheit. Insbesondere für chronisch Kranke bedeutet die zunehmende Erwärmung eine besondere Herausforderung. So steigt etwa bei Hitze das Risiko für eine Unterzuckerung, weshalb Diabetikerinnen und Diabetiker besonders gefährdet sind. Menschen mit Diabetes haben zudem oft eine beeinträchtigte physiologische Hitzeanpassung, etwa durch eine geringere Aktivität bestimmter Nervenbahnen, die die Schweißdrüsen und Blutgefäße regulieren. Bei vielen Migränepatientinnen und -patienten haben klimawandelbedingte starke Wetterumschwünge einen großen Einfluss auf die Häufigkeit, Dauer und Schwere von Migräneattacken.

Allergiker sind vom Klimawandel besonders stark betroffen, weil sich in den vergangenen Jahrzehnten die Allergiesaison deutlich verlängert hat. Klimawandelbedingt produzieren die Pflanzen ihre Pollen bereits deutlich früher und auch deutlich länger. Durch das mildere Klima konnten zudem neue hochallergene Pflanzen wie Ambrosia hier heimisch werden. Einige Studien zeigen auch, dass die Pollen selbst aggressiver geworden sind, also stärkere Symptome auslösen – möglicherweise als Reaktion auf Umweltschadstoffe. Immer häufiger kommt es bei Allergien zum sogenannten Etagenwechsel – dabei gehen die Allergiesymptome auf die Lunge über und es entwickelt sich ein allergisches Asthma.

Auch die Psyche wird belastet

Hitze beeinträchtigt nicht zuletzt den Schlaf – und wer zu wenig schläft, ist nicht nur gereizt und müde, auch die Stressresistenz und die allgemeine Leistungsfähigkeit nehmen ab.

Extreme Hitze kann vor allem bei bereits Geschwächten Stress, Ängste und Depressionen verstärken und erhöht das Suizidrisiko. Der Weltklimarat hat aufgezeigt, dass die Klimakrise ein immer größeres Risiko für die psychische Gesundheit darstellt und suizidales Verhalten verstärken kann. Ereignisse wie die Flutkatastrophe 2021 in Westdeutschland haben auch langfristige Folgen für die Psyche der Betroffenen und stellen die Gesundheitssysteme regional vor große Herausforderungen.

Infektionskrankheiten, die bislang auf tropische und subtropische Regionen beschränkt waren, breiten sich durch den Temperaturanstieg auch in Deutschland aus. Exotische Stechmückenarten wie die Asiatische Tigermücke tragen nach Angaben des Umweltbundesamtes zu einer Ausbreitung neuer, bisher in Deutschland nicht heimischer Infektionskrankheiten bei. So treten Infektionen wie Dengue, Chicungunya, Zika und Gelbfieber seit einigen Jahren immer öfter auch in Deutschland auf. Im Sommer 2022 warnte der damalige Präsident des Robert-Koch-Instituts, Lothar Wieler, sogar vor der Rückkehr der Malaria.

Neben der immer weiter steigenden Durchschnittstemeperatur zeigt sich der Klimawandel aber auch zunehmend durch Extremwetterereignisse. Bei der Hochwasserkatastrophe im Juli 2021 starben allein in Deutschland mehr als 180 Menschen. Das Ausmaß der psychischen Belastung durch die Flutkatastrophe ist nur ansatzweise zu ermessen. Schätzungen zufolge leiden durch die Flutkatastrophe im Ahrtal mindestens 15.000 Menschen unter einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Ins Handeln kommen

Um die Menschen in Deutschland vor den Folgen des Klimawandels besser zu schützen, müssen diverse Maßnahmen in verschiedenen Politikbereichen wie Gesundheit, Katastrophenschutz, Stadtplanung, Städtebau, Stadtgrün, Mobilität, Wasser, Boden sowie Biotop- und Artenschutz koordiniert umgesetzt werden. Im gesundheitlichen Bereich zählt dazu beispielsweise eine verbesserte Aufklärung über die Auswirkungen von Hitzeperioden schon in der Ausbildung der Gesundheitsfachberufe. Gezielte Fortbildungsverpflichtungen könnten zudem Ärztinnen und Ärzten spezielle Kenntnisse zur Behandlung von Risikopatienten und hitzebedingten Arzneimittelwechselwirkungen vermitteln.

Mehr Infos
Vielfältige Infos über die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels hat der AOK-Bundesverband zusammengestellt
aok.de/pp/nachhaltigkeit

Foto: iStock.com/Dr_Microbe

Mehr Schutz vor der Hitze

Landespolitik Mit dem Hessischen Hitzeaktionsplan will die Landesregierung ihre Bürgerinnen und Bürger über die gesundheitlichen Gefahren durch Hitze besser aufklären und vielfältige Hitzeschutzmaßnahmen durchführen.

Vor allem heiße Tage mit Temperaturen über 30 Grad, Nächte, in denen die Temperaturen nicht unter 20 Grad sinken, sowie langanhaltende Hitzewellen stellen eine Gefahr für die menschliche Gesundheit dar. Um insbesondere ältere Menschen mit Pflegebedarf vor hitzebedingten gesundheitlichen Schäden besser zu schützen, führte das hessische Sozialministerium nach dem extrem heißen Sommer 2003 zunächst das Hessische Hitzewarnsystem ein. Dieses stellt sicher, dass Alten- und Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen sowie Krankenhäuser über gegenwärtige und bevorstehende Wärmebelastungen informiert werden. Das Hitzewarnsystem ist mittlerweile ein integraler Bestandteil des Hessischen Hitzeaktionsplans (HHAP), den die Landesregierung im Februar 2023 veröffentlicht hat.

Mehr Infos
Der Hessische Hitzeaktionsplan: familie.hessen.de/gesundheit-und-pflege/hitzeaktionsplan

Der hessische Hitzeaktionsplan soll mit verschiedenen Maßnahmen quer durch alle Politikbereiche die negativen Folgen von Hitze für die Gesundheit vermindern und alle Bürgerinnen und Bürger bei der Anpassung an die Klimaveränderungen unterstützen.

Gezielt sensibilisieren

Der HHAP legt beispielsweise fest, dass die Bevölkerung gezielt auf verschiedenen Kanälen über die Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit informiert wird, damit die Bürgerinnen und Bürger bei drohender Hitze entsprechend sensibilisiert sind und auch selbst präventiv tätig werden können. Bei der Umsetzung von konkreten baulichen Schutzmaßnahmen stehen hingegen vor allem die Städte und Kommunen in der Verantwortung. Ob es um die Entsiegelung von Flächen oder die Beschattung von öffentlichen Plätzen geht, um die Dämmung von öffentlichen und privaten Gebäuden oder die Erweiterung von Grünflächen – es gibt diverse Möglichkeiten, hitzeangepasste Aufenthaltsorte zu schaffen und so die gesundheitlichen Folgen von Hitze einzudämmen. Die Ideen sind da, die Pläne sind gemacht – Kritiker bemängeln allerdings, dass Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern Europas bei der Umsetzung von Schutzmaßnahmen bislang deutlich zu langsam agiert.

Infos auch am Telefon

Da immer noch viele Menschen den Klimawandel und die damit verbundenen steigenden Temperaturen unterschätzen, will die AOK ihre Versicherten für das Thema verstärkt sensibilisieren. Infos über die Gesundheitsgefahren durch Hitze sowie Tipps zum Thema Hitzeschutz finden Interessierte etwa auf der AOK-Webseite unter dem Suchbegriff „Hitzeschutz“. Um auch Ältere und chronisch Kranke niedrigschwellig informieren zu können, hat die AOK zudem in ihrer medizinischen Hotline AOK-Clarimedis auch das medizinische Hitzetelefon eingerichtet.

Foto: Nicole Dietzel, Illustrationen: AOK

„Bei Hitze nehmen die Symptome deutlich zu“

Selbsthilfegruppe Menschen, die an einer Multiplen Sklerose erkrankt sind, haben in heißen Sommern ganz besonders zu kämpfen. Kerstin Irnich erzählt, was die Hitze bei ihr bewirkt – und welche Strategien sie dagegen entwickelt hat.

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel auf Menschen mit Multipler Sklerose?
Wenn es im Sommer heiß wird, geht das nicht spurlos an uns vorbei. Dafür gibt es sogar einen Namen: das sogenannte Uhthoff-Phänomen. Rund 80 bis 90 Prozent unserer Gruppenmitglieder berichten von zunehmenden neurologischen Problemen, wenn das Thermometer über 25 Grad steigt. Der Grund ist, dass bei bereits vorgeschädigten Nerven durch äußere Hitzeeinwirkung Funktionsstörungen vermehrt auftreten. Die Fatigue, also das für Multiple Sklerose (MS) typische Erschöpfungssyndrom, nimmt dann beispielsweise deutlich zu. Zudem kann es, vor allem nach körperlicher Anstrengung, zu einer vorübergehenden Minderung der Sehschärfe kommen. Wenn es richtig heftig heiß wird, wie etwa im Sommer 2018, kann die Hitze auch einen Krankheitsschub auslösen. So war es zumindest bei mir damals. Generell bedeutet der Sommer für die meisten von uns, dass wir die Hitze meiden, auf körperliche Anstrengungen draußen so gut wie möglich verzichten und ganz besonders auf ausreichendes Trinken achten müssen.

Haben Sie noch einen Tipp, wie man trotz MS mit der Hitze besser klarkommt?
Im Sommer versuche ich, die Wohnung und meinen Arbeitsplatz möglichst kühl zu halten. Was mir sehr geholfen hat, ist eine mobile Klimaanlage. Als ich nach einer Reha-Maßnahme wieder nach Hause kam, habe ich auf der Arbeit meine Kollegin im Betrieblichen Eingliederungsmanagement auf diese Möglichkeit angesprochen. Daraufhin kontaktierte sie das Integrationsamt hier in Kassel, das aufgrund meiner Behinderung dafür zuständig war. Nach einem Fallgespräch und der Prüfung der medizinischen Situation wurde schließlich ein Antrag bei der Deutschen Rentenversicherung gestellt, die dann die Kosten für das Gerät übernommen hat. Was mir im Sommer ebenfalls sehr hilft: Mein Arbeitgeber ermöglicht mir, verstärkt im Home-Office zu arbeiten. Zudem kann ich im Sommer auch die Rahmenarbeitszeit in die frühen Morgenstunden vorverlegen, wo es ja deutlich einfacher auszuhalten ist.

Wie sind Sie zur Selbsthilfe gekommen?
Als ich 2004 meine Diagnose bekam, empfahl mir meine Zimmernachbarin im Krankenhaus, doch mal in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Ich war damals 28 Jahre jung und bin über eine Anzeige auf die „MS-Gruppe Neubetroffene und Erfahrene“ hier in Fulda aufmerksam geworden. Mir hat der Austausch in der Gruppe damals viel geholfen und ich bin dabeigeblieben. Seit 2022 leite ich gemeinsam mit einer anderen Frau die Gruppe, die derzeit rund 25 Gruppenmitglieder hat.

Hat Ihre Gruppe sich mal mit der Frage beschäftigt, wie sich der Gruppen-CO_2-Fußabdruck verringern ließe?
Tatsächlich bringt einen diese Krankheit dermaßen ans Limit, dass wir garnicht die Kraft dafür haben, uns mit diesem Thema auseinanderzusetzen und hier als Gruppe das große Rad zu drehen. Natürlich tauschen wir uns hin und wieder zu diesem Thema aus und geben uns gegenseitig Tipps, was jeder selbst im Kleinen tun kann. Ich habe zum Beispiel in der Gruppe mal das Konzept der antientzündlichen Ernährung vorgestellt. Die gesundheitliche Idee dahinter ist, tierische und bestimmte fettreiche Lebensmittel zu reduzieren, weil die im Körper für entzündliche Prozesse verantwortlich sein können. Die antientzündliche Ernährung basiert im Prinzip auf demselben Konzept wie die Planetary Health Diet und ist extrem nachhaltig. Allein durch den weitgehenden Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte kann man tatsächlich eine Menge bewegen.

Kerstin Irnich
leitet in Fulda die DMSG-Selbsthilfegruppe Neubetroffene und Erfahrene.

Mehr Infos
Die Gruppe trifft sich jeweils am letzten Mittwoch eines Monats, immer um 19 Uhr. Interessierte wenden sich bitte unter *ms.neubetroffene.erfahrene@gmail.com* an die Gruppenleitung und erhalten dann weitere Infos sowie die Adresse des Gruppentreffens.
neubetroffene-erfahrene.dmsg-hessen.de/

„Gewohnheiten sind schwer abzulegen“

Klimaschutz Mit dem Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ informiert die BAG Selbsthilfe seit mehr als drei Jahren über mögliche Klimaschutzmaßnahmen in Selbsthilfeorganisationen. Im Interview erzählt Geschäftsführer Dr. Martin Danner, warum auch kleine Maßnahmen ein gelungener Start sind und weshalb uns der innere Schweinehund dabei immer wieder in die Quere kommt.

„Menschen mit chronischen Erkrankungen sind vom Klimawandel und seinen gesundheitlichen Auswirkungen besonders betroffen.“

Warum betrifft der Klimawandel auch die Selbsthilfearbeit?
Für die Selbsthilfe ist der Klimawandel aufgrund seiner vielfältigen gesundheitlichen Auswirkungen ein essenzielles Thema. Personen aus Risikogruppen wie etwa Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen sind von den durch den Klimawandel entstehenden gesundheitlichen Auswirkungen besonders betroffen. Um einen adäquaten Gesundheitsschutz für alle Menschen zu ermöglichen, braucht es sowohl Maßnahmen zur Klimaanpassung als auch Maßnahmen zum Klimaschutz. Klimaanpassung ist notwendig, um mit den bereits bestehenden Auswirkungen der Klimakrise zurechtzukommen – etwa durch Hitze- und Katastrophenschutz. Umfassende Klimaschutzmaßnahmen sind hingegen erforderlich, um die Ursachen der Klimakrise einzudämmen und dadurch ihre Folgen abzumildern. Die Selbsthilfe ist der Ort, an dem sich vulnerable Gruppen über die gesundheitlichen Folgen des Klimawandels informieren und zu wirksamen Maßnahmen der Klimaanpassung austauschen können. Selbsthilfeverbände können aber auch dadurch aktiv werden, dass sie notwendige Veränderungen auf politischer Ebene einfordern, für den Zusammenhang von Klima- und Gesundheitsschutz sensibilisieren oder die eigene Verbandsarbeit nachhaltig gestalten.

Warum fällt es uns im Alltag so schwer, ins Handeln zu kommen?
Der Grund dafür liegt in der Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Ein Wandel hin zu klimaschützendem Verhalten kann – trotz umfangreichen Wissens um den Klimawandel und seine Folgen – von verschiedenen Faktoren erschwert werden. Beispielsweise wissen wir aus der Psychologie, dass die Kenntnis bestimmter Fakten allein oft nicht für eine Verhaltensänderung ausreicht. So können uns zum Beispiel Gewohnheiten und Routinen im Alltag helfen, Energie und Zeit zu sparen – sie sind jedoch schwer abzulegen. Darüber hinaus können Nachrichten über den Klimawandel eine Art Abwehrreaktion, genannt Reaktanz, auslösen. Auch strukturelle Gegebenheiten spielen eine Rolle – zum Beispiel die Verkehrsinfrastruktur oder das Essensangebot. Psycho-

Wandel mit Hand und Fuß

Als Pendant zum ökologischen Fußabdruck gibt es den Handabdruck. Dabei wird der Fokus auf die positiven Einflussmöglichkeiten gelegt. Strukturen, Regeln und Rahmenbedingungen sollen so verändert werden, dass klimaschützendes Verhalten einfacher, preiswerter oder zum Standard wird. Mit einem Handabdruck-Test können Verbände herausfinden, in welchen Themenbereichen bezüglich des Klimaschutzes sie ihre eigenen Stärken verorten und besonders gut einbringen können.

Weitere Informationen gibt es auf:
https://www.handabdruck.eu/handabdruck-test/

Fotos: Holger Groß

Dr. Martin Danner ist Geschäftsführer der BAG SELBSTHILFE. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen ist die Dachorganisation von rund 120 bundesweit aktiven Selbsthilfeorganisationen behinderter und chronisch kranker Menschen und ihren Angehörigen.

logische Erkenntnisse und eine gute Klimakommunikation können Selbsthilfeverbände dabei unterstützen, das Thema trotz Widerständen anzugehen und ins Handeln zu kommen.

Wie also muss man an das Thema rangehen?
Für den Beginn kann es hilfreich sein, klein anzufangen. Zudem können Vorbildverhalten oder die Belohnung von klimafreundlichem Handeln dabei helfen, für die Umsetzung zu motivieren. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich anzuschauen, welche Aspekte oder Themenfelder zu den Interessen der eigenen Mitglieder oder Mitarbeitenden passen. Vielleicht gibt es ein Thema, von dem meine Mitglieder ohnehin betroffen sind und bei dem ich ansetzen kann – denkbar wären zum Beispiel Hitze oder Psyche. Eine weitere relativ einfache Möglichkeit besteht darin, Klimaschutzaspekte bei den ohnehin anstehenden Verbandsaufgaben mitzudenken.

Auf welche Weise unterstützt die BAG Selbsthilfegruppen und -organisationen dabei?
Wir wollen Selbsthilfe-Aktive für die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels sensibilisieren und Möglichkeiten aufzeigen, aktiv zu werden. Im Fokus steht dabei immer der Gesundheitsschutz unserer Mitglieder. Seit Projektbeginn 2022 erarbeiten wir Arbeits- und Informationsmaterialien zu verschiedenen Schwerpunktthemen und veranstalten flankierende Workshops – etwa zu den Themen Hitze, Ernährung oder psychische Gesundheit. Zu den Arbeitsmaterialien gehört auch die Broschüre „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“, die viele praktische Tipps und eine Checkliste enthält (s. Hinweis am Seitenrand).

Gibt es für die klimafreundliche Selbsthilfearbeit Fördermöglichkeiten?
Ja, Selbsthilfeverbände können verschiedene öffentliche und private Fördermittel in Anspruch nehmen. Weitere Finanzierungsmöglichkeiten ergeben sich aus den Töpfen der Selbsthilfeförderung oder durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bei Fragen, wie sich Förderquellen mit Klimaschutz kombinieren lassen, können sich Verbände gerne an die BAG SELBSTHILFE wenden.

„Wir wollen Selbsthilfe-Aktive für die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels sensibilisieren und Möglichkeiten aufzeigen, aktiv zu werden.“

Link für barrierefreie Version

Das BAG-Projekt „Klimawandel und Selbsthilfearbeit“ wird von der AOK-Gemeinschaft gefördert.

Mehr Infos:
bag-selbsthilfe.de/klimawandel

Eine nachhaltige Ernährung kann den eigenen CO_2-Fußabdruck drastisch reduzieren.

Gesund essen und dabei den Planeten schonen

Ernährung Die Planetary Health Diet ist ein umfassendes Ernährungskonzept, das sowohl die menschliche Gesundheit als auch die Gesundheit des Planeten in den Fokus rückt. Sie zielt darauf ab, eine nachhaltige Ernährung für die gesamte Weltbevölkerung zu etablieren, indem sie die Umweltauswirkungen der Ernährung minimiert und gleichzeitig die menschliche Gesundheit optimal unterstützt.

Wie kann eine Ernährung aussehen, die trotz weiter wachsender Weltbevölkerung für alle reicht, die Gesundheit der Menschen fördert und dabei ökologisch nachhaltig ist? Mit dieser Frage hat sich die sogenannte EAT-Lancet Kommission beschäftigt und 2019 eine Antwort präsentiert: die Planetary Health Diet.

Im Kern dieses Ernährungskonzeptes steht eine überwiegend pflanzliche Ernährung, die auf einer Vielzahl von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten basiert. Der Konsum von tierischen Produkten, insbesondere von Fleisch und Milchprodukten, wird auf ein moderates Maß begrenzt. Denn die Erzeugung von Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln verbraucht mehr Wasser, mehr Flächen und setzt mehr schädliche Klimagase frei als die von pflanzlichen Lebensmitteln. In Deutschland sind die Fleisch- und Milchviehhaltung für mehr als fünf Prozent der gesamten Emissionen in Deutschland verantwortlich. Eine nachhaltige Ernährung mit weniger tierischen Komponenten könnte also sehr schnell und sehr einfach die klimaschädlichen Emissionen deutlich reduzieren. Zudem wissen wir: Eine Ernährung mit viel Fleisch und tierischen Fetten ist schlecht für die Gesundheit: Adipositas, Typ-2-Diabetes und viele Herz-Kreislauf-Krankheiten hängen mit unseren schlechten Essgewohnheiten zusammen und sind in Industrieländern regelrechte Volkskrankheiten – während Menschen an anderen Orten hungern.

Wandel in der Landwirtschaft

Ein grundlegender Wandel in der Landwirtschaft ist deshalb notwendig, um die Umwelt zu entlasten: Weniger Treibhausgasemissionen, geringerer Wasser- und Flächenverbrauch, reduzierte Düngemittelverwendung und ein verstärkter Schutz der Artenvielfalt sind entscheidend, um die planetaren Grenzen nicht zu überschreiten und dabei trotzdem genügend Lebensmittel herzustellen, um bis zu zehn Milliarden Menschen ernähren zu können.

Hier setzt die Planetary Health Diet an: Ihre Prinzipien helfen nicht nur, die individuelle Gesundheit zu verbessern, sondern ermöglichen gleichzeitig eine ressourcenscho-

nende Lebensmittelproduktion für bis zehn Milliarden Menschen, die 2050 voraussichtlich auf diesem Planeten leben. Um das zu schaffen, müsste der weltweite Konsum von Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen verdoppelt werden, während Fleisch und Zucker nur noch halb so viel verzehrt würden. Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch kämen in deutlich kleineren Portionen auf den Tisch. Und was gut für den Planeten ist, ist auch gut für die Gesundheit: Laut Berechnungen der EAT-Lancet-Kommission könnte eine breite Umsetzung dieser Ernährung jedes Jahr rund elf Millionen vorzeitige Todesfälle verhindern, die durch Fehlernährung oder Nährstoffmangel verursacht werden.

Fleisch ist leicht zu ersetzen

Geschmacklich können Hülsenfrüchte den Speiseplan durchaus bereichern und Fleisch ersetzen. So gibt es beispielsweise eine breite Produktpalette an Fleischersatz aus Bohnen oder Lupinen. Vegetarisches Hack, Geschnetzeltes oder Burger sind oft kaum noch von echtem Fleisch zu unterscheiden. Die Ernährungsumstellung sollte man allerdings langsam angehen lassen, damit sich der Darm in Ruhe an die veränderten Mahlzeiten anpassen kann. Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen sollten zuerst nur in kleinen Portionen auf dem Speiseplan stehen. Durch die langsame Steigerung verändert sich das Mikrobiom im Darm und die Verdauung gelingt von Mal zu Mal leichter. Gewürze wie Kümmel, Ingwer, Koriander, Chili, Rosmarin, Thymian und Salbei machen die Hülsenfrüchte bekömmlicher.

Allgemein wird anerkannt, dass das Zusammenführen von gesundheitlichen und ökologischen Aspekten bei der Ernährung ein wichtiger Schritt in die Zukunft ist. Kritiker bemängeln allerdings, dass die Planetary Health Diet kulturelle Besonderheiten zu wenig beachtet – die Ernährungsgewohnheiten müssten sich in weiten Teilen der Welt radikal ändern. So wird etwa in afrikanischen Ländern ein Vielfaches der empfohlenen Menge stärkereicher Gemüsesorten verzehrt. Deshalb könnte es sinnvoll sein, die Empfehlungen der Planetary Health Diet nachzuschärfen und sie länderspezifisch an gegebene Realitäten anzupassen.

Richtwerte der Planetary Health Diet

Täglich

230 g Getreide: zum Beispiel zwei Scheiben Vollkornbrot und sechs Esslöffel Haferflocken oder drei Esslöffel Müsli, eine Portion Vollkornreis und eine Scheibe Vollkornbrot
75 g Hülsenfrüchte: zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Sojadrink oder Tofu
300 g Gemüse: zum Beispiel je eine Handvoll Paprika, Feldsalat und Brokkoli oder je eine Handvoll Tomate, Kürbis und Lauch oder anderes Gemüse aus der Saison
200 g Obst: zum Beispiel je eine Handvoll Äpfel, Pfirsiche oder anderes Obst der Saison
250 g Milchprodukte: zum Beispiel ein kleiner Joghurt und ein Stück Käse
31 g Zucker (alle Arten von Zucker)

Wöchentlich

350 g Kartoffeln pro Woche: zum Beispiel 2 x pro Woche je 3 mittelgroße Kartoffeln
350 g Nüsse pro Woche: zum Beispiel täglich eine Handvoll Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
100 g Fleisch (Rind, Schwein oder Lamm): zum Beispiel zweimal pro Monat ein Steak á 200 g oder zweimal pro Woche Wurst á 50 g
200 g Geflügel pro Woche: zum Beispiel ein bis zwei Portionen Hühnerfleisch
1 Portion Fisch
2 kleine Eier
40 g hochwertige Fette wie Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl
12 g gesättigte Fette wie Butter

Hülsenfrüchte und Nüsse sind bei der Planetary Health Diet die Hauptlieferanten für Protein.

Foto: iStock.com/fcafotodigital; Illustration: iStock.com/Veronika Oliinyk

Narben erzählen Geschichten

Krebsselbsthilfe Immer noch werden viel zu oft die Operationsnarben nach Brustkrebs als Makel betrachtet. Das Booklet „Let Your Scars Shine" setzt deshalb ein deutliches Zeichen für ein neues Bewusstsein im Umgang mit Krebs.

Narben sind Zeugnisse des Lebens. Mit der Kampagne „Let Your Scars Shine" will der Selbsthilfeverein „Das Buusenkollektiv e.V." betroffene Frauen deshalb ermutigen, ihre Narben als Teil ihres individuellen Weges anzunehmen. Ein von der AOK Hessen über Projektfördergelder bezuschusstes Kampagnen-Booklet beeindruckt mit ausdrucksstarken Bildern und berührenden Geschichten. Der Bildband zeigt Frauen, die ihre Narben nicht verstecken, sondern sie als Teil ihrer Geschichte annehmen – als Symbol für Mut, Heilung und Neuanfang. Inspiriert ist die „Let Your Scars Shine"-Kampagne von der japanischen Kunst „Kintsugi", bei der die Bruchstellen von zerbrochener Keramik mit Gold repariert werden. Anstatt die Bruchstellen zu verbergen, werden sie jedoch kunstvoll hervorgehoben – als Ausdruck der Wertschätzung für die Geschichte eines Objekts. Genau diese Philosophie steckt hinter dem Booklet. Das Buusenkollektiv macht mit diesem Buch sichtbar, was oft im Verborgenen bleibt: die Realität nach einer Brustkrebsoperation.

Authentisch und voller Würde

Auf den Fotografien zeigen Frauen ihre Operationsnarben, kunstvoll mit Gold betont – ästhetisch, authentisch und voller Würde. Ergänzt durch persönliche Erfahrungsberichte wird den sichtbaren Spuren der Erkrankung eine neue Bedeutung verliehen – als Symbol für Stärke und Neuanfang. Darüber hinaus kann es Frauen, die vor einer Operation stehen, als visuelle Orientierungshilfe zu verschiedenen OP-Methoden dienen und gleichzeitig den offenen Austausch mit Ärztinnen und Ärzten erleichtern.

Die persönlichen Geschichten hinter den Bildern

Hinter jeder Fotografie steht eine Frau mit einer einzigartigen Geschichte. Während das Booklet nur Auszüge ihrer Erfahrungen zeigt, kann auf der Homepage des Buusenkollektivs mehr über die Frauen erfahren werden. Offen und ehrlich berichten sie von Schmerz, Verlust und Angst – aber auch von Stärke, Mut und dem Gefühl, über sich hinauszuwachsen. Ihre Geschichten machen deutlich, dass wahre Schönheit nicht durch Makellosigkeit entsteht, sondern durch die Kraft, Verletzlichkeit anzunehmen und daran zu wachsen. Sie geben anderen Frauen Hoffnung und machen deutlich: Jede Narbe erzählt nicht nur von dem, was war, sondern auch von der Kraft, weiterzugehen.

Verlosung des Bildbands

Die AOK Hessen verlost fünf Freiexemplare des neuen Buches. Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen möchten, senden Sie bitte bis zum 31. Juli 2025 eine E-Mail mit dem Stichwort „Booklet" an selbsthilfe@he.aok.de. Wir werden unter allen Einsendungen die Bücher verlosen und die Gewinnenden persönlich benachrichtigen.

Mehr Infos
Website der Selbsthilfeorganisation: dasbuusenkollektiv.de/letyourscarsshine/

Fotos: Chap Chaplin, privat

Die AOK sagt Danke

Suchtselbsthilfe Christine Müller und ihr Mann HaJo starteten 1995 gemeinsam mit zwei weiteren betroffenen Frauen und einer Angehörigen in Raunheim ein erstes Gruppentreffen. Mittlerweile gibt es dort zwei Gruppen mit insgesamt 25 Teilnehmenden.

Wollen nach über 30 Jahren den Staffelstab weitergeben: Christine und HaJo Müller.

Laut der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e. V. lebten 2019 in Hessen rund 230.000 Menschen zwischen 18 und 64 Jahren mit einer alkoholbedingten Störung, davon waren rund 122.000 alkoholabhängig. Bei bis zu 300.000 Menschen geht man zudem von einer missbräuchlichen Medikamenteneinnahme aus.

Sucht findet nicht nur sichtbar hinter dem Kiosk in der Nachbarschaft statt, sondern in ganz vielen Bereichen unserer Gesellschaft. Im beruflichen Bereich, im Familiären, in Vereinen, mit Freunden und in der Freizeit. Umso wichtiger ist es, dass es für Betroffene und ihre Angehörigen eine Anlaufstelle gibt. Die rund 600 Selbsthilfegruppen in Hessen können hier unterstützen. Christine Müller, die bis 1987 medikamentenabhängig war, und ihr Mann HaJo, seit nunmehr 45 Jahren trockener Alkoholiker, leiteten von 1995 bis 2015 in Raunheim die Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige – später kam noch eine weitere Gruppe nur für Angehörige hinzu, die mittlerweile auch schon seit zehn Jahren besteht. Nach über 30 Jahren in der Selbsthilfe wollen sich die beiden im November 2025 aus der Gruppenleitung zurückziehen und den Staffelstab weitergeben.

Rückzug aus der Gruppenleitung

Neben der Gruppenarbeit engagierte sich das Ehepaar auch in anderen Arbeitsbereichen im Kreuzbund sowie im Vorstand der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen und der Caritas Arbeitsgemeinschaft Sucht. Neben Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabhängigkeit beziehungsweise -missbrauch gab es eine Vielzahl von weiteren Themen. Auch Kinder von suchtkranken Eltern, suchtkranke junge Erwachsene oder verzweifelte Menschen, die sich mit Psychopharmaka über Wasser hielten, benötigten immer wieder Hilfe und Unterstützung.

Aufbau des Lotsen-Netzwerks

Da auch in der Suchtselbsthilfe ein deutlicher Rückgang der Mitgliederzahlen spürbar war und sich ein Herankommen an jüngere Suchtkranke als schwierig gestaltete, bauten sie gemeinsam mit der Caritas Darmstadt und dem Kreuzbund Mainz ab 2015 das Lotsennetzwerk auf. Dieses hat das Ziel, Mitglieder aus Selbsthilfegruppen als Lotsen für eine Eins-zu-eins-Betreuung von Betroffenen auszubilden.

Durch die Projektförderung der AOK Hessen konnten ein Erklärvideo zur Sucht, ein Film über die Arbeit der Lotsen und ein Vorstellungsvideo erstellt werden. In Darmstadt wurde der Film 2019 uraufgeführt und es gab über das Projekt einige Berichte in Funk und Fernsehen, in Tageszeitungen und in Fachzeitschriften. Die AOK Hessen dankt Christine und HaJo Müller für die mehr als 30 Jahre Engagement in der Suchtselbsthilfe und wünscht ihnen für die Zukunft alles Gute.

Mehr Info
Erklärvideo über die Arbeit des Lotsennetzwerks Rhein/Main:
youtube.com → Suchbegriff: Lotsennetzwerk

Zahlen & Fakten zum Thema Sucht:
hls-online.org

Strukturiert behandeln bei Osteoporose

Behandlungsprogramm Für Patientinnen und Patienten mit einer medikamentös behandlungsbedürftigen Osteoporose gibt es seit April ein neues Disease-Management-Programm (DMP) der AOK Hessen.

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochendichte stark abnimmt, sodass die Knochen für Brüche deutlich anfälliger werden. Dass die Knochendichte im Alter abnimmt, ist völlig normal. Verringert sich die Knochendichte jedoch über einen bestimmten Wert hinaus, sprechen Medizinerinnen und Mediziner von Osteoporose. Frauen betrifft diese Diagnose häufiger als Männer. Der Grund: Bei ihnen beschleunigt sich der Knochenabbau nach den Wechseljahren noch einmal deutlich, weil die knochenschützende Wirkung des Hormons Östrogen nachlässt. Damit Patientinnen und Patienten trotzdem möglichst lange mobil und selbstständig bleiben, gibt es seit April 2025 in Hessen für Menschen mit Osteoporose ein neues Disease-Management-Programm. Das strukturierte Behandlungsprogramm richtet sich an Frauen sowie Menschen mit diversem Geschlecht ab dem vollendeten 50. Lebensjahr und Männer ab dem vollendeten 60. Lebensjahr, die eine gesicherte Diagnose einer medikamentös behandlungsbedürftigen Osteoporose haben.

Schulungen für Patienten

Das DMP Osteoporose beinhaltet differenzierte Empfehlungen für die Therapie. Zudem sind in dem Programm Schulungen für die Patientinnen und Patienten enthalten, die darüber aufklären, wie Betroffene durch körperliche Aktivität und eine auf Osteoporose abgestimmte Ernährung zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen können. Um das Sturzrisiko zu ermitteln, sind im DMP regelmäßig standardisierte Tests verankert. Das neue DMP kann zudem bei Bedarf durch Funktionstraining oder Rehabilitationssport abgerundet werden. Ziel ist es, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, die Mobilität zu verbessern und Schmerzen zu vermindern. Betroffene können sich an ihre behandelnde Ärztin, ihren behandelnden Arzt wenden und abklären, ob das DMP-Osteoporose für sie infrage kommt.

Körperliche Aktivität, bei Bedarf mit Funktionstraining kombiniert, kann das Sturzrisiko senken.

Strukturierte Behandlung für mehr Therapieerfolg

Disease-Management-Programme sind strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch kranke Menschen. Es gibt diese Programme für verschiedene Krankheitsbilder wie beispielsweise Diabetes, Asthma oder Brustkrebs. Ziel der DMP ist es, den Behandlungsablauf und die Qualität der Versorgung für die Betroffenen zu verbessern. Durch eine strukturierte und kontinuierliche medizinische Betreuung sollen Folgeschäden vermieden und die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten erhalten oder verbessert werden. In den deutschen DMP koordiniert in der Regel die Hausärztin oder der Hausarzt die Behandlung.

Weitere Tipps rund um das Thema Osteoporose finden Sie hier:

aok.de/pk/magazin/ → Suchbegriff Osteoporose

aok.de/pk/ → Leistungen & Services → Behandlungen und Therapien → Curaplan → Osteoporose

Blutdruck mit digitaler Hilfe optimieren

Digitale Medizin Bluthochdruck ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Mit einem Online-Coach unterstützt die AOK Betroffene deshalb dabei, mit einem gesünderen Lebensstil die Werte wieder zu verbessern.

Eine aktuelle Auswertung der AOK Hessen zeigt: 2023 lebten 27 Prozent aller Hessinnen und Hessen ab 20 Jahren mit der Diagnose Bluthochdruck – das sind immerhin 1,4 Millionen Menschen. Allerdings gibt es regional große Unterschiede: Während es in Darmstadt, Wiesbaden und im Rheingau-Taunus-Kreis rund 22 Prozent waren, lag die Quote in Nordhessen deutlich über dem Schnitt. Spitzenreiter ist der Werra-Meißner-Kreis mit einer Betroffenenquote von 42 Prozent. Absoluter „Ausreißer nach unten" ist die Stadt Frankfurt am Main. In der Metropole erhielten nur 19 Prozent die Diagnose Bluthochdruck.

Folgeerkrankungen vermeiden

„Angesichts der starken Verbreitung und der möglichen schweren Folgen der Erkrankung ist es wichtig, Bluthochdruck ernst zu nehmen. Neben einer ärztlich verordneten Medikation sollten Betroffene ihre Therapie unbedingt zusätzlich durch Verhaltensanpassungen unterstützen", sagt Dr. Angela Smith, leitende Ärztin bei der AOK Hessen. Allerdings komme dieses Thema in der ärztlichen Sprechstunde oft zu kurz oder beschränke sich auf ganz allgemeine Hinweise wie „Nehmen Sie ab" oder „Bewegen Sie sich mehr".

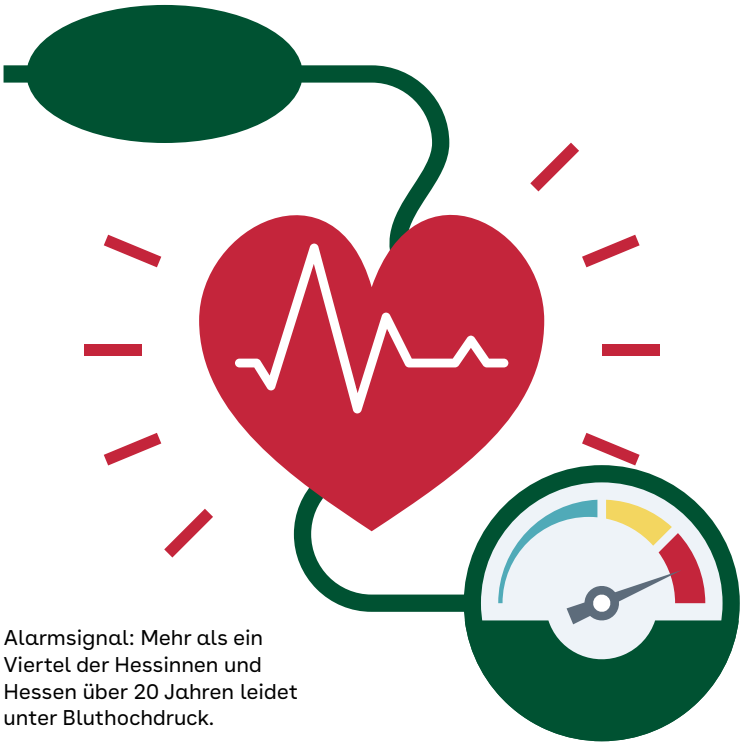
Um Patientinnen und Patienten dabei zu unterstützen, wie sie durch einen gesünderen Lebensstil den Blutdruck optimieren und Folgeerkrankungen vermeiden können, hat die AOK den „Online-Coach Bluthochdruck" entwickelt. Er betrachtet die Erkrankung ganzheitlich mit all ihren Aspekten, ist alltagsnah und sehr gut verständlich. Filme zu unterschiedlichen Lebenssituationen von Bluthochdruckpatientinnen und -patienten schaffen Nähe und erleichtern die Auseinandersetzung mit der Krankheit. Das Online-Programm umfasst insgesamt zwölf Module und wurde von einem interdisziplinären Experten-Team unter Berücksichtigung der Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften entwickelt. Die Module beinhalten neben Videos und Texten auch einfach umsetzbare Übungen aus den Bereichen Entspannung, Stress-Management, Motivation, Bewegung und gesunde Ernährung.

Online-Coach jetzt mit neuen Inhalten

Ganz aktuell wurde der Coach noch einmal verbessert. Nutzerinnen und Nutzer können nun ihre individuellen Fortschritte noch besser dokumentieren, sie erhalten auf Wunsch Erinnerungen bei längerer Nichtnutzung des Programms und haben Zugriff auf verbesserte Anleitungen für ein Bewegungsprogramm. „Der Coach steht allen Menschen, unabhängig von ihrer Krankenversicherung, kostenfrei zur Verfügung", sagt Angela Smith und ergänzt: „Mir ist kein vergleichbares Angebot bekannt."

Mehr Infos
Zum Online-Coach Bluthochdruck:
aok.de/online-coach-bluthochdruck

Die genauen statistischen Daten zur regionalen Verteilung von Bluthochdruck finden sich im AOK-Gesundheitsatlas:
gesundheitsatlas-deutschland.de



Alarmsignal: Mehr als ein Viertel der Hessinnen und Hessen über 20 Jahren leidet unter Bluthochdruck.

Foto: iStock.com/Tinpixels; Illustration: iStock.com/Nik01ay

Eine sanfte Reinigung und eine auf den Hauttyp abgestimmte Feuchtigkeitspflege – mehr braucht die Haut eigentlich nicht.

Weniger ist mehr

Skinimalism Braucht man für eine gesunde Haut viele Produkte? Ob Fluids, Seren oder Booster – die Fülle an Hautpflegeartikeln kann schnell überfordern. Der Hautpflegetrend Skinimalism setzt auf die Rückkehr zum Wesentlichen.

Eine gute Hautpflege unterstützt die Haut dabei, gesund und elastisch zu bleiben und versorgt sie mit ausreichend Feuchtigkeit. Anders als bei aufwendigen Pflegeroutinen geht es beim Skinimalism darum, die Hautpflege dabei auf das Wesentliche zu reduzieren. Der Begriff „Skinimalism" setzt sich aus den beiden englischen Wörtern für Haut („skin") und Minimalismus („minimalism") zusammen und beschreibt eine minimalistische Herangehensweise an die Haut- und Schönheitspflege. Der Fokus liegt auf der natürlichen Hautgesundheit, anstatt die Haut mit vielen Produkten und schwerem Make-up zu überladen und zu reizen. Ziel ist also eine bewusste Auswahl der Pflegeprodukte, die auf wenige, aber essenzielle Wirkstoffe setzt und auf unnötige Zusatzstoffe verzichtet. Skinimalism fördert damit nicht nur die natürliche Hautgesundheit, sondern trägt auch zu einem bewussteren, nachhaltigeren Umgang mit Kosmetik bei.

Der Umwelt zuliebe

Die Haut mit wenigen Produkten zu pflegen, hat gleich mehrere Vorteile: Zum geringeren Risiko von Hautirritationen kommen Zeit- und Geldersparnis, mehr Ordnung und Übersicht im Badezimmer sowie weniger Plastikmüll, was der Umwelt zugutekommt. Tagesroutine sollte eine sanfte, aber effektive Reinigung sein, die überschüssigen Talg, Make-up und Umweltverschmutzungen, die sich im Laufe des Tages in den Poren ansammeln, entfernt. Bei der Wahl des Hautreinigers sollte darauf geachtet werden, dass er auf die individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt ist. Nach der gründlichen Reinigung braucht die Haut nun eine Versorgung mit Lipiden, die bei der Hautreinigung mitentfernt wurden. Eine Feuchtigkeitspflege unterstützt die Haut aktiv dabei, ihre wichtige Schutzfunktion aufrechtzuerhalten, sorgt für eine glatte und weiche Haut, erhöht die Feuchtigkeit und verbessert das Hautbild. Sie dient auch als Träger für Inhaltsstoffe wie Vitamine, pflanzliche Antioxidantien, Peptide und pflanzliche Entzündungshemmer. Mit zwei Produkten ist es also im Prinzip schon getan.

Unerlässlicher Sonnenschutz

Auch bei der Skinimalism-Pflegeroutine gilt ein Sonnenschutz als unverzichtbar. Sollte die verwendete Gesichtscreme keinen Lichtschutzfaktor (LSF) enthalten, müsste bei Bedarf also zusätzlich noch ein Sonnenschutzprodukt aufgetragen werden. Die Höhe des LSF ist an die Jahreszeit, die individuelle Eigenschutzzeit der Haut und die Dauer des Aufenthalts im Freien anzupassen. Ein LSF von mindestens 30 wird empfohlen, idealerweise LSF 50. So kann einer vorzeitigen Hautalterung, dem Risiko für einen Sonnenbrand und Hautkrebs vorgebeugt werden.

Mehr Infos
Mikroplastik in Kosmetika vermeiden:
aok.de/pk/magazin/
→ Suchbegriff: Mikroplastik

Weniger ist mehr – Skinimalism:
aok.de/pk/magazin/
→ Suchbegriff: Skinimalism

Fotos: iStock.com/PeopleImages, Harbucks

Cholesterinwerte senken

Ernährung Hohe Cholesterinwerte erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit der richtigen Ernährung lässt sich der Cholesterinspiegel wieder senken. Aber welche Lebensmittel haben diese Wirkung und worauf sollte man besser verzichten?

Rund ein Drittel des Cholesterins im Körper nehmen wir über die Nahrung auf. Der Rest wird vom Körper selbst gebildet, vor allem in der Leber und der Darmschleimhaut. Damit Cholesterin vom Blut transportiert werden kann, ist es in sogenannten Lipoproteinen gebunden. Unser Körper verfügt über mehrere Arten von Lipoproteinen, die das Cholesterin transportieren, darunter das Low-Density-Lipoprotein (LDL) und das High-Density-Lipoprotein (HDL). Welches davon gut ist, kann man sich ganz gut merken: LDL – „Lass das lieber" und HDL – „Hab dich lieb". LDL transportieren Cholesterin im Körper dorthin, wo es gebraucht wird. Ist zu viel LDL-Cholesterin im Blut, kann das zu Ablagerungen und Verstopfungen in den Blutgefäßen führen – die sogenannte Arteriosklerose.

Risiko für Herzinfarkt steigt

Mit erhöhtem LDL-Cholesterinwert steigt also auch das Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. HDL hingegen transportieren überschüssiges Cholesterin zur Leber zurück, wo es umgewandelt und ausgeschieden wird. HDL-Cholesterin verursacht keine Verstopfungen in den Gefäßen, es gilt sogar als ein Schutzfaktor vor Arteriosklerose.

Rauchen und Bewegungsmangel begünstigen einen hohen LDL-Cholesterinspiegel. Vor allem aber trägt die Ernährung dazu bei. Eine cholesterinbewusste Ernährung – am besten noch kombiniert mit Sport – kann sich also positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Insbesondere Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren oder Alpha-Linolensäure helfen, einen hohen Cholesterinwert zu vermeiden beziehungsweise diesen sogar zu senken.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung – mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag und wenig Fleisch, wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt – wirkt sich positiv auf die Cholesterinwerte aus. Einer der Gründe sind sekundäre Pflanzenstoffe. Ob Tomate oder Banane: Beide sind gut fürs Cholesterin. Besonders wertvoll unter den sekundären Pflanzenstoffen sind die Antioxidantien. Eine gesunde Ernährung sollte außerdem ballaststoffreich sein. Vollkornbrot, -nudeln und -reis sowie Obst und Gemüse, insbesondere Hülsenfrüchte und Kartoffeln, enthalten viele Ballaststoffe. Diese binden Gallensäure und sorgen dafür, dass mehr davon mit dem Stuhl ausgeschieden wird. Bohnen, Erbsen, Linsen und Vollkornprodukte – besonders Haferflocken – sind daher gut gegen hohe Cholesterinwerte. Fachleute empfehlen oft die Mittelmeerküche, die viele gesunde Lebensmittel enthält: Gemüse, Obst, Vollkornerzeugnisse, Fisch und natürliche Pflanzenöle.

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen ungesättigten Fettsäuren kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken.

Auf einen Blick

Die Gesamtmenge an Cholesterin im Blut wird Cholesterinspiegel genannt, der wie die HDL- und LDL-Werte in einer Blutprobe gemessen wird. Die Richtwerte für Cholesterin im Normalbereich mit einem geringen Risiko für koronare Herzkrankheiten sind:

- Gesamtcholesterin unter 200 Milligramm pro Deziliter Blut
- LDL-Wert unter 130 Milligramm pro Deziliter
- HDL-Wert über 40 Milligramm pro Deziliter

Mehr Infos

Testen Sie Ihr Wissen zu Cholesterin:
aok.de/pk/magazin/
→ Suchbegriff: Cholesterin

Gesunde Rezepte finden Sie hier:
aok.de/pk/magazin/
→ Suchbegriff: Cholesterin Rezepte

Empathische Pflege gesucht

Empathie Award – Jetzt mitmachen
Wir machen es Ihnen ganz einfach: Für Ihre Beobachtung können Sie so viel schreiben, wie Sie möchten. Wir machen Ihnen keinerlei Vorgaben. Senden Sie Ihre Erfahrungen an AOK Hessen, Pressestelle, 65420 Groß-Gerau, oder per Mail an empathie@he.aok.de

Für den Empathie-Award Pflege der AOK Hessen sucht die Gesundheitskasse Profis in der ambulanten und stationären Pflege, die tagtäglich mit Verlässlichkeit und Mitgefühl ihren Beruf ausüben. Pflegebedürftige, nahestehende Personen sowie Kolleginnen und Kollegen können uns von ihren Erlebnissen mit diesen Menschen berichten und sie damit für den Empathie-Award nominieren. Per E-Mail oder postalisch können sie eine konkrete Pflegesituation – möglichst aus den vergangenen Monaten – anschaulich beschreiben. Dabei sollte eine ganz bestimmte Pflegekraft eine wichtige, positive Rolle spielen. Ganze Teams oder Einrichtungen können nicht nominiert werden. Entscheidend ist eine lebensnahe Darstellung, die auch Details einbezieht und die porträtierte Person insgesamt treffend beschreibt. Somit haben Einsendungen mit wenigen kurzen Sätzen keine Chance, in die engere Auswahl zu kommen. Die ausgelobten Preise beim Empathie-Award Pflege haben einen Gesamtwert von 6.000 Euro. Seit 2018 sind fast 30 Pflegekräfte aus nahezu allen Regionen Hessens ausgezeichnet worden. Zuletzt gingen regelmäßig bis zu 40 Nominierungen bei der AOK Hessen ein. Einsendeschluss ist diesmal der 30. Oktober 2025.

Kindertheater „Henrietta & Co."

Mehr Infos
Die Anmeldung für Grundschulen erfolgt über den Henrietta-Webcast: aok.de/pk/hessen → Suchbegriff: Anmeldung Kindertheater

Die AOK lädt Schulen aus ganz Hessen ein, sich für einen Besuch des Kindertheaters „Henrietta & Co." zu bewerben. Bildungsstätten, die Interesse haben, investieren damit in die Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler. Denn wie wichtig eine gesunde Lebensweise ist, sollten Kinder so früh wie möglich lernen. Die Studienlage dazu ist eindeutig: Eine ausgewogene Ernährung, gute körperliche Leistungsfähigkeit sowie eine starke seelische Verfassung sind die Basis für eine möglichst gesunde Entwicklung.

Bei „Henrietta & Co." geht es genau darum. Mit dem Kindertheater möchte die Gesundheitskasse Lehrkräfte unterstützen, bei den Grundschülerinnen und -schülern Bewusstsein und Interesse für gesundheitsbewusstes Verhalten zu wecken. Zur Auswahl stehen vier unterschiedliche Stücke: Bei „Henrietta in Fructonia" geht es um ausgewogene Ernährung und Bewegung. „Henrietta und die Schatzinsel" beschäftigt sich vor allem mit Sozialkompetenz und Freundschaft. Mit „Henriettas Reise ins Weltall" wird den Kindern die Bedeutung von Regeln und Ritualen nähergebracht. „Henrietta und die Ideenfabrik" widmet sich schließlich den topaktuellen Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Illustration: AOK

An

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Selbsthilfe und Patienten
ORGA 07928/07930

64520 Groß-Gerau

Antrag auf krankenkassenindividuelle Projektförderung

gemäß § 20h SGB V für Selbsthilfegruppen für das Jahr 2025

Angaben zur Organisation

(bitte gut leserlich schreiben)

Name der Selbsthilfegruppe:

Darf der Gruppenname im Briefkopf bei Schriftverkehr erscheinen? ☐ **ja** ☐ **nein**

Ansprechpartner/in:

Funktion:

Straße, Hausnummer:

PLZ, Ort:

* Telefon:	* E-Mail:
* Telefax:	* Internet:

Betreute Krankheiten:

Anzahl der aktiven Gruppenmitglieder:

Durchschnittliche Besucherzahl bei den Gruppensitzungen:

Häufigkeit der Gruppentreffen (nur der Gesprächsgruppen):

Die mit * gekennzeichneten Felder sind freiwillige Angaben.
Sie erleichtern uns die Kontaktaufnahme mit Ihnen.

Antrag auf Projektförderung

Hinweis: Das Projekt soll sich an alle Mitglieder der Gruppe wenden. Projekte werden nur nach vorheriger Beantragung bewilligt.

Anträge auf Förderung der Gruppe für dieses Projekt wurden/werden außerdem gestellt bei:

☐ **anderer Krankenkasse (Name der Krankenkasse)**

☐ **Sonstige Stellen**

1. Start des Projektes (Datum, Beginn, Dauer)

2. Beschreibung des Projektes (u.a. Ziel, Zielgruppe, Inhalt – ggf. ein gesondertes Blatt beifügen)

3. Gesamtkosten des Projektes

Gesamtkosten:		€
Geplante Einnahmen:		€
Sonstige Zuschüsse:		€
Eigenmittel:		€
Beantragter Zuschuss nach § 20h SGB V bei der AOK Hessen:		€

Die Fördermittel werden im Rahmen der Projektförderung grundsätzlich als Teilfinanzierung gewährt. Eine Vollfinanzierung ist nur im Ausnahmefall möglich, wenn die Selbsthilfegruppe nicht über eigene Mittel verfügt und das Projekt ansonsten nicht durchgeführt werden könnte.

☐ Die Selbsthilfegruppe verfügt über keine ausreichenden Eigenmittel, um das Projekt durchführen zu können.

Bitte stellen Sie alle Kosten detailliert dar (z. B. getrennt nach Honorar, Miete etc.) und/oder legen Sie einen Kostenvoranschlag (z. B. für Druckkosten) bei – ggf. mit der Kostenaufstellung auf einem gesonderten Blatt.

4. Bankverbindung:

☐ **Unsere Selbsthilfegruppe verfügt über ein für die Gruppe eingerichtetes Konto.**

☐ **Unsere Selbsthilfegruppe verfügt über ein buchhalterisches (Unter-)Konto des Gesamtvereins, bei dem wir Mitglied sind. Wir können über die volle Höhe der Fördermittel verfügen.**

Hinweis: Die Überweisung der Fördermittel erfolgt ausschließlich auf ein für die Selbsthilfegruppe eingerichtetes Konto/buchhalterisches (Unter-)Konto. Siehe Kapitel B.5.3 – Leitfaden zur Selbsthilfeförderung in seiner Fassung vom 21. Oktober 2022.

Kontoinhaber/in:

Kreditinstitut:

IBAN: D E

Hinweis zum Versand des Förderbescheids: Der Förderbescheid wird Ihnen über die im Antrag angegebene E-Mail-Adresse zugesandt. Sollten Sie hiermit **nicht** einverstanden sein, kreuzen Sie dies bitte hier an:

☐ nicht einverstanden

Wollen Sie den kostenfreien Newsletter InKONTAKT für Selbsthilfe und Interessierte (E-Mail Newsletter mit Veranstaltungshinweisen der Selbsthilfe in Hessen) abonnieren? Dann kreuzen Sie dies bitte an:

☐ ja ☐ nein

Datenschutzhinweis: Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 20h SGB V zum Zwecke der Projektförderung erhoben und verarbeitet. Ihr Mitwirken ist nach § 60 SGB I erforderlich. Fehlende Mitwirkung kann zu Nachteilen bei der Förderung führen. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter **www.aok.de/hessen/datenschutzrechte**.

Wir verpflichten uns, die finanziellen Zuschüsse zweckgebunden und ausschließlich für die regionale Gruppe zu verwenden.

1. Vertretungsbefugte/r / Gruppenmitglied

Name, Vorname in Druckbuchstaben	Ort, Datum	Unterschrift

2. Vertretungsbefugte/r / Gruppenmitglied

Name, Vorname in Druckbuchstaben	Ort, Datum	Unterschrift

Bitte beachten: Es ist erforderlich, dass der Antrag von zwei vertretungsbefugten Mitgliedern der Gruppe unterschrieben wird.

Erläuterungen zum Förderantrag der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Kassenindividuelle Projektförderung

Gesetzliche Grundlage

Die Selbsthilfeförderung basiert auf der gesetzlichen Grundlage gemäß § 20h SGB V. Der Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes vom 10. März 2000 in seiner Fassung vom 21. Oktober 2022 beschreibt den Rahmen für die konkrete Ausgestaltung und Umsetzung der Selbsthilfeförderung.

Welche Selbsthilfegruppen können Projektförderung beantragen?

Selbsthilfegruppen, die sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen und/oder psychischen Problemen richten und mit dazu beitragen, die persönliche Lebensqualität zu verbessern, können bei der AOK Hessen Projektförderung beantragen.

Voraussetzungen zur Förderung einer Selbsthilfegruppe sind unter anderem:

- eine verlässliche und kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit,
- eine Gruppengröße von mindestens sechs Personen/Mitgliedern,
- Offenheit für neue Mitglieder,
- ehrenamtliche Arbeit der Gruppenmitglieder und Gruppenleitung. Eine professionelle Leitung ist ausgeschlossen. Experten dürfen gelegentlich hinzugezogen werden,
- eine neutrale Ausrichtung (z.B. keine Verfolgung kommerzieller Interessen),
- Bereitschaft zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen,
- ein Gruppensitz bzw. Treffpunkt der Gruppe in Hessen,
- ein für die Zwecke der Selbsthilfe benanntes gesondertes Konto der Selbsthilfegruppe.

Wann und wie können Projekte beantragt werden?

Anträge können während des ganzen Jahres eingereicht werden, müssen jedoch **spätestens vier Wochen vor dem geplanten Projektbeginn** eingegangen sein.

Die Förderung erfolgt ausschließlich nach vorheriger schriftlicher Beantragung und Genehmigung durch die AOK Hessen.

Voraussetzung für die Abrechnung ist ein Verwendungsnachweis und eine Belegliste mit angehängten Rechnungskopien. Diese sind **spätestens sechs Wochen nach der Durchführung bzw. Beendigung des Projekts** bei der AOK Hessen einzureichen. Rechnungen, die nach dem 31. Januar des Folgejahres eingereicht werden, können nicht mehr erstattet werden.

Was sind Projekte?

Projekte sollen zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten sein, die über das normale Maß der regelmäßigen Selbsthilfearbeit hinausgehen. Projekte können auch mehrjährig bzw. überjährig laufen. Das Projekt darf erst begonnen werden, wenn eine Genehmigung vorliegt. Ein vorzeitiger Projektbeginn ist ausnahmsweise nach vorheriger Absprache möglich!

Welche Projekte können von der AOK Hessen gefördert werden?

Als Projekte gefördert werden zum Beispiel:

- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für Referentinnen und Referenten mit entsprechender fachlicher Qualifikation (Berufs-/Studienausbildung) in angemessener Höhe
- Jubiläumsveranstaltungen: Raummiete, Druckkosten für Einladungen, Portokosten
- Homepage – Erstellung

Sollten Sie Ideen für ein Projekt haben, sprechen Sie uns gerne an, um die Möglichkeiten einer Förderung zu klären.

Besondere Förderung im Bereich der familienorientierten Selbsthilfe

Bei der AOK Hessen steht im Rahmen der Schwerpunktförderung die familienorientierte Selbsthilfe im Mittelpunkt. Somit können alle Selbsthilfeakteure einen Antrag stellen, die sich in einem Projekt mit der Thematik der Angehörigen auseinandersetzen. Beispielsweise kann es sich hierbei um Kinder von erkrankten Eltern, kranke Kinder oder deren gesunde Geschwisterkinder oder Eltern und Partner handeln.

Im Rahmen einer solchen Schwerpunktförderung können unter anderem folgende Projekte unterstützt werden:

- Workshops für Geschwisterkinder
- angeleitete Wochenendseminare für Kinder oder Eltern
- Gesprächswochenenden für Eltern inkl. Kinderbetreuung
- Workshops für erkrankte Kinder und Jugendliche (zum Beispiel Umgang mit der Erkrankung, Selbstsicherheitsübungen)
- Workshops oder Wochenendseminare für Erkrankte mit ihren Familienangehörigen/Partnern

Im Rahmen der Projekte werden zum Beispiel gefördert:

- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für Referentinnen und Referenten mit entsprechender fachlicher Qualifikation (Berufs-/Studienausbildung) in angemessener Höhe
- Honorar-, Reise- und gegebenenfalls Übernachtungskosten für die Betreuung der Kinder beziehungsweise Angehörigen während der Veranstaltung
- Zuschüsse zu Unterkunft und Verpflegung

Bitte klären Sie im Zweifelsfall vorher ab, ob ein geplantes Projekt förderfähig ist.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei Fragen:

Melanie Schmidt, Tel.: 06172 272-254, melanie.schmidt@he.aok.de
Susanne Strombach, Tel.: 06172 272-178, susanne.strombach@he.aok.de

Online-Seminare

Die AOK Hessen bietet Selbsthilfegruppen regelmäßig Online-Seminare zu verschiedenen Themen an. Das nächste Seminar zum Thema „Selbsthilfeförderung“ speziell für neu gegründete Selbsthilfegruppen findet am 15. Juli von 18.30 bis 20 Uhr statt.

Weitere Infos zu den Seminarthemen und zur Anmeldung
aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-seminare/

Selbsthilfe im Dialog 2025

Unter dem Motto „Gut altern – Wunsch oder Wirklichkeit“ wollen wir in diesem Jahr in unserer Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe im Dialog“ der Frage nachgehen, wie wir gut und gesund altern und dabei selbstbestimmt leben können. Interessierte können sich über die Veranstaltungsseite anmelden.

aok.de/mk/hessen/selbsthilfe-im-dialog-2025

Termin	Ort
22. August 2025	Frankfurt
23. August 2025	Bad Hersfeld
6. September 2025	Darmstadt
26. September 2025	Wiesbaden
27. September 2025	Kassel
25. Oktober 2025	Marburg

Newsletter inKONTAKT

Das bundesweite Nachrichtenportal und der Newsletter für Hessen

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK erscheint alle drei Monate. Sie haben dort die Möglichkeit, Ihre Veranstaltungen und Vortragstermine hessenweit einem breiten Publikum zur Verfügung zu stellen. Nutzen Sie dazu Ihre Kontaktmöglichkeiten auf Messen und Veranstaltungen, um auf den Newsletter aufmerksam zu machen.

Möchten Sie Ihre Veranstaltungen veröffentlichen, dann senden Sie uns einfach Ihre Termine per E-Mail an selbsthilfe@he.aok.de.

Anregungen

Haben Sie Wünsche oder Anregungen für unser Magazin „Forum plus“? Wir freuen uns auf Ihr Feedback unter forumplus@he.aok.de.

Foto: iStock.com/Helen Datsko, AOK

Impressum

Forumplus – Informationsdienst für Patientinnen und Patienten sowie die Selbsthilfe

Herausgeber
AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Ralf Metzger (V. i. S. d. P.),
Hauptabteilungsleiter
Unternehmenspolitik/-kommunikation
Basler Straße 2
61352 Bad Homburg v. d. H.
Telefon 06172 272-178
Fax 069 66816550-178
E-Mail: forumplus@he.aok.de
Internet: aok.de/hessen

Redaktionsleitung
Susanne Strombach

Texte
Stephan Gill, Riyad Salhi, Otmar Müller (Seiten 6–14), Susanne Strombach, Kristina Holzhaus

Redaktionsschluss
16. Juni 2025

Verlag
KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin
Redaktion: Otmar Müller
Creative Director: Nicola Gerndt
Grafik: Geertje Steglich

Titelbild
iStock.com/pocketlight

ISSN 1863-0782

www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• aus 100 % Altpapier
EH4

K.25.0115_02

AOK

Für mehr Rücken, die entzücken.

In 6 Wochen den Rücken stärken:
aok.de/rueckentrainer

AOK. Die Gesundheitskasse.