

## Lebensstil und Alzheimerdemenz

Es spricht vieles dafür, dass einige wenige Lebensstilfaktoren das Alzheimerisiko maßgeblich beeinflussen.

Britische und US-amerikanische Forscher um Dr. Sam Norton haben nun eine aktuelle Hochrechnung zum Demenzrisiko in *Lancet Neurology* veröffentlicht, welche die wichtigsten Lebensstilfaktoren aus sämtlichen Analysen der vergangenen Jahre einbezieht. Anschließend schauten sie, wie viele Alzheimererkrankungen sich theoretisch verhindern ließen, wenn in der Bevölkerung niemand mehr adipös, körperlich inaktiv, depressiv, hyperten, nikotinsüchtig oder ungebildet wäre.

Nach ihren Hochrechnungen hat Bildung den stärksten Einfluss: 19 Prozent der Alzheimerfälle könnten verhindert werden, wenn die gesamte Bevölkerung mindestens eine dem Abitur entsprechende Schulabschuldung erreichen würde. Zwar erhöht eine mangelhafte Bildung das Risiko für den Einzelnen weniger, als es viele anderen Faktoren tun, da aber in Entwicklungs- und Schwellenländern nur wenige Menschen einen höheren Schulabschluss haben, fällt dieser Faktor global betrachtet am stärksten ins Gewicht. Auf Platz zwei folgt das Rauchen: Damit lassen sich knapp 14 Prozent aller Alzheimererkrankungen erklären, mit körperlicher Inaktivität sind es knapp 13 Prozent, gefolgt von Depression mit 8 Prozent. Deutlich weniger ins Gewicht fallen eine Hypertonie (5 Prozent), ein Diabetes (3 Prozent) oder eine Adipositas im mittleren Lebensalter (2 Prozent).

Man schätzt, dass die Zahl der Alzheimerkranken global von etwa 31 Millionen im Jahr 2010 auf über 100 Millionen im Jahr 2050 steigen wird. Schon ein Rückgang der Prävalenz um 10 oder 20 Prozent bei den vermeidbaren Risikofaktoren könnte die Zahl der Demenzkranken in 40 Jahren um 9 oder 16 Millionen senken.

## Tagebuch für Patienten mit Herzschwäche

Die AOK bietet auf ihrer Internetseite ab sofort eine Tagebuch-Vorlage für Patienten mit chronischer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) zum kostenlosen Download an. Das Tagebuch hilft den Patienten, einen Überblick über ihre medizinischen Werte zu behalten. Das betrifft insbesondere das Körpergewicht, das bei Patienten mit einer Herzschwäche wertvolle Hinweise auf mögliche Flüssigkeitseinlagerungen gibt. Außerdem sind in dem Formular Felder für das Eintragen der Blutdruckwerte und für weitere Angaben zum Gesundheitszustand vorgesehen.

Das Tagebuch hilft auch dem behandelnden Arzt zu erkennen, ob die Therapie des Patienten eventuell angepasst werden muss. Bei Bedarf können sich die Patienten die Tagebuch-Seiten, die für drei Wochen reichen, neu ausdrucken oder kopieren. Die AOK ergänzt mit den neuen Formularen ihr bestehendes Angebot für Teilnehmer der Disease-Management-Programme, die unter dem Namen „AOK-Curaplan“ laufen. Im Internetauftritt der Gesundheitskasse sind bereits entsprechende Formulare für Diabetiker sowie für Patienten mit Asthma bronchiale und chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD) abrufbar. Die neuen Tagebuch-Vorlagen für Patienten mit einer Herzinsuffizienz sind direkt erreichbar unter: [www.aok.de/hi-tagebuch](http://www.aok.de/hi-tagebuch)

## Jetzt gegen Grippe impfen lassen

Die nächste Grippe-Saison kann wieder stärker ausfallen, warnen Robert Koch-Institut, Paul-Ehrlich-Institut und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Daher raten sie jetzt mit den Impfungen loszulegen. Zu den Risikogruppen gehört auch medizinisches Personal, also sollte das Praxisteam hier mit gutem Beispiel voran gehen. Weitere Risikogruppen sind Menschen in Berufen mit hohem Publikumsverkehr, alle über 60-Jährigen, Schwangere sowie chronisch Kranke etwa mit Herzkrankheiten, Diabetes oder Asthma.



## Ausländische Patienten mit EHIC



Durch Vorlage der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC) haben im Ausland Versicherte in Deutschland Anspruch auf medizinisch notwendige Behandlung. Doch wie wird diese Leistung abgerechnet? Legt der Versicherte seine Europäische Krankenversicherungskarte vor, ist die Sache am einfachsten. Das Praxisteam überprüft die Identität des Patienten anhand eines Identitätsausweises (Personalausweis, Reisepass). Beides muss dann fotokopiert und aufbewahrt werden. Damit entfällt das ansonsten nötige Ausfüllen der Formulare. Für die Fotokopien der EHIC und des Identitätsausweises ist jeweils die EBM-Ziffer 40144 berechnungsfähig (0,13 Euro).

*Aus der Ärzte Zeitung*