

## STIKO zu Corona im Ausland

Das Risiko für COVID-19 ist auf Reisen erhöht. Die Ständige Impfkommission rät deshalb dringend zu Schutzmaßnahmen: „Vollständiger COVID-Impfschutz ist für Auslandsreisen dringend anzuraten“, betont die STIKO in ihren Reiseempfehlungen. Zu beachten ist: Die in der EU zugelassenen Impfstoffe werden zwar weltweit in (fast) allen Ländern anerkannt. Zu überprüfen sind aber Bestimmungen von Reise- und Fluggesellschaften sowie Reiseländern, etwa zu Impfnachweis (anerkannte Impfstoffe, anerkannte Schutzdauer, nationale Impfschemata), Testpflicht (PCR oder Antigen?) und zu möglicher Quarantäne.

Infos dazu finden sich auf der Website des Auswärtigen Amtes sowie dort verlinkten Seiten deutscher Konsulate in Zielländern. Die STIKO rät, analoge und digitale Impfdokumente und Testnachweise in verschiedenen Sprachen mitzuführen. Vor Abreise sollte man sich aktuell über die COVID-19-Situation am Ziel informieren.

(Rück)reisende nach Deutschland brauchen jetzt keinen Nachweis mehr, dass sie geimpft, genesen oder getestet sind, sofern die Einreise nicht aus einem Virusvariantengebiet erfolgt. Reisende müssen bedenken, dass auch bei vollständiger Impfung eine SARS-CoV-2-Infektion möglich ist und andere dabei angesteckt werden können. Daher sind auf Reisen immer auch allgemeine Schutzmaßnahmen ratsam:

- Mund-Nasen-Schutz in Flugzeugen, öffentlichen Verkehrsmitteln, geschlossenen Räumen (möglichst FFP2-Maske).
- Außenbereiche sind Innenräumen vorzuziehen! Touristenattraktionen sollen möglichst außerhalb der Stoßzeiten besucht werden.
- Zu vermeiden sind: (Längere) Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit schlechten Hygienekonzepten oder vielen Zwischenstopps.
- Von Reisen auf Kreuzfahrtschiffen rät die STIKO wegen des deutlich erhöhten Infektionsrisikos in der Pandemie weiter ab.

*Aus der Ärzte Zeitung*

## Weniger Operationen mit Zweitmeinungsverfahren

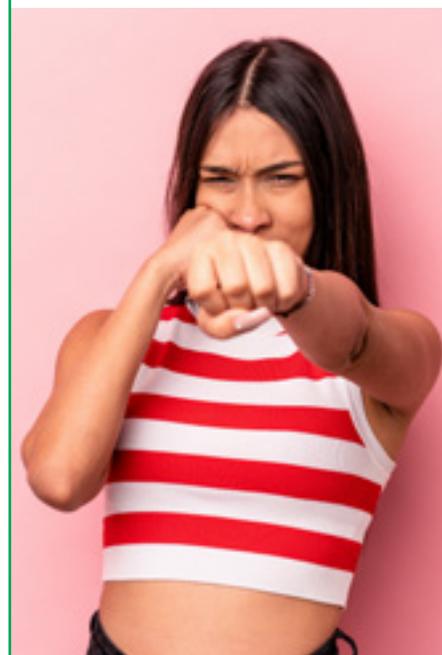
**Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen.** In den letzten Jahren ist die Anzahl der operativen Eingriffe an der Wirbelsäule stark angestiegen. Doch eine Rückenoperation will gut überlegt sein. Um unnötige Eingriffe zu vermeiden, ermöglicht die AOK Nordost ihren Versicherten vor einem geplanten Eingriff an der Wirbelsäule oder Bandscheibe ein Zweitmeinungsverfahren „RückenSPEZIAL“ in spezialisierten Rückenzentren an. Eine kontrollierte, nichtrandomisierte Interventionsstudie mit GKV-Daten zeigt: Im Verhältnis zur Vergleichsgruppe konnten bei RückenSPEZIAL-Teilnehmern die Anzahl der erfolgten Operationen um 42 Prozent reduziert werden. In den teilnehmenden Rückenzentren arbeiten mehrere Experten zusammen. Facharzt, Physiotherapeut und Schmerz-Psychotherapeut prüfen in enger Abstimmung die Vorbefunde

des Versicherten und untersuchen ihn an einem Tag intensiv. Die drei Spezialisten mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung von Rückenerkrankungen wägen gemeinsam ab, welche Behandlung für den Betroffenen am besten geeignet ist. Bei besonderem Behandlungsbedarf besteht beispielsweise die Möglichkeit einer ambulanten mehrstufigen Therapie direkt in einem Rückenzentrum. Alle Untersuchungen und Behandlungen im Rückenzentrum erhalten Versicherte der AOK Nordost kostenfrei. Die AOK Nordost kümmert sich um die Terminvereinbarung für einen Zweitmeinungstermin. Innerhalb von wenigen Tagen erhalten Versicherte einen Termin bei den Spezialisten in einem Rückenzentrum.

[www.aok.de/nordost/rueckenspezial](http://www.aok.de/nordost/rueckenspezial)



## Sind wir im Sommer reizbarer?



**Sind wir bei Hitze schneller gereizt als bei moderaten Temperaturen?** Das scheint so zu sein, wie eine schon ältere Langzeitstudie (45 Jahre) aus den USA zeigt, dass gewalttätige Übergriffe in wärmeren Jahren öfter auftraten. Doch liegt das wirklich allein an der Hitze? Einer Studie aus 2017 zufolge könnte auch die Hilfsbereitschaft von Menschen abnehmen, weil wir bei heißen Temperaturen schneller müde sind. Die genauen Hintergründe, die zu diesem Effekt führen, sind allerdings nicht vollends geklärt.

Es könnten sowohl körperliche Reaktionen ein Grund dafür sein als auch die Tatsache, dass in der warmen Jahreszeit mehr Menschen aufeinandertreffen als in den kalten Monaten. Offensichtlich haben wir nicht genügend Ressourcen und sind bei Hitze dehydriert oder sehr müde, das macht uns schlechte Laune und wir sind gereizt. Das ist ähnlich wie bei anderen körperlichen Reaktionen wie Hunger, Lärm, Schlafmangel oder Stress.

*Aus der Brigitte*