

## Telefon-Hotline für Mobbing-Opfer geschaltet

Schlafstörungen, Erschöpfung, häufige Kopfschmerzen – diese und viele andere gesundheitliche und psychische Belastungen sind mögliche Folgen eines Mobbing



für Betroffene. Die Belastungen können so weit gehen, dass sie die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer angreifen. Wenn diese nachlässt, kommt noch mehr Stress am Arbeitsplatz auf. Sehr oft, so berichten Betroffene, gehe Mobbing von ihren Vorgesetzten aus.

Arbeitnehmer müssen diese Handlungen aber nicht dulden. Es gibt viele Möglichkeiten, um aktiv zu werden, sich gegen Mobbing am Arbeitsplatz zu wehren und so die eigene körperliche und psychische Gesundheit zu bewahren bzw. wiederherzustellen. Ein Angebot, das Arbeitnehmer nutzen können, ist das Mobbingtelefon des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg.

Das Mobbingtelefon ist eine Anlaufstelle und bietet einen ersten Schritt hin zu einem Ausweg aus der Mobbing-Situation. Am Mobbingtelefon der AOK Rheinland/Hamburg beraten Psychologen und Pädagogen. Das Angebot ist anonym und kostenfrei. Es richtet sich an alle Betroffenen, nicht nur an AOK-Versicherte. Die professionellen Berater hören den Arbeitnehmern zu, geben prakti-

sche Tipps und Hinweise für mögliche Lösungen des Problems. Das Mobbingtelefon ist jeden Dienstag zwischen 14.00 Uhr und 20.00 Uhr unter der Telefonnummer 0221-27180200 oder 040-20234209 für Ratsuchende freigeschaltet.

[www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## Elektronische Therapieberichte übermitteln

Die AOK PLUS bietet jetzt mit einer Internet-Plattform Heilmittel-Therapeuten die Möglichkeit, Therapieberichte elektronisch zu erstellen und zu versenden. Diese können nur vom Therapeuten und behandelnden Arzt eingesehen werden. Die AOK PLUS stellt ausschließlich die IT-Infrastruktur zur Verfügung. Alle Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit werden eingehalten. Voraussetzung für das digitale Verfahren ist, dass der Arzt eArztbriefe empfangen kann.

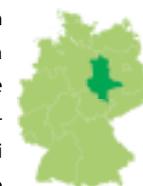


[www.aok.de/gp/physiotherapie/etb](http://www.aok.de/gp/physiotherapie/etb)

## Pünktlich zur Erkältungszeit: Antibiotika-Schnelltests

Bald ist es wieder soweit: Die Tage werden kürzer und es wird deutlich kühler. Patienten mit Erkältungs- und Grippe-symptomen sorgen für Hochbetrieb in den Arztpraxen. Die AOK Sachsen-Anhalt hat zusammen mit der Kassenärztlichen Vereinigung in Sachsen-Anhalt seit 2018 eine Vereinbarung für einen Schnelltest geschlossen und sagen der zunehmenden Bedrohung durch Antibiotika-resistente Bakterien den Kampf an. Im Rahmen des Hausarzt- und Kinderarztvertrages können durch teilnehmende Ärzte bei Versicherten mit Infekten der oberen Atemwege zur Unterstützung der Therapiefestlegung Antibiotika-Schnelltests durchgeführt werden. Die Entstehung von Antibiotika-Resistenzen wird durch einen übermäßigen

und unsachgemäßen Gebrauch von Antibiotika gefördert, ein Einsatz sollte deshalb nur sehr gezielt vorgenommen werden. Bei einem Infekt ist eine Gabe von Antibiotika nur dann sinnvoll, wenn er durch Bakterien verursacht ist. Ca. 90–95 Prozent aller akuten Atemwegsinfektionen in Deutschland sind viral bedingt. Mit einem CRP-Schnelltest wird der Anstieg eines Proteins gemessen, der nur bei bakteriellen Infekten sehr stark auftritt. Der Test unterstützt damit die Therapiefestlegung des Arztes.



[www.aok.de/sachsen-anhalt](http://www.aok.de/sachsen-anhalt)

## Von Eulen und Lerchen



Menschen vom Chronotyp Eule, die abends lange munter sind und morgens nur schwer aus den Federn kommen, haben gegenüber Frühaufstehern (Chronotyp Lerche) eine verkürzte Lebenserwartung. Das hat jetzt eine Studie auf Basis von Daten der UK Biobank gezeigt, einer der weltweit größten Langzeitstudien mit 430.000 Teilnehmern. Weil sie auch über ihren Lebensstil Auskunft gaben, wussten die Forscher, ob sie es mit Nachtschwärmern oder Frühaktiven zu tun hatten. Nach gut sechs Jahren waren etwa 10.500 Teilnehmer verstorben. Dabei war ein nachaktiver Lebensrhythmus mit einem zehn Prozent höheren Sterberisiko verbunden und generell waren Eulen stärker von psychologischen und neurologischen Erkrankungen betroffen, aber auch von Diabetes, Magen- und Darm-, sowie Unterleibs- und Atemwegserkrankungen.

Die Forscher sehen dafür zwei Gründe: Eulen verspüren einen größeren Drang nach Neuem und Unbekanntem. Die geringere Lebenserwartung könnte deshalb auf leichtsinniges Verhalten zurückzuführen sein. Doch auch das Leben gegen ihren Biorhythmus stresst Menschen vom Typ Eule. Ihr Körper bekommt werktags permanent nicht genug Schlaf und Erholung. Chronobiologen plädieren deshalb für flexible Arbeitszeiten: Eulen sollte gestattet sein, morgens später ins Büro zu kommen und dafür abends später zu gehen.

[www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de)