

Gesund und aktiv
mit chronischer Krankheit leben

EVIVO

Serviceeteil Deutschland



Hinweise zum Serviceteil

Dieser Serviceteil ergänzt das Buch „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ von Kate Lorig und ihrem Team. Das Buch will Menschen, die mit chronischer Krankheit leben, dabei unterstützen, einen eigenen Weg zu finden, den Alltag mit chronischer Krankheit gesundheitsbewusster zu gestalten – und zwar gemeinsam mit der Familie, dem Freundeskreis oder Fachpersonen. Das Buch ist ein nützliches Werkzeug. Es enthält viele praktische Hinweise, wie man Probleme löst und die dafür notwendigen Informationen findet.

Zum Buch von Kate Lorig gehört dieser Serviceteil. Hier finden Sie weiterführende, länderspezifische Adressen und Weblinks zu fünf Kategorien, bspw. Ernährung und Bewegung oder Organisationen und Verbände. Der Serviceteil wird regelmässig aktualisiert und kann beim Careum Verlag bezogen werden (www.careum.ch).

Möchten Sie sich ausführlicher mit einzelnen Themen aus dem Buch „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ beschäftigen? Dann werfen Sie einen Blick in den hinteren Bereich des Serviceteils, dort haben wir zu jedem Kapitel eine Auswahl an Literatur zusammengestellt.

Wenn Sie Anregungen, Literaturempfehlungen oder weitere Adressen für den Serviceteil haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Sie erreichen uns per Mail unter patientenbildung@careum.ch oder per Telefon unter +41 (0)43 222 64 00.

Das Team von Careum Patientenbildung

Serviceteil zu Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

Careum © 2011 Careum Verlag, Zürich

2. Auflage 2012

ISBN 978-3-03787-114-0

Fachredaktion

Careum Patientenbildung: Edith Gabriel, lic. phil.; Dr. Jörg Haslbeck; Cordula Natau

PatientInnen-Netzwerk NRW

Loher Straße 7

42283 Wuppertal

www.patientennetz.net

Umschlag

BieriDesign, Zurich

Titelbild

plainpicture / Readymade-Images

Satz und Layout

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Deutschland

Druck

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Deutschland

Inhaltsverzeichnis

Adressen

| | |
|--|----|
| 1: Unterwegs / Öffentlicher Verkehr: Wie komme ich von A nach B? | 4 |
| 2: Hilfe vom Staat: Unterstützt mich der Staat? | 4 |
| 3: Organisationen und Verbände | 7 |
| 4: Pflege & Co. | 13 |
| 5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen? | 16 |
| 6: Ernährung und Bewegung | 18 |

Literatur

| | |
|--|----|
| Allgemein | 20 |
| Kapitel 1: Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben | 20 |
| Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement | 21 |
| Kapitel 3: Unterstützung suchen und finden | 22 |
| Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen | 22 |
| Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern | 23 |
| Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein | 24 |
| Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft | 24 |
| Kapitel 8: Ausdauer trainieren | 25 |
| Kapitel 9: Bewegungsübungen für spezifische chronische Krankheiten | 25 |
| Kapitel 10: Miteinander reden | 26 |
| Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre | 26 |
| Kapitel 12: Sich gesund ernähren | 27 |
| Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen | 28 |
| Kapitel 14: Sich für eine Behandlung entscheiden | 28 |
| Kapitel 15: Den Blick in die Zukunft richten | 29 |
| Kapitel 16: Nützliche Tipps | 30 |

Adressen und Links

1: Unterwegs / Öffentlicher Verkehr: Wie komme ich von A nach B?

► **Bahnadressen.net Sven Manias**

www.bahnadressen.net
webmaster@bahnadressen.net
Rintheimer Straße 32
76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 699556

Dieses Adressenverzeichnis ist ein ehrenamtlich gepflegtes Projekt. Es bietet die Möglichkeit nach privaten Angeboten außerhalb der DB zu suchen.

► **Deutsche Bahn Vertrieb GmbH**

www.bahn.de
reiseportal@bahn.de
Stephensonstraße 1

60326 Frankfurt am Main
Kostenlose Fahrplanauskunft:
Tel.: 0800 1 50 70 90
Tel.: 0180 5 99 66 33

Das Internetportal der DB bietet u.a. die Möglichkeit nach Zugverbindungen zu recherchieren und Fahrkarten zu buchen.

► **Verbundinfo.de**

www.verbundinfo.de.vu
Die Homepage fasst die deutschen Verkehrsverbünde nach Bundesländern sortiert zusammen. Sie bietet zusätzlich Hinweise für mobilitätseingeschränkte Personen.

2: Hilfe vom Staat: Unterstützt mich der Staat?

► **Behindertenbeauftragter der Bundesregierung Hubert Hüppe**

www.behindertenbeauftragter.de
buero@behindertenbeauftragter.de
Kleisthaus
Mauerstraße 53
10117 Berlin
Tel.: 030 18 527-2944
Fax: 030 18 527-1871

Der Behindertenbeauftragte der Bundesregierung steht für die Belange behinderter Menschen zur Verfügung.

► **Bürgertelefon des Bundesministerium für Gesundheit**

www.bundesgesundheitsministerium.de
info@bmg.bund.de
Friedrichstraße 108
10117 Berlin

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit berät Bürgerinnen und Bürger zu allen Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem. Es wird zusätzlich ein Service für Gehörlose und Hörgeschädigte angeboten.

Montag bis Donnerstag von 8 – 18 Uhr,

Freitags von 8 bis 12 Uhr unter folgenden kostenpflichtigen Nummern (Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen):

Fragen zum Krankenversicherungsschutz
Tel.: 01805 99 66-01

Bürgertelefon zur gesetzlichen Krankenversicherung
Tel.: 01805 99 66-02

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
Tel.: 01805 99 66-03

Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention
Tel.: 01805 99 66-09

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte (Schreibtelefon) Tel.: 01805 99 66-07, Fax: 01805 99 66-08,

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon
Tel.: 01805 99 66-06

Gebärdentelefon Video over IP
gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.

buergerservice-bund.de

Fax: 030 18441 4900

- ▶ **Bürgertelefon des Bundesministerium für Arbeit und Soziales**
www.bmas.de
info@bmas.bund.de
 Wilhelmstraße 49
 10117 Berlin
 Info-Telefon: 0180 5676715
 Fax: 030 18 527 2236
 Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales ist montags bis donnerstags zwischen 8 und 20 Uhr telefonisch erreichbar. Zu den Themenbereichen gehören u.a. Rente, Infos für behinderte Menschen und ein Gehörlosen/Hörgeschädigten-Service. Zu allen Themen werden Videos angeboten.

- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH) GbR**
www.integrationsaemter.de
 Hermann-Pünder-Straße 1
 50679 Köln (Deutz)
 Postanschrift: 50663 Köln
 Tel.: 02 21 809-7351 u. -7352
 Fax: 02 21 8284-1602 u. -1605
 Zu den Aufgaben der Integrationsämter gehört die Eingliederung schwerbehinderter Menschen in das Arbeitsleben. Sie finden u.a. ein Fachlexikon mit wichtigen Stichwörtern aus dem Themenbereich Behinderung und Beruf sowie wichtige Gesetze und Verordnungen.

- ▶ **Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte**
www.bfarm.de
poststelle@bfarm.de
 Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3
 53175 Bonn
 Tel.: 0228 99 307-30
 Fax: 0228 99 307-5207
 Das BfArM ist eine selbstständige Bundesoberbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Zu den Aufgaben des BfArM gehören u.a. die Zulassung und Registrierung von Arzneimitteln sowie das Sammeln und Bewerten von unerwünschten Arzneimittelwirkungen.

- ▶ **Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)**
www.aktionsplan-allergien.de
aktionsplan.allergie@bvl.bund.de
 Wilhelmstraße 54
 11055 Berlin
 Tel.: 030 18444 00311
 Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) möchte mit dem Nationalen Aktionsplan gegen Allergien die Lebensqualität für allergische Personen verbessern, den Zugang zu verlässlichen Informationen rund um das Thema Allergien erleichtern und Betroffene und ihre Familien zielgerichteter unterstützen.

- ▶ **Bundesministerium für Arbeit und Soziales**
www.einfach-teilhaben.de
info@bmas.bund.de
 Wilhelmstraße 49
 10117 Berlin
 Tel.: 030 18 527-0
 Fax: 030 18 527-1830
 Projektgruppe „eGovernment-Strategie Teilhabe“.
 Ein Webportal für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen, Verwaltungen und Unternehmen mit Informationen zu den Themen: Kindheit und Familie, Schule und Studium, Ausbildung und Arbeit, Alter, Gesundheit und Pflege, Mobilität und Freizeit, Bauen und Wohnen, Finanzielle Leistungen und Schwerbehinderung

- ▶ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Referat 1–14**
www.bzga-essstoerungen.de
poststelle@bzga.de
 Ostmerheimer Straße 220
 51109 Köln
 Beratungstelefon der BZgA:
 Tel.: 0221 89 20 31
 Montag bis Donnerstag 10–22 Uhr
 Freitag bis Sonntag 10–18 Uhr
 Fax: 0221 8992 300

- Prävention von ernährungsbedingten Krankheiten, Gesundheitsförderung, Essstörungen. Das Internetportal der BZGA zu Essstörungen bietet die Möglichkeit der anonymen Online-Beratung, Einzel- und Gruppenchat, eines Diskussionsforums oder der Telefonberatung. Zusätzlich finden Sie wichtige Informationen zum Thema Essverhalten und Materialien zum Thema.
- ▶ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Sexualaufklärung**
www.sexualaufklaerung.de
 Poststelle@bzga.de
 Ostmerheimer Straße 220
 51109 Köln
 Tel.: 0221 8992-0
 Fax: 0221 8992-300
 Das Internetportal der BZGA informiert über Medien und Maßnahmen zu Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung.
 - ▶ **Deutsche Rentenversicherung Bund Reha-Servicestellen**
www.reha-servicestellen.de
 drv@drv-bund.de
 Ruhrstraße 2
 10709 Berlin
 Sowohl in den Landkreisen als auch in den kreisfreien Städten sind gemeinsame Servicestellen eingerichtet worden, die allen Rat- und Hilfesuchenden in Fragen der Rehabilitation und Teilhabe als Anlaufstelle zur Verfügung stehen.
 - ▶ **Patientenbeauftragter der Bundesregierung Wolfgang Zöller, MdB**
www.patientenbeauftragter.de
 patientenbeauftragter@bmg.bund.de
 Friedrichstraße 108
 10117 Berlin
 Tel.: 030 18 441-3420
 Fax: 030 18 441-3422
 Der Patientenbeauftragte steht für patientennahe Angelegenheiten zur Verfügung.
 - ▶ **Paul-Ehrlich-Institut**
www.pei.de
 pei@pei.de
 Paul-Ehrlich-Straße 51-59
 63225 Langen
 Tel.: 06103 77-0
 Fax: 06103 77-1234
 Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel
 Das Paul-Ehrlich-Institut ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit. Das Institut informiert u.a. über zugelassene Arzneimittel oder über Impfungen und Impfstoffe.
 - ▶ **Robert Koch-Institut**
www.rki.de
 Nordufer 20
 13353 Berlin
 Tel.: 030 18754-0
 Fax: 030 18754-2328
 Aufgabe des Robert Koch-Instituts (RKI) ist die Erkennung, Verhütung und Bekämpfung von Krankheiten, insbesondere der Infektionskrankheiten.
 - ▶ **Versandapothekenregister DIMDI. Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information**
www.dimdi.de
 Waisenhausgasse 36–38a
 50676 Köln
 Tel.: 0221 4724-1
 Fax: 0221 4724-444
 Im Internetportal des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) befindet sich ein Versandapothekenregister, das im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) eingerichtet worden ist. Zu finden sind Apotheken, die behördlich zum Versandhandel zugelassen sind sowie eine aktuelle Festbetragsliste und alle von der Zuzahlung befreiten Arzneimittel.

3: Organisationen und Verbände

► **Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)**

www.patienten-information.de
patienteninformation@azq.de
TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin
Tel.: 030 4005-2501/-2504
Fax: 030 4005-2555

Das gemeinsame Portal der Bundesärztekammer und der kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet neben der Möglichkeit nach Gesundheitsfachpersonen oder Krankenhäusern zu suchen auch qualitätsgeprüfte medizinische Informationen und Verweise zu Selbsthilfeeinrichtungen und Patientenleitlinien.

► **Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) Versorgungsleitlinien**

www.versorgungsleitlinien.de
nvl@azq.de
TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin
Tel.: 030 4005-2501/-2504
Fax: 030 4005-2555

Das Programm für Nationale Versorgungsleitlinien ist ein gemeinsames Programm von Bundesärztekammer (BÄK), der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Auf dieser Seite finden sich Patientenleitlinien und Gesundheitsleitlinien zu verschiedenen Erkrankungen.

► **Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) Forum Patientensicherheit**

www.forum-patientensicherheit.de
patientensicherheit@azq.de
TiergartenTower
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin
Tel.: 030 4005-2501/-2504
Fax: 030 4005-2555

Das Forum Patientensicherheit und CIRSm-medical.de ist ein gemeinsames Programm von Bundesärztekammer (BÄK) und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) und wird vom Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) betreut.

► **Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V. Vorstand und Geschäftsstelle c/o Ärztekammer Niedersachsen**

www.afgis.de
info@afgis.de
Berliner Allee 20
30175 Hannover
Tel.: 0511 380-2214
Fax: 0511 380-2524

Das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V. ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Verbänden, Unternehmen und Einzelpersonen zur Förderung der Qualität von Gesundheitsinformationen. Das von afgis e.V. vergebene Qualitätslogo dient zur Kennzeichnung von qualitativ hochwertigen Gesundheitsinformationsangeboten im Internet.

► **AOK-Bundesverband GbR AOK-Gesundheitsnavigator**

www.aok-gesundheitsnavi.de
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin
Tel.: 030 34646-0
Fax: 030 34646-2502

Die Datenbank der AOK hilft bei der Suche nach medizinischen Informationen oder bei der Suche nach einem Arzt oder Krankenhaus für bestimmte Behandlungsmöglichkeiten. Die Krankenhausdaten basieren auf den Grundlagen der Weißen Liste, den Qualitätsberichten und den Ergebnissen regelmäßiger Befragungen von AOK-Versicherten nach einem Krankenhausaufenthalt.

- ▶ **Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF)**
www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html
office@awmf.org
 Ubierstraße 20
 40223 Düsseldorf
 Tel.: 0211 31 28 28
 Fax: 0211 31 68 19
 Das Internetportal der AWMF bietet nach Fachgesellschaften sortiert die medizinischen Leitlinien, die für Patienten erstellt worden sind. Die Patientenleitlinien basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden regelmäßig aktualisiert.

- ▶ **AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.**
www.awo.org
info@awo.org
 Heinrich-Albertz-Haus
 Blücherstraße 62/63
 10961 Berlin
 Tel.: 030 26309-0
 Fax : 030 26309-32599
 Die AWO ist ein Spitzenverband der Freien Wohlfahrtspflege. Sie bietet Hilfen und Informationen für unterschiedliche Zielgruppen an.

- ▶ **Bertelsmann Stiftung Weisse Liste**
www.weisse-liste.de
 Carl-Bertelsmann-Str. 256
 33311 Gütersloh
 Tel.: 05241 81-81180
 Fax: 05241 81-681180
 Das Internetportal der Weissen Liste hat das Ziel, Patientinnen und Versicherte bei der Suche nach einem Krankenhaus, Arzt oder Pflegeheim zu unterstützen. Die Informationen sind kostenfrei, verständlich und unabhängig.

- ▶ **beta Institut gemeinnützige GmbH**
www.betanet.de
www.betacare-wissenssystem.de
info@beta-institut.de

- Kobelweg 95
 86156 Augsburg
 Tel.: 0821 45054-0
 Fax 0821 45054-9100
 Das Internetportal vom beta Institut bietet eine Suchmaschine für soziale Fragen im Gesundheitswesen.

- ▶ **Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände – Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv)**
www.verbraucherzentrale.de
info@vzbv.de
 Markgrafenstraße 66
 10969 Berlin
 Tel.: 030 25800 0
 Fax: 030 25800 218
 Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) ist die Dachorganisation der Verbraucherverbände. Er gehört zu den unabhängigen Verbraucherorganisationen und vertritt die Interessen der Verbraucher gegenüber Politik, Verwaltung, Justiz, Wirtschaft und Öffentlichkeit.

- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.**
www.dgschmerztherapie.de
info@dgschmerztherapie.de
 Adenauerallee 18
 61440 Oberursel
 Tel.: 0 61 71 28 60-0
 Fax: 0 61 71 28 60-69
 Im Internetportal der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie befindet sich die Auflistung aller Schmerzzentren in Deutschland sowie Informationsmaterialien zum Thema Schmerz.

- ▶ **Deutsche Herzstiftung e.V.**
www.herzstiftung.de
info@herzstiftung.de
 Vogtstraße 50
 60322 Frankfurt am Main
 Tel.: 069 955128-0
 Fax: 069 955128-313
 Ziel der Deutschen Herzstiftung ist es, Patienten und Patientinnen unabhängig über Herzkrankheiten und mögliche Behandlungsmethoden aufzuklären. Das In-

ternetportal bietet ein Medizinisches Lexikon und Informationen zum Thema Herzkrankheiten.

► **Deutsche Krebsgesellschaft e.V. Patientenleitlinien**

www.krebsgesellschaft.de
guenther@krebsgesellschaft.de
Straße des 17. Juni 106–108
10623 Berlin
Tel.: 030 322 93 29-80
Fax: 030 322 93 29-66

Das Internetportal der Deutschen Krebsgesellschaft informiert über die aktuellen Patienten-Leitlinien zu Krebserkrankungen. Betroffene und Angehörige können sich hier kostenlos über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten informieren.

► **Deutsche Krebshilfe e.V. Beratungsdienst**

www.krebshilfe.de
beratungsdienst@krebshilfe.de
Buschstraße 32
53113 Bonn
Tel.: 02 28 7 29 90-95
(Montag bis Freitag 8–17 Uhr)
Fax: 02 28 7 29 90-11

Der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe bietet Betroffenen und deren Angehörigen telefonisch, per E-Mail oder per Post eine kostenfreie Beratung und Unterstützung an.

► **Deutsche Rheuma-Liga**

www.rheuma-liga.de
Angebote der Hilfe und Selbsthilfe für die Betroffenen, die Aufklärung der Öffentlichkeit und die Vertretung der Interessen von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen gegenüber Politik, Gesundheitswesen und Öffentlichkeit sowie die Förderung von Forschung.

► **Deutscher Caritasverband e.V.**

www.caritas.de
info@caritas.de
Karlstraße 40
79104 Freiburg
Tel.: 0761 200-0

Der Deutsche Caritasverband gehört zu den Wohlfahrtsverbänden in Deutschland und organisiert die soziale Arbeit der katholischen Kirche. Das Angebot der Caritas umfasst Beratungsdienste und unterstützende soziale Einrichtungen.

► **Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e.V.**

www.paritaet.org
www.der-paritaetische.de
info@paritaet.org
Oranienburger Straße 13-14
10178 Berlin
Tel.: 030 24636-0
Fax: 030 24636-110

Das Internetportal des Paritätischen Gesamtverbandes bietet die Möglichkeit überregional oder nach Bundesländern sortiert nach Beratungsangeboten der Mitgliedsorganisationen zu suchen.

► **Deutsches Cochrane Zentrum Universitätsklinikum Freiburg**

www.cochrane.de/de/patienteninformationen
patienten@cochrane.de
Berliner Allee 29
79110 Freiburg
Tel.: 0761 203-6715
Fax: 0761 203-6712

Das Deutsche Cochrane Zentrum übersetzt u.a. Patientenleitlinien, die auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

► **Deutsches Krankenhaus Verzeichnis Deutsche Krankenhaus TrustCenter und Informationsverarbeitung GmbH (DKTIG)**

www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de
mail@dktig.de
Talstraße 30
66119 Saarbrücken
Tel.: 0681 588161-0
Fax: 0681 589690-9

Das Internetportal „Deutsches Krankenhaus Verzeichnis“ (DKV) bietet die Möglichkeit, auf der Grundlage von Qualitätsberichten, sich über die gefundenen

- Krankenhäuser zu informieren und die Krankenhäuser zu vergleichen.
- ▶ **Deutsches Krebsforschungszentrum Krebsinformationsdienst**
www.krebsinformationsdienst.de
krebsinformationsdienst@dkfz.de
 Im Neuenheimer Feld 280
 69120 Heidelberg
 0800 420 30 40
 täglich 8–20 Uhr
 Der Krebsinformationsdienst KID des Deutschen Krebsforschungszentrums informiert kostenfrei und in verständlicher Sprache per Telefon, E-Mail und Internet über Krebserkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten und andere krebsbezogene Themen.
 - ▶ **Diabetes Deutschland**
www.diabetes-deutschland.de
 Hinweise und Beratung von Experten und Expertinnen im Bereich Diabetes.
 - ▶ **DISCERN-Online Medizinische Hochschule Hannover. Institut für Epidemiologie, Sozialmedizin und Gesundheitssystemforschung**
www.discern.de/
Patientenuniversitaet@mh-hannover.de
 Carl-Neuberg-Straße 1
 30625 Hannover
 Tel.: 0511 532 44 58
 Fax: 0511 532 53 47
 Discern wurde für den Gebrauch für Patienteninformationen in gedruckter Form entwickelt, kann aber auch ein nützliches Instrument für die Bewertung von Patienteninformationen im Internet sein.
 - ▶ **DRK-Generalsekretariat**
www.drk.de
drk@drk.de
 Carstennstraße 58
 12205 Berlin
 Tel.: 030 85404-0
 Fax: 030 85404-450
 Das Deutsche Rote Kreuz hat humanitäre Aufgaben und arbeitet mit internationalen Organisationen zusammen, um Menschen in Notlagen zu helfen.
 - ▶ **Gemeinsamer Bundesausschuss (G-BA) Klinik-Professional-Finder (Klinik-ProFi)**
<http://profi-gba.gkvnet.de>
info@g-ba.de
 Wegelystraße 8
 10623 Berlin
 Tel.: 030 27 58 38-0
 Fax: 030 27 58 38-990
 Der Gemeinsame Bundesausschuss bietet auf seiner Internetseite mit dem Klinik-ProFi (Klinik-Professional-Finder) eine Suchmaschine für die richtige Klinik auf der Grundlage von Qualitätsberichten der Kliniken in Deutschland.
 - ▶ **Gesundheitsinformation.de**
www.gesundheitsinformation.de
info@iqwig.de
 Dillenburger Straße 27
 51105 Köln
 Tel.: 0221 35685-0
 Fax: 0221 35685-1
 Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts. Das IQWiG stellt in dem Internetportal allgemeinverständliche Gesundheitsinformationen zur Verfügung. Diese medizinischen Themen sind jeweils auf dem Stand der aktuellen Forschungsergebnisse.
 - ▶ **Gute Pillen – Schlechte Pillen Gemeinsame nützliche Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH**
www.gutepillen-schlechtepillen.de
redaktion@gp-sp.de
 Bergstraße 38A
 12169 Berlin
 Tel.: 0431 64 89-659
 Fax: 0431 64 89-660
 Die Internetseite „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ wird von den Gründungszeitungen *arznei-telegramm*®, *Der Arzneimittelbrief* und *Pharma-Brief* betrieben, mit dem Ziel den Verbraucher zu unterstützen, wirksame und möglichst verträgliche Arzneimittel auszuwählen und risikante Produkte zu meiden.

- ▶ **Institut für Klinische Pharmakologie
Arzneimittelberatungsdienst
Medizinische Fakultät Carl Gustav
Carus. Technische Universität Dresden**
www.arzneimittelberatungsdienst.de
arzneimittel@upd-online.de
Fiedlerstraße 27
01307 Dresden
Tel.: 0351 458-5049
Telefonische Beratungszeiten
Montag, Dienstag und Donnerstag
9–16 Uhr
Mittwoch und Freitag 9–13 Uhr
Fax: 0351 458-4341
Der Arzneimittelberatungsdienst beantwortet telefonisch und per E-Mail kostenfrei allgemeine und spezielle Fragen zu allen Bereichen der Arzneimittelanwendung und Arzneitherapie.

- ▶ **Kassenärztliche Bundesvereinigung
Arztsuche in Deutschland**
www.kbv.de/arztsuche
Herbert-Lewin-Platz 2
10623 Berlin
Tel.: 030 40 05-0
Fax: 030 40 05-15 90
Die Kassenärztlichen Vereinigungen in Deutschland bieten auf ihren Internetseiten Daten über Anschriften und Qualifikationen aller in Deutschland niedergelassenen Ärzte und Ärztinnen sowie Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen.

- ▶ **Klinik-Lotse Verband der Ersatzkassen
e.V. (vdek)**
www.klinik-lotse.de
info@vdek.com
Askanischer Platz 1
10963 Berlin
Tel.: 030 26931-0
Fax: 030 26931-2900
Das Internetportal des VDEK Der Klinik-Lotse bietet eine Suchmaschine mit Vergleichsmöglichkeiten zwischen den verschiedenen Einrichtungen und Informationen aus Qualitätsberichten der zugelassenen Krankenhäuser.

- ▶ **Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS)**
www.sindbad-mds.de
t.kohlhaussen@mds-ev.de
Lützowstraße 53
45141 Essen
Tel.: 0201 8327-128
Thomas Kohlhaußen
Das Internetportal Sindbad ist eine Datenbank mit Basis- und Hintergrundinformationen wie Gesetzestexten, Richtlinien, Rahmenvereinbarungen, Urteilen u.a. mit Bezug zum deutschen Gesundheitssystem. Zielgruppen sind u.a. Patient(inn)en und Versicherte der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen.

- ▶ **PatientInnen-Netzwerk Nordrhein-Westfalen**
www.patientennetz.net
angerhausen@paritaet-nrw.org
Loher Straße 7
42283 Wuppertal
Tel.: 0202 7591939
Das PatientInnen-Netzwerk Nordrhein-Westfalen veröffentlicht in unregelmäßigen Abständen den Patientenbrief NRW mit Informationen für Patientinnen und Patienten zu jeweils einem aktuellen Thema.

- ▶ **Patientenuniversität an der Medizinischen Hochschule Hannover**
www.patienten-universitaet.de
Carl-Neuberg-Straße 1
30625 Hannover
Frau Dr. Gabriele Seidel
Tel.: 0511 532-8425
Fax: 0511 532-5347
Die Patientenuniversität ist eine unabhängige Bildungseinrichtung an der Medizinischen Hochschule Hannover. Ziel der Patientenuniversität ist es, medizinisches Wissen zu vermitteln, kranke Menschen und deren Angehörige im Umgang mit der Erkrankung zu unterstützen und Kenntnisse über Strukturen des Gesundheitswesens verständlich machen.

► **Psychotherapie-Informations-Dienst (PID)**

www.psychotherapiesuche.de
pid@dpa-bdp.de

Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin

Tel.: 030 2 09 16 63-30

Montag 10–3 und 16–19 Uhr

Dienstag 10–13 und 16–19 Uhr

Mittwoch 13–16 Uhr

Donnerstag 13–16 Uhr

Fax: 030 2 09 16 63-16

Das Internetportal des Psychotherapie-Informations-Dienstes (PID) bietet eine telefonische Beratung zur Wahl der geeigneten Therapeutin oder des geeigneten Therapeuten an. Über die Online-Datenbank besteht die Möglichkeit, selbst nach Gesundheitsfachleuten zu suchen.

► **Sozialverband VdK Deutschland e.V.**

www.vdk.de

kontakt@vdk.de

Wurzerstraße 4a

53175 Bonn

Tel.: 0228 82093 0

Fax: 0228 82093 43

Ob Renten- oder Gesundheitspolitik, Pflegeform, Behinderten- oder Arbeitsmarktpolitik: Der Sozialverband VdK Deutschland setzt sich seit 60 Jahren erfolgreich für die Interessen seiner Mitglieder ein. Der Verband kämpft für soziale Gerechtigkeit, für Gleichstellung und gegen soziale Benachteiligungen. Als starke Lobby der Mitglieder nimmt der VdK Einfluss auf die Sozialgesetzgebung in Bund und Ländern.

► **Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

www.schlaganfall-hilfe.de

info@schlaganfall-hilfe.de

Carl-Miele-Straße 210

33311 Gütersloh

Tel.: 01805 093093 (0,14 EUR/Min.,

Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min.)

Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr

Freitag von 9 bis 14 Uhr

Fax: 01805 094094

Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hat das Ziel aufzuklären, zu informieren

und Kontakte von Betroffenen untereinander zu fördern. Im Internetportal finden sich Informationen und Materialien rund um das Thema Schlaganfall sowie eine telefonische Beratungsmöglichkeit.

► **Stiftung Gesundheit**

www.stiftung-gesundheit.de

info@stiftung-gesundheit.de

Behringstraße 28a

22765 Hamburg

Tel.: 040 80 90 87-0

Arzt-Auskunft: 0800 7 39 00 99 (kostenfrei)

Montag bis Freitag 9–17 Uhr.

Fax: 040 80 90 87-555

Die Stiftung Gesundheit hat die satzungsgemäße Aufgabe, Transparenz im Gesundheitswesen zu fördern und praktische Orientierungshilfe zu leisten.

► **Techniker Krankenkasse TK Klinikführer/Arzt-Therapeutensuche**

www.tk.de

service@tk.de

Bramfelder Straße 140

22305 Hamburg

Tel.: 0800 285 85 85

(gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Die Datenbank der Techniker Krankenkasse hilft bei der Suche nach medizinischen Informationen und nach Dienstleistungen im Gesundheitswesen.

► **TMF – Technologie- und Methodenplattform für die vernetzte medizinische Forschung e.V.**

Kompetenznetze in der Medizin

www.kompetenznetze-medin.de

Neustädtische Kirchstraße 6

10117 Berlin

Tel.: 030 31 01 19-56

Fax: 030 31 01 19-99

Die Internetplattform der Kompetenznetze in der Medizin verweist auf derzeit 21 Kompetenznetze in der Medizin zu verschiedenen Krankheitsbildern. Die Kompetenznetzwerke sind initiiert und gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF).

- ▶ **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) gemeinnützige GmbH**
www.unabhaengige-patientenberatung.de
info@upd-online.de
 Littenstraße 10
 10179 Berlin
 Tel.: 030 200 89 23-3
 Fax: 030 200 89 23-50
 Bundesgeschäftsstelle
 Die UPD berät kostenlos telefonisch, persönlich und per E-mail über Patientenrechte, zu Kassenleistungen und gesetzlichen Regelungen, bei Konflikten mit Gesundheitsfachpersonen und Versicherern, zu allgemeinen Fragen über Behandlungskosten und -möglichkeiten, bei Unsicherheiten in Bezug auf Behandlungen, zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung, über weitere Anlaufstellen im Gesundheitswesen.

- ▶ **Universität Hamburg MIN Fakultät. Gesundheitswissenschaften. Wissensplattform Fachwissenschaft Gesundheit**
www.patienteninformation.de
www.gesundheit.uni-hamburg.de

Martin-Luther-King-Platz 6
 20146 Hamburg
 Tel.: 040 42838-5907
 Fax: 040 42838-3732
 Die Wissensplattform der Universität Hamburg bietet u.a. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Pflegeethemen. Die Plattform informiert aber auch zur Wirksamkeit von Medikamenten und bietet wissenschaftliche Informationen als Grundlage für informierte Entscheidungen, wie z.B. zur Aussagekraft medizinischer Testergebnisse.

- ▶ **Wissensnetzwerk evidence.de Fakultät für Medizin der Privaten Universität Witten/Herdecke GmbH**
www.patientenleitlinien.de
 Alfred-Herrhausen-Straße 50
 58448 Witten
 Das medizinische Wissensnetzwerk evidence.de stellt allgemeine Informationen zu Fragen aus der Medizin oder des Gesundheitswesens für Gesundheitsfachpersonen und Patienten und Patientinnen zur Verfügung. Die Patientenleitlinien basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden regelmäßig aktualisiert.

4: Pflege & Co.

- ▶ **Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH)**
www.das-sichere-haus.de
info@das-sichere-haus.de
 Holsteinischer Kamp 62
 22081 Hamburg
 Tel.: 0800 220 4400
 Fax: 040 29 81 04 71
 Das Internetportal Das sichere Haus (DSH) informiert über Unfallgefahren in Heim und Freizeit. Zielgruppe sind Kinder, Heimwerker, Senioren/Seniorinnen und pflegende Angehörige.

- ▶ **Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. Das Alzheimer Forum**
www.alzheimerforum.de
AAI@AlzheimerForum.de
 Reinickendorfer Straße 61
 13347 Berlin
 Tel.: 030 47 37 89-95
 Fax: 030 47 37 89-97
 Das Alzheimer Forum ist das überregionale Hilfsangebot der Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. Das Forum bietet kostenlose Informationen zum Thema Demenz, Beratungsmöglichkeiten per E-Mail und einen Austausch mit Gleichbetroffenen.

- ▶ **Ambulante Pflegedienste in Deutschland**
www.pflegedienst.org
Suchportal für Pflegedienste in ganz Deutschland.

- ▶ **AOK-Bundesverband GbR
AOK-Gesundheitsnavigator**
www.aok-gesundheitsnavi.de
Rosenthaler Straße 31
10178 Berlin
Tel.: 030 34646-0
Die Datenbank der AOK hilft bei der Suche nach einer ambulanten oder stationären Pflegeeinrichtung.

- ▶ **Bertelsmann Stiftung Checkliste für die
Pflegeheimauswahl Weisse Liste**
pflegeheim.weisse-liste.de
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
Tel.: 05241 81-81180
Fax: 05241 81-681180
Die Checkliste der Weissen Liste unterstützt Sie bei der Auswahl eines passenden Pflegeheims für Sie oder Ihre Angehörigen.

- ▶ **BKK Bundesverband GbR
BKK PflegeFinder**
www.bkk-pflegefinder.de
info@bkk.de
Kronprinzenstraße 6
45128 Essen
Tel.: 0201 179-01
Fax: 0201 179-1000
Die Datenbank des BKK Bundesverbandes umfasst Links zu ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen.

- ▶ **Bundesministerium für Gesundheit
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung**
www.bundesgesundheitsministerium.de
Friedrichstraße 108
10117 Berlin
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung
Tel.: 01805 99 66 03 (kostenpflichtige Nummer zum Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen)

- Montag bis Donnerstag 8–18 Uhr,
Freitag 8–12 Uhr
Das Bürgertelefon des BMG berät zu Fragen rund um das Beitrags- und Leistungsrecht der Pflegeversicherung.

- ▶ **COMPASS Private Pflegeberatung GmbH**
www.compass-pflegeberatung.de
info@compass-pflegeberatung.de
Gustav-Heinemann-Ufer 74 C
50968 Köln
Tel.: 0800 101 88 00 (bundesweite gebührenfreie Servicenummer)
Fax: 0221 93332-500
Die kostenfreie Compass Private Pflegeberatung informiert, unterstützt und begleitet alle privat versicherten Pflegebedürftigen und deren Angehörige telefonisch oder persönlich zu allgemeinen oder speziellen Fragen rund um das Thema Pflege.

- ▶ **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz**
www.deutsche-alzheimer.de
info@deutsche-alzheimer.de
Friedrichstraße 236
10969 Berlin
Tel.: 01803 17 10 17
(9 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz)
oder: 030 2 59 37 95-14 (Festnetztarif)
Montag bis Donnerstag 9–18 Uhr, Freitag 9–15 Uhr.
Fax: 030 25 93 79 5-29
Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft ist ein gemeinnütziger Verein und Bundesverband von Alzheimer-Landesverbänden sowie von regionalen und örtlichen Alzheimer-Gesellschaften.

- ▶ **Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See Pflegekompass**
www.der-pflegekompass.de
Pieperstraße 14-28
44781 Bochum
Tel. 0234 304-0
Fax 0234 304-66050

Die Datenbank der Knappschaft hilft bei der Suche nach geeigneten ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen sowie Hospizen und Einrichtungen mit einem Angebot für die Kurzzeit-Tages- und Nachtpflege und zusätzliche Betreuungsleistungen sowie Soziotherapie.

► **GKV Hilfsmittelverzeichnis/Datenbank Institut der deutschen Wirtschaft Köln e.V. REHADAT**

www.rehadat.de
decker@iwkoeln.de
Postfach 10 19 42
50459 Köln
Inhaltliche Fragen Frau M. Decker
Tel.: 0221 4981-806
Fax: 0221 4981-99806
Die Rehadat enthält das Hilfsmittelverzeichnis der vom GKV-Spitzenverband (Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen) im Bundesanzeiger veröffentlichten Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel.

► **GKV-Spitzenverband**

www.gkv-spitzenverband.de
kontakt@gkv-spitzenverband.de
Mittelstraße 51
10117 Berlin
Tel.: 030 206288-0
Fax: 030 206288-88
Das Internetportal des GKV-Spitzenverbands bietet Hintergrundinformationen zur Pflegeversicherung, u.a. zu den Themen Pflegenoten zur Bewertung und Darstellung der Qualität in der Pflege, Förderung des Aufbaus von Pflegestützpunkten, Überprüfung des Pflegebedürftigkeitsbegriffs und Informationen zur Pflegeberatung.

► **Kuratorium Deutsche Altershilfe Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.**

www.kda.de
info@kda.de
An der Pauluskirche 3
50677 Köln
Tel.: 0221 93 18 47-0
Fax: 0221 93 18 47-6

Das KDA hat die Aufgabe, Lösungskonzepte und Modelle für die Arbeit mit älteren Menschen zu entwickeln. Weitere Aufgaben sind Beratung, Fortbildungen, Tagungen und Veröffentlichungen.

► **Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen**

www.demenz-service-nrw.de
An der Pauluskirche 3
50677 Köln
Tel.: 0221 93 18 47-27
Fax: 0221 93 18 47-6
Ziel ist die Verbesserung der häuslichen Versorgung demenziell Erkrankter und die Unterstützung der Angehörigen. Im Internetportal finden sich neben nützlichen Adressen in NRW auch Informationsmaterialien rund um das Thema Demenz.

► **Landesstelle Pflegende Angehörige**

www.lpfa-nrw.de/28.0.html
info@LPFA-NRW.de
Domplatz 1-3
Dienstgebäude Geisbergweg
48143 Münster
Tel.: 0251 411-3302 oder -3322
Fax: 0251 411-83302
Die Landesstelle Pflegende Angehörige in NRW bietet kostenlose Informationsmaterialien zum Thema Pflegeversicherung und ein gebührenfreies Pflegetelefon für Ratsuchende an.

► **Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS)**

www.gkv-spitzenverband.de
office@mds-ev.de
Lützowstraße 53
45141 Essen
Tel.: 0201 83 27-0
Fax: 0201 83 27-100
Das Internetportal des MDS bietet Informationen zur Pflegebedürftigkeit, zur Pflegebegutachtung und den Begutachtungsrichtlinien des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK). Der MDK prüft u.a., ob Pflegebedürftigkeit bei einem hilfebedürftigen Menschen vorliegt.

- ▶ **Onlineberatung für Hilfsmittel in der Wohnung Barrierefrei Leben e.V.**
www.barrierefrei-leben.de
oder
www.online-wohn-beratung.de
info@online-wohn-beratung.de
Richardstraße 45
22081 Hamburg
Tel.: 040 2999 5656
Fax: 040 29 36 01
Barrierefrei Leben e.V. informiert und berät deutschlandweit. Die Onlineberatung ist kostenfrei und neutral. Mit dem Anfrageformular müssen Angaben zu körperlichen Einschränkungen gemacht werden und darüber, für welche Situationen Lösungen gesucht werden.

- ▶ **Pflegelotse Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek)**
www.pflegelotse.de
info@vdek.com
Askanischer Platz 1
10963 Berlin
Tel.: 030 2 69 31-0 (Zentrale)
Fax: 030 2 69 31-29 00 (Zentrale)

Der Pflegelotse bietet eine Datenbank für die Suche nach einer geeigneten Einrichtung im gesamten Bundesgebiet. Sie finden Information z.B. über die Größe, die Kosten, besondere Versorgungsformen, die Lage, die entsprechenden Anschriften und die Pflegenote der verschiedenen Einrichtungen.

- ▶ **Wegweiser Demenz Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**
www.wegweiser-demenz.de
info@bmfjservice.bund.de
Glinkastraße 24
10117 Berlin
Tel.: 03018 555-0
Fax: 03018 555-1145
Internetseite mit Fragen und Antworten zum Thema Demenz für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Die Themen beziehen sich auf medizinische Fragen, Fragen zu Betreuung und Pflege, der Alltagsgestaltung sowie rechtliche Hintergründe und gesetzliche Leistungen.

5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen?

- ▶ **Alexandra-Lang-Stiftung für Patientenrechte Stiftung des bürgerlichen Rechts**
www.alexandra-lang-stiftung.de
patientenrechte@alexandra-lang-stiftung.de
Reinhardtstraße 44
10117 Berlin
Tel.: 030 84 71 20 92
Die Alexandra-Lang-Stiftung für Patientenrechte ist eine gemeinnützige Stiftung. Zielgruppe sind Menschen, die Opfer von schwerwiegenden ärztlichen Behandlungsfehlern, von Falschmedikationen oder von fehlerhafter Medizintechnik geworden sind.

- ▶ **Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e.V. c/o DRK-Kliniken Westend**
www.achse-online.de
info@achse-online.de
Spandauer Damm 130
14050 Berlin
Tel.: 030 3300708-0 (Zentrale)
Beratungstelefon: 030 3300708-21
Montag, Mittwoch, Freitag 10–13 Uhr
Donnerstag 15–18 Uhr
Fax: 0180 589 89 04
Die Achse ist ein Zusammenschluss von über 90 Selbsthilfeorganisationen. Die Aufgabe besteht darin, die Interessen von Menschen mit seltenen Erkrankungen gegenüber der Öffentlichkeit zu vertreten. Das Beratungstelefon hilft u.a. bei der Suche nach krankheitsbezogenen Informationen oder vermittelt Kontakte zu Selbsthilfeorganisationen.

► **Bundesarbeitsgemeinschaft SELBST-HILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE)**

www.bag-selbsthilfe.de

info@bag-selbsthilfe.de

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 31006-0

Fax: 0211 31006-48

BAG Selbsthilfe ist die Dachorganisation von 109 Organisationen behinderter und chronisch kranker Menschen und ihren Angehörigen. Das Internetportal bietet einen breiten Überblick über die Themen Behinderten- und Gesundheitspolitik, Selbsthilfeförderung und weitere Unterstützungsmöglichkeiten

► **Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.**

www.lebenshilfe.de

Bundesvereinigung@Lebenshilfe.de

Leipziger Platz 15

10117 Berlin

Tel.: 064 21 4 91-0

Fax: 064 21 491-167

Die Lebenshilfe ist eine solidarisch handelnde Selbsthilfevereinigung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Familien. Die Lebenshilfe bietet Beratungs- und Betreuungsangebote und Informationen u.a. zu den Themen Pflege- und Krankenversicherung, Leistungen zur Teilhabe und Betreuungsrecht an.

► **Charité – Universitätsmedizin Berlin Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin**

www.sexualmedizin.charite.de

Charitéplatz 1

10117 Berlin

Tel.: 030 450-50

Das Internetportal des Instituts für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin bietet einen Überblick über abgeschlossene und laufende Forschungsprojekte des Instituts. Das Institut bietet eine Sexualmedizinische Ambulanz für Menschen mit sexu-

ellen Störungen, Verhaltensabweichungen oder mit Funktions- oder Geschlechtsidentitätsstörungen.

► **Das Rauchertelefon
Deutsches Krebsforschungszentrum**

www.rauchertelefon.de

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Montag bis Freitag 14–17 Uhr

Rauchertelefon: 06221 42 42-00

Rauchertelefon für Krebspatienten:

06221 42 42-24

Fax: 06221 42 30-20

Das Rauchertelefon existiert seit 1999 im Deutschen Krebsforschungszentrum. Anrufer erhalten Unterstützung bei der konkreten Planung und Umsetzung des Rauchausstiegs. Adressen von Therapiestellen oder Kliniken können ebenfalls erfragt werden.

► **Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.**

www.dag-selbsthilfegruppen.de

verwaltung@dag-shg.de

Wilmsdorfer Straße 39

10627 Berlin

Tel.: 030 31 01 89 74

Dienstag und Mittwoch 10–14 Uhr

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. ist der Fachverband zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

► **Deutsche Forschungsinitiative
Eßstörungen e. V. (DFE)**

www.ab-server.de

Johannisallee 34

04103 Leipzig

Tel.: 0341 9724-502

Fax: 0341 9724-305

Beratungs- und Informationsserver zu Essstörungen und Adipositas. Das Internetportal bietet Betroffenen und Angehörigen Beratung und Informationen zu Essstörungen in Form einer Online-Beratung, einem Kontaktverzeichnis von bundesweiten Hilfsangeboten sowie einem Diskussionsforum. Die Beratung ist kostenfrei und ein Projekt der Deutschen Forschungs-

initiative Eßstörungen e.V. (DFE e.V.) und der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig.

- ▶ **Lebensmittel online**
www.lebensmittelonline.org
Suchportal für Lebensmittellieferanten im Internet.
- ▶ **Lieferservice**
www.lieferservice.de
Mahlzeiten online bestellen.
- ▶ **NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**
www.nakos.de
selbsthilfe@nakos.de
Wilmsdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel.: 030 31 01 89-60

Dienstag 9–13 Uhr, Mittwoch 9–12 Uhr,
Donnerstag 14–17 Uhr, Freitag 10–13 Uhr
Fax: 030 31 01 89-70

Die NAKOS entwickelt und bietet themenübergreifend Informationen über Möglichkeiten und Nutzen von Selbsthilfegruppen wie z.B. Aufklärungsbroschüren, Informationsblätter, Arbeitshilfen und Plakate. Die Angebote sind kostenfrei und stehen telefonisch, über Datenbanken, in Form von Informationsschriften oder Veranstaltungen zur Verfügung.

6: Ernährung und Bewegung

- ▶ **Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Nationaler Aktionsplan: „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“**
www.in-form.de
in-form@ble.de
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Das Internetportal bietet Bürgerinnen und Bürgern Informationen zum Nationalen Aktionsplan, den das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und das Bundesministerium für Gesundheit ins Leben gerufen haben. Neben Informationen zur gesunden Ernährung gibt es Informationen und Tipps zur Bewegung im Alltag.
- ▶ **Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Ernährungsempfehlungen, Gesundheitsinformation**
www.bmelv.de
poststelle@bmelv.bund.de
Rochusstraße 1
53123 Bonn
Tel.: 030 1 85 29-0
Fax: 030 1 85 29-42 62
Das Internetportal des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gibt neben allgemeinen Informationen zum Thema Ernährung und Bewegung für unterschiedliche Zielgruppen von Kindern bis zu Senioren/Seniorinnen dreimal im Jahr die Broschüre Compass Ernährung heraus, in der sie über Verbrauchertemen, gesunde Ernährung sowie Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln informiert.

- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.**
www.dge.de
webmaster@dge.de
 Godesberger Allee 18
 53175 Bonn
 Tel.: 0228 3776-600
 Fax: 0228 3776-800
 Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. beschäftigt sich mit allen Fragen rund um das Thema Ernährung. Sie unterstützt die ernährungswissenschaftliche Forschung und informiert über neue Erkenntnisse und Entwicklungen durch Publikationen und Veranstaltungen.

- ▶ **Deutscher Turner-Bund e.V.**
www.dtb-online.de
hotline@dtb-online.de
 Otto-Fleck-Schneise 8
 60528 Frankfurt am Main
 Tel.: 069 678 01-0
 Fax: 069 678 01-111
 Der Deutsche Turner-Bund ist der Spitzenverband für Turnen und Gymnastik. Er vereint eine Vielzahl von Sportarten und turnerischen Fachgebieten. Auf der Internetseite befindet sich der „Ratgeber Gesundheit“ mit Informationen und Videos zum Thema Rückenbeschwerden, Bewegung und Rückentraining, Pilates, Yoga und weiteren Übungsanleitungen.

- ▶ **Ernährungsportal NRW**
www.ernaehrungsportal.nrw.de
poststelle@munlv.nrw.de
 Schwannstraße 3
 40476 Düsseldorf
 Tel.: 0211 4566-0
 Fax: 0211 4566-388
 Das Ernährungsportal Nordrhein-Westfalen ist ein gemeinsames Informationsangebot vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen, der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK NordWest, dem Landesamt für Natur, Umwelt und Verbraucherschutz und der Verbraucherzentrale NRW.

- ▶ **Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie – Projektbüro „fit für 100“**
www.ff100.de
info@ff100.de
 Am Sportpark Müngersdorf 6
 50933 Köln
 Tel.: 0221 4982-6141
 Im Auftrag des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS) hat die deutsche Sporthochschule Köln ein Bewegungsangebot für Hochaltrige „fit für 100“ zusammengestellt. Dieses Programm fördert die Handlungs- und Alltagskompetenz dieser Zielgruppe und soll dazu beitragen, das Sturzrisiko zu reduzieren.

- ▶ **„Regionen mit der peb“ Plattform Ernährung und Bewegung e.V.**
www.regionen-mit-peb.de
plattform@ernaehrung-und-bewegung.de
 Wallstraße 65
 10179 Berlin
 Tel.: 030 27 87 97-67
 Fax: 030 27 87 97-69
 Die Internetplattform „Regionen mit der peb“ der Ernährung und Bewegung e.V. bietet Unterstützung für Netzwerke, die die Übergewichtsprävention bei Kindern in den Mittelpunkt stellen, sowie aktuelle Fachinformationen, Literatur- und Linktips und Checklisten.

Allgemein

- ▶ **Allgemeines Publikationsverzeichnis der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** – Übersicht über die gängigsten Medien.
Das Internetportal der BZgA enthält einen aktuellen Überblick über alle Informationsmaterialien, die kostenfrei im Online-Bestellsystem zu beziehen sind.
Bestellwege:
per Post: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln
per Fax: 02 21 89 92-257
per E-Mail: order@bzga.de
per Internet: www.bzga.de (Online-Bestellsystem)
Telefonische Bestellungen sind nicht möglich.
- ▶ **Publikationsverzeichnis des Bundesministerium für Gesundheit:** Das aktuelle Publikationsverzeichnis des BMG kann kostenlos angefordert werden unter der Bestell-Nr.: BMG-G-07014. Internetportal: www.bundesgesundheitsministerium.de
Tel.: 01805 778090, Fax: 01805 778094, schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 481009, 18132 Rostock.
Publikationen gibt es u.a. zu den Themen: Sexualaufklärung, Familienplanung, Suchtprävention, Aidsprävention, Organspende, saisonale Grippe und Neue Grippe, Ernährungs- und Verbraucheraufklärung, Medien zur Förderung des Nichtrauchens.
- ▶ **Sänger S.; Dierks M.L.: Kritische Bewertung von Gesundheitsinformationen für medizinische Laien in: Evidenzbasierte Medizin in Klinik und Praxis, Deutscher Ärzte-Verlag, 2006**

Kapitel 1: Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

- ▶ **Baus, L., Da hilft nur Leben. Wie chronische Krankheiten zur Chance werden können,** Pendo Verlag, 2008, ISBN 978-3-86612-165-2
Der Autor beschreibt auf der Grundlage seiner eigenen Erfahrungen und seines Wissens aus Gesprächen mit Ärzten, Beratungen und Seminaren wie er die Ohnmacht und den Schock der Diagnose einer chronischen Erkrankung verarbeitet hat, Sinn in der Erkrankung finden konnte und den Weg zurück in die Normalität und in das Leben gefunden hat.
- ▶ **Krankheitsspezifische Ratgeber von betaCare**
Die Ratgeber von betaCare bieten psychosoziales und sozialrechtliches Wissen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern. Über Krankheitsbild und Therapien informieren diese Ratgeber nur knapp. Es stehen folgende Ratgeber zur Verfügung: Brustkrebs & Soziales, Demenz & Soziales, Depression & Soziales, Epilepsien, Herzinfarkt & Soziales, Osteoporose & Soziales, Parkinson & Soziales, Psychosen, Schizophrenie & Soziales, Schmerz & Soziales. Der Download der Ratgeber ist kostenlos zu beziehen auf der Seite: <http://www.betacare-wissenssystem.de/ratgeber/krankheitsspezifisch.html>

- ▶ **Seidl, E.; Walter, I. (Hrsg.): Chronisch kranke Menschen in ihrem Alltag. Das Modell von Mieke Grypdonck, bezogen auf PatientInnen nach Nierentransplantation, Verlag Wilhelm Maudrich, 2005, ISBN 978-3-85175-827-6**

In diesem Fachbuch stellen die Autoren am Beispiel von Menschen nach Nierentransplantationen ein theoretisches Modell für die Pflege von Menschen mit chronischen Erkrankungen von der niederländischen Pflegewissenschaftlerin Mieke Grypdonck und ein eigenes Forschungsprojekt mit Betroffenen vor.

- ▶ **Verbraucherzentrale Bundesverband, Pflegefall – was tun?, 2008**

Der Ratgeber informiert über das Verfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit, zu den versicherungsrechtlichen Voraussetzungen der Leistungen der Pflegeversicherung, wie eine höhere Pflegestufe beantragt wird oder wie ein Widerspruch gegen eine Ablehnung des Antrags auf Pflegeleistungen durchgeführt wird. Zusätzlich enthält der Ratgeber einen Serviceteil mit Adressen und Anlaufstellen.

Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement

- ▶ **Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ): Woran erkennt man eine gute Arztpraxis? Checkliste für Patientinnen und Patienten, 2008. ISBN 978-394021-805-6**

In der Checkliste werden Qualitätskriterien vorgestellt, die eine gute Arztpraxis erfüllen sollte und welche Richtlinien für Ärzte und Praxen gelten und somit von den Patienten eingefordert werden können.

- ▶ **Corbin, J. M.; Strauss, A. L.: Weiterleben Lernen. Verlauf und Bewältigung chronischer Krankheit, Verlag Hans Huber, 2010 ISBN 978-3-456-84802-0**

Das Buch beschreibt Krankheitsverläufe von chronischen Erkrankungen im häuslichen Umfeld. Es soll Professionellen, Betroffenen und ihren Partnern ein besseres Verständnis im Umgang mit der Diagnose, der Genesung oder Stabilisierung der Erkrankung aber auch für den Fall eines möglichen Rückfalls geben.

- ▶ **Nebling, T.: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung, 22291 Hamburg (Hrsg.): Kompetent als Patient, 2010**

Diese Broschüre der Techniker Krankenkasse soll eine Orientierungshilfe für Versicherte und Patienten sein, mit dem Ziel den Leser auf dem Weg durch Gesundheit und Krankheit zu begleiten und zu informieren und selbstbestimmte Entscheidungen zu ermöglichen. Die Broschüre gibt Hinweise darauf, wie Gesundheitsinformationen bewertet werden können, wie Arztgespräche erfolgreich geführt werden können oder wie der richtige Arzt oder das passende Krankenhaus gefunden werden kann.

- ▶ **Verbraucherzentrale Bundesverband: Gesundheit selbstbestimmt, 2007**

Der Ratgeber der Verbraucherzentralen erläutert die Hintergründe gesunder Lebensweise. Der Leser bekommt Tipps zum Selbstmanagement durch praktische Übungen und konkrete Empfehlungen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die eigene körperliche, psychische und soziale Gesundheit zu verbessern, ist Ziel dieses Ratgebers.

Kapitel 3: Unterstützung suchen und finden

- ▶ **Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Referat Information, Publikation, Redaktion: Ratgeber für Menschen mit Behinderung, 2010**
Ein Ratgeber, der Orientierung gibt für Bürgerinnen und Bürger mit Behinderungen, deren Angehörige und Arbeitgeber. Er enthält Praxistipps, bestehende Gesetze und benennt Ansprechpartner zu Fragen der Teilhabe, Rehabilitation, Schul- und Berufsausbildung, Wiedereingliederungsmaßnahmen, Grundsicherung, Kranken- und Pflegeversicherung sowie steuerliche Erleichterungen.
- ▶ **NAKOS-Informationsmaterialien, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS): Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen, 2003, ISBN 3-00-011974-4**
Grundsätzliche Aufklärung und Information zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ausführliche Informationen unter anderem zu folgenden Themen: Erste Schritte unternehmen, die Gruppenarbeit gestalten, Selbsthilfekontaktstellen nutzen, Fördermittel beantragen.
- ▶ **Robert Koch-Institut (Hrsg.); Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 23: Selbsthilfe im Gesundheitsbereich, 2004, ISBN 3-89606-154-2**
Beschreibung der organisierten Selbsthilfestruktur in Deutschland.

Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen

- ▶ **Deutsche Krebshilfe e.V. (Hrsg.): Die blauen Ratgeber**
Die kostenlosen Ratgeber der Deutschen Krebshilfe informieren verständlich über verschiedene Krebsarten, deren Früherkennung, Diagnose und Therapie sowie über die Nachsorge. Weitere Themen sind Sozialleistungen und Hilfen für Angehörige.
Bestellung unter: <http://www.krebshilfe.de/blau-ratgeber.html>
Deutsche Krebshilfe e. V., Buschstr. 32, 53113 Bonn, Tel.: 0228 7 29 90-0, Fax: 0228 7 29 90-11, E-Mail: deutsche@krebshilfe.de, Internet: www.krebshilfe.de
- ▶ **Schäffler, A. (Hrsg.): Gesundheit heute. Krankheit – Diagnose – Therapie. Das Handbuch für Schulmedizin, Naturheilkunde und Selbsthilfe**
Deutscher Apotheker Verlag, 2009, ISBN 978-3-7692-4864-7
Dieses Sachbuch über aktuelles medizinisches Wissen zeigt Zusammenhänge auf und soll helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es werden Erkrankungen und ihrer Behandlung beschrieben und für den Leser anschaulich mit Farbfotos und Abbildungen dargestellt.
- ▶ **Stiftung Warentest: Ängste überwinden, 2010, ISBN 978-3-86851-114-7**
Der Ratgeber der Stiftung Warentest gibt Hilfe für Betroffene und Angehörige. Er klärt auf über Ursachen von Angst, verweist an Anlaufstellen sowie Hilfsangebote und erklärt Behandlungsmethoden.

- ▶ **Stiftung Warentest: Demenz. Hilfe für Angehörige und Betroffene**, 2010, ISBN 978-3-86851-112-3

Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert über die ersten Anzeichen und die Diagnose von Demenz, die verschiedenen Formen von Demenz, die Behandlungsmöglichkeiten und die Alltagsgestaltung bei Demenz. Hinweise zu Pflege- und Betreuungsangeboten, Vorsorgedokumente sowie finanzielle Hilfe für Menschen mit einer Demenz werden ebenso erläutert.

Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern

- ▶ **Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): Leben in Balance – seelische Gesundheit von Frauen. Publikation des Bundesministeriums für Gesundheit**, 2010, Bestell-Nr.: BMG-V-07009

Die Broschüre richtet sich an Frauen, die „mitten“ im Leben stehen und sich vielfältigen Anforderungen durch Beruf und Familie gegenübersehen. Sie gibt Tipps zur Entspannung und zu einer systematischen Veränderung sowie Informationen zur (betrieblichen) Gesundheitsförderung.

- ▶ **Linneweh, K.; Heufelder, A.; Flasnoecker, M.: Balance statt Burn-out. Erfolgreicher Umgang mit Stress und Belastungssituationen**, Zuckschwerdt Verlag, 2010, ISBN 978-3-88603-981-4

Die Autoren informieren den Leser über Risiken, Früherkennung und Behandlung von Burn-out. Die Autoren sind erfahrene Ärzte und Psychologen u.a. für die Bereiche Stress- und Ressourcenmanagement, Früherkennung von Risiken und Prävention, Gesundheitscoaching, Ernährungsberatung.

- ▶ **Stiftung Warentest: Asiatische Heilkunde**, 2011, ISBN 978-3-86851-110-9

Dieser Ratgeber der Stiftung Warentest über die Asiatische Heilkunde gibt einen Überblick zur Lebensführung aus traditioneller chinesischer Medizin (TCM) und Ayurveda. Er informiert über medikamentöse Therapien in TCM, Kanpo, Ayurveda und der tibetischen Medizin und über Manuelle Medizin und Reiztherapie von Akupunktur, Massage, Shiatsu bis Jin Shin Jyutus und Entspannungsverfahren und Meditation wie Yoga, Qigong, Taichi und MBSR. Die Grundlage für die Beurteilung bilden wissenschaftliche Studien.

- ▶ **Stiftung Warentest: Endlich schlafen**, 2009, ISBN 978-3-86851-106-2

Dieses Buch der Stiftung Warentest soll helfen, einen gesunden Schlaf zu finden und dem Teufelskreis von schlechtem Schlaf und chronischer Müdigkeit zu entkommen. Es gibt konkrete Hilfen und Hintergrundinformationen über die Folgen von Schlafstörungen sowie Hinweise zu Entspannungstechniken und Schlafschulungen.

Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein

► **Landessportbund NRW und Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Vital, gesund, mobil – Aktiv älter werden mit Bewegung**

Der Ratgeber möchte vor allem ältere Menschen erreichen, die kurz vor oder nach der Pensionierung stehen oder die sich frühzeitig auf altersbedingte Veränderungen vorbereiten möchten.

Postanschrift für Bestellungen:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen

SportShop

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Tel.: 0203 7381-795, E-Mail: sportshop@lsb-nrw.de

► **Ullrich, C. H.: Training ohne Reue. Trainiere (dich) gesund**, Zuckschwerdt Verlag, 2005, ISBN 978-3-88603-877-0

Der Inhalt reicht von den Ursachen von Schmerzen und der Bedeutung von körperlichem Training über Aufwärm- und Atemtechniken bis zu Ernährungstipps und einem Fitness ABC. Das Buch gibt eine Anleitung zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit.

► **Wessinghage, T., Feil, W., Ryffel, J.: Sportverletzungen von A–Z. Gesundheits-Coach**, Georg Thieme Verlag, 2009, ISBN 978-3-83042-222-8

Die Autoren möchten mit diesem Buch zeigen, wie Beschwerden richtig eingeschätzt werden können, wann ein Arzt aufgesucht werden sollte, welche medizinische Behandlung die richtige ist, wann und wie eine Selbstbehandlung möglich ist, wie einer erneuten Verletzung vorgebeugt werden kann und wie mit Motivationsverlust umgegangen werden kann.

Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft

► **Brötz, D.; Weller, M.: Bandscheiben Aktiv-Programm**, Georg Thieme Verlag, ISBN 978-3-83043-827-4

Die Physiotherapeutin Doris Brötz zeigt Übungen für Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, die sich im Alltag problemlos durchführen lassen, mit dem Ziel schmerzfrei und beweglicher zu werden.

► **Feil, W.; Wessinghage, T.; Reichenauer-Feil, A.: Body-Coach**, Georg Thieme Verlag, 2010, ISBN 978-3-83043-847-2

Dieses Buch soll helfen, Bewegungsdefizite zu erkennen und den eigenen Körper, den Darm, den Stoffwechsel, das Bindegewebe und das Immunsystem fit zu halten. Ziel ist, in einem 4-Wochen-Body-Coach-Programm Gewohnheiten zu verändern.

► **Mentrup, J.: Figurtraining mit Powerpilates**, Georg Thieme Verlag, 2010, ISBN 978-3-83043-626-3

Die Autorin möchte mit ihrem Powerpilates-Konzept zeigen, dass die richtige Mischung aus Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung dauerhaft zum Erfolg führen kann. Beschwerden wie Nackenverspannungen, Rücken- und Knieschmerzen werden berücksichtigt.

- ▶ **Regelin, P.: Vital und beweglich ein Leben lang**, Georg Thieme Verlag, 2007, ISBN 978-3-83043-366-8

Die Autorin beschreibt Übungen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Die Übungen sollen Kraft aufbauen, größere körperliche und geistige Fitness ermöglichen und somit das Sturzrisiko senken. Sie sind einfach in den Alltag integrierbar.

Kapitel 8: Ausdauer trainieren

- ▶ **Baur, C.; Thurner, B.: Laufen bis zum Marathon**, Georg Thieme Verlag, 2008, ISBN 978-3-83043-670-6

Die Autoren stellen acht Trainingsbereiche vor, vom richtigen Fettstoffwechseltraining bis hin zum regenerativen Lauf und geben wichtige Tipps zur Vorbereitung und Erholung. Zusätzlich enthält dieser Ratgeber Trainingspläne und Hinweise für 10 Kilometer, Halbmarathon und Marathon sowie Marathonreisen.

- ▶ **Hottenrott, K.; Zülch, M.: Ausdauertrainer Laufen**, Rowohlt Verlag, 1997, ISBN 978-3-499-19454-2

Die Autoren versuchen, ein Ausdauerprogramm für das Laufen leichtverständlich und anschaulich zu präsentieren. Über die Themen Krafttraining und Stretching wird ebenfalls informiert.

Kapitel 9: Bewegungsübungen für spezifische chronische Krankheiten

- ▶ **Huber, G.: Diabetes und Bewegung. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen**, Deutscher Ärzte Verlag, 2010, ISBN 978-3-7691-0605-3

Dieses Fachbuch beschäftigt sich mit einem auf wissenschaftlichen Grundlagen basierenden Bewegungsprogramm. Die Themen Prävention und Rehabilitation des Diabetes Typ 2 bilden einen besonderen Schwerpunkt. Zusätzlich zum Buch gibt es eine CD mit Informationen zu Diabetes und körperlicher Arbeit, Lehrmaterialien für Kursleiter, einem Bewegungstagebuch und einer Ernährungs- und Bewegungspyramide für Patienten.

- ▶ **Stiftung Warentest: Bluthochdruck**, 2010, ISBN 978-3-86851-117-8

Der Ratgeber der Stiftung Warentest über Bluthochdruck gibt Hinweise zur Vorbeugung und Wirkungsweisen von Medikamenten. Er zeigt Strategien zur Blutdrucksenkung ohne Medikamente, z.B. durch Ernährung, Bewegung und Entspannung.

- ▶ **Stiftung Warentest: Das Rückenbuch**, 2010, ISBN 978-3-86851-115-4

Der Ratgeber der Stiftung Warentest gibt Hinweise für Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Schmerzanfall, zu Schmerzmitteln, wann ein Arztbesuch nötig wird, welche Untersuchungen-, Diagnose- und Behandlungsmethoden es gibt. Er gibt Tipps zu alternativen Behandlungsmethoden sowie zu Training und Entspannungsübungen für Hals, Schultern und Rücken.

- ▶ **Stiftung Warentest: Diabetes Typ 2**, 2011, ISBN 978-3-86851-120-8

Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert darüber, wie man durch ein gesundes und genussvolles Leben und viel Bewegung gezielt einem Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes) gegensteuern kann. Er gibt Tipps für eine stabile Blutzuckereinstellung und dafür, wie man ohne Medikamente und Spritzen auskommen kann.

Kapitel 10: Miteinander reden

- ▶ **Brietzke, H.: Ich hatte Brustkrebs und viele Fragen danach ...**, Zuckschwerdt Verlag, 2009, ISBN 978-3-88603-965-4
Auf der Grundlage ihrer eigenen Erfahrung informiert die Autorin über Themen und Fragen, die für betroffene Frauen im Verlauf ihrer Brustkrebs-Erkrankung von Bedeutung sind. Das Buch soll Wegweiser und Hilfe für andere betroffene Frauen sowie weitere Interessierte sein.
- ▶ **Schulz von Thun, F.: Miteinander reden 1–3: Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation**, Rowohlt Verlag, 2011, ISBN 978-3-499-62717-0
In diesem Standardwerk der Kommunikationspsychologie beschreibt der Autor auf verständliche Art u.a. wie zwischenmenschliche Kommunikation verläuft, welche Probleme in der Kommunikation häufig auftreten, welche Lösungsmöglichkeiten es dafür gibt und welche unterschiedlichen Kommunikationsstile Menschen haben.

Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre

- ▶ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Sichergeh – Verhütung für sie und ihn**, 2010
Diese Broschüre hilft Männern und Frauen bei der Auswahl und Entscheidung für geeignete Verhütungsmethoden. Sie informiert über Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Sicherheitsaspekte sowie Vor- und Nachteile gängiger Verhütungsmethoden.
- ▶ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Sexuaufklärung und Familienplanung. Medien & Materialien**, 2010
Eine Übersicht über alle lieferbaren Materialien und Medien zur Sexuaufklärung und Familienplanung der BZGA
- ▶ **Ehmer, I.: Probleme im Intimbereich ... damit müssen Sie nicht leben! Ärztlicher Ratgeber**, Zuckschwerdt Verlag, 2008, ISBN 978-3-88603-930-2
Dieser Ratgeber beschreibt die wichtigsten Erkrankungen mit Diagnose und Therapie bei Erkrankungen und Schmerzen im Intimbereich von Frauen. Er bietet Hilfen für das tägliche Leben in den Bereichen Hygiene, Schmerzbekämpfung, Stressbewältigung und im Umgang mit Sexualität. Die Autorin Frau Dr. Ines Ehmer war viele Jahre in den Bereichen Frauenheilkunde, Frauenurologie und Sexualmedizin tätig mit Schwerpunkt chronische Erkrankungen mit Unterleibsschmerzen.
- ▶ **Stiftung Warentest: Gesunde Prostata**, 2011, ISBN 978-3-86851-118-5
Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert über Vorbeugung, Erkrankung und Behandlung der Prostata. Er informiert über das Organ, Veränderungen im Alter, Entzündungen und Schmerz, bösartige Veränderungen und Untersuchungsmethoden.

- ▶ **Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (Hrsg.): Brockhaus Ernährung – Gesund essen, bewusst leben.** Brockhaus / wissenmedia, 2011, ISBN 978-3-577-07532-9
In Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. möchte der „Brockhaus Ernährung“ wichtige Fragen rund um das Thema Ernährung beantworten.
- ▶ **Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV): COMPASS Ernährung**
COMPASS Ernährung wird im Rahmen der Verbraucheraufklärung kostenlos herausgegeben vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Referat 221. Rochusstraße 1, 53123 Bonn, Tel.: 030 1 85 29-0, Fax: 0 30 1 85 29-42 62, E-Mail: poststelle@bmelv.bund.de
Internet: <http://www.bmelv.de>
Die Broschüre erscheint dreimal im Jahr und informiert über Verbraucherthemen, gesunde Ernährung sowie Sicherheit und Qualität unserer Lebensmittel.
- ▶ **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.): Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE – Broschüre.** Artikelnummer: 400410, ISBN 978-3-8308-0729-2
Die Broschüre enthält die 10 Regeln einer vollwertigen Ernährung nach den Empfehlungen der DGE. Basis für die 10 Regeln sind die Referenzwerte sowie deren Umsetzung in lebensmittelbezogene Empfehlungen. Sie gibt Hinweise darauf, welche gesundheitlichen Vorteile eine solche Ernährungsweise hat. Ein Monats-Check ermöglicht es, die eigenen Ernährungsgewohnheiten genauer unter die Lupe zu nehmen.
- ▶ **Gerlinghoff, M.; Backmund, H.: Essen will gelernt sein,** Beltz Verlag, 2008, ISBN 978-3-407-22872-7
Die Autoren zeigen in diesem Buch Möglichkeiten auf, das eigene Essverhalten zu analysieren und Störungen zu überwinden.
- ▶ **Stiftung Warentest: Ab 50 in Form. Schlanke Rezepte zum Genießen und Fitbleiben,** 2011, ISBN 978-3-86851-025-6
Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Ernährung.
- ▶ **Verbraucherzentrale Bundesverband: Gewicht im Griff,** 2008
Der Ratgeber der Verbraucherzentralen hilft, die Gründe fürs Zunehmen zu erkennen. Das Buch basiert auf Erfahrungen aus Ernährungskursen. Der Ratgeber hilft Abnehmwilligen in zehn Schritten und mit Hilfe von 90 einfachen Rezepten, ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen

- ▶ **Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation: Zeitschrift Gute Pillen – Schlechte Pillen**, Westkreuz-Verlag, Tel.: 030 7452047, Fax: 030 7453066. <http://gutepillen-schlechtepillen.de>

Die Zeitschrift „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ erscheint mit sechs Ausgaben pro Jahr und wird von der Gemeinnützigen Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation herausgegeben, die von den drei Gründungszeitschriften arznei-telegramm®, Der Arzneimittelbrief und Pharma-Brief eingerichtet worden ist. Die Zeitschrift hat das Ziel den Verbraucher zu unterstützen, wirksame und möglichst verträgliche Arzneimittel auszuwählen und riskante Produkte zu meiden. Das Abonnement kostet für Privatpersonen 15 Euro im Jahr.
- ▶ **Stiftung Warentest: Handbuch Medikament**, 2010, ISBN 978-3-86851-119-2
Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert verständlich über Warnhinweise, Nebenwirkungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie zu Wechselwirkungen mit Essen und Trinken und anderen Arzneimitteln. Weitere Warenhinweise gibt er für die Behandlung von schwangeren und stillenden Frauen, Kindern und älteren Menschen.
- ▶ **Stiftung Warentest: Handbuch Rezeptfreie Medikamente**, 2009, ISBN 978-3-86851-105-5
Das Handbuch „Rezeptfreie Medikamente“ der Stiftung Warentest benennt Symptome und Ursachen von mehr als 80 Krankheitsbildern und Gesundheitsstörungen, listet rezeptfreie Medikamente mit Bewertungen und Preisen auf, hilft bei der Auswahl der richtigen Therapie und informiert zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln.
- ▶ **Stiftung Warentest: ZEIT WISSEN Ratgeber Gesundheit**, 2009
Der Ratgeber informiert übersichtlich und verständlich über Prävention von Krankheiten, Diagnose und Therapie sowie über die Medikamentenbewertungen der Stiftung Warentest.
- ▶ **Stiftung Warentest: Medikamente bei Krebs**, 2008
Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert über Mittel bei Krebs, deren Wirkungsweise, Neben- und Wechselwirkungen und komplementärmedizinische Produkte.

Kapitel 14: Sich für eine Behandlung entscheiden

- ▶ **Stiftung Warentest: Handbuch „Die Andere Medizin“**, 2005.
Das Handbuch der Stiftung Warentest informiert über mehr als 50 untersuchte Therapieverfahren, die auch als komplementäre Medizin bezeichnet werden. Es liefert Informationen zur Herkunft und zu den Zielen sowie zu aktuellen wissenschaftlichen Studien der einzelnen Methoden.
- ▶ **Stiftung Warentest: Depressionen überwinden**, 2010, ISBN 978-3-86851-113-0
Der Ratgeber soll Betroffenen und Angehörigen eine Orientierung geben, wie Depressionen behandelt werden können. Neben Psychotherapie, medikamentösen und anderen Behandlungsmethoden tragen Sport, Stressbewältigung und eine ausgewogene Ernährung ebenso dazu bei, die Depression zu behandeln und die Lebensqualität zu verbessern.

► **Verbraucherzentrale Bundesverband: Psychotherapie, 2010**

Der Ratgeber hilft Betroffenen eine geeignete Therapie zu finden, seriöse Angebote zu erkennen und Kostenfragen zu klären. Der Ratgeber liefert verständlich und detailliert wesentliche Grundlagen für die richtige Therapieform.

Kapitel 15: Den Blick in die Zukunft richten

► **beta Health GmbH: Demenz und Soziales, 2010.**

Der Ratgeber beantwortet Fragen zum Krankheitsbild der Demenz, zum Umgang mit Demenzkranken, zur Kranken- und Pflegeversicherung, zu Vorsorgedokumenten und weiteren sozialmedizinischen und sozialrechtlichen Themen.

► **Bundesministerium der Justiz: Patientenverfügung: Leiden – Krankheit – Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?, 2010**

Diese Broschüre zur Patientenverfügung des Bundesministerium der Justiz informiert anhand von Musterbeispielen darüber, wie der Nutzer oder die Nutzerin bestimmen kann, was medizinisch unternommen werden soll, wenn er oder sie entscheidungsunfähig geworden ist.

► **Bundesministerium der Justiz: Betreuungsrecht. Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht, 2009**

Die Broschüre zum Betreuungsrecht des Bundesministerium der Justiz ist ein Ratgeber für Personen, die sich einen Überblick über das Betreuungsrecht verschaffen möchten. Im Anhang der Broschüre befinden sich Hinweise und Vordrucke zur Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und zum zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer.

► **Bundesministerium für Gesundheit: Ratgeber Pflege: Alles was Sie zur Pflege wissen müssen, 2011, Bestell-Nr.: BMG-P-07055**

Der Pflege-Ratgeber des BMG enthält Informationen über das Pflegesystem und beantwortet die häufigsten Fragen im Zusammenhang mit der Pflege. Er soll helfen, sich zurechtzufinden und sich zu informieren über die Möglichkeiten, die die soziale Pflegeversicherung bietet.

► **Verlagsgemeinschaft der Stiftung Warentest und der Verbraucherzentrale NRW: Vorsorge selbstbestimmt, 2010, ISBN 978-3-940580-50-4**

Der Ratgeber enthält verständliche Praxistipps, Musterformulierungen und Vordrucke für die Themen Vermögensaufstellung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Nachlassregelung. Zusätzlich liegt eine CD-ROM bei, mit deren Hilfe die Vordrucke auch direkt am PC ausgefüllt werden können.

- ▶ **Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH) (Hrsg.): ABC Behinderung & Beruf. Handbuch für die betriebliche Praxis**, Universum Verlag, 2011, ISBN 978-3-89869-329-5
Das Fachlexikon zum Thema Behinderung und Beruf kann kostenfrei beim Integrationsamt bestellt werden. Es enthält Informationen zu den Themen Leistungen für behinderte Menschen im Beruf, Rechtsgrundlagen zum Sozialgesetzbuch IX und Verordnungen, sowie Anschriften der Integrationsämter.
- ▶ **Kübler-Ross, E.: Befreiung aus der Angst**, Droemer-Knaur, 2010, ISBN 978-3-426-87469-1
Die Autorin berichtet anhand von Beispielen aus ihrer Arbeit mit Sterbenden, wie man durch die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod zu einer bewussten Lebenseinstellung gelangen und sich von Ängsten befreien kann.
- ▶ **Kübler-Ross, E.: Was der Tod uns lehren kann**, Droemer-Knaur, 2010, ISBN 978-3-426-87477-6
Die Autorin beschreibt in diesem Buch Erfahrungen mit dem Sterben auf der Grundlage der Berichte von Angehörigen, Gesundheitsfachpersonen und Seelsorgepersonen aus verschiedenen Kulturen.
- ▶ **Verbraucherzentrale Bundesverband: Ihr gutes Recht als Patient**, 2010
Der Ratgeber der Verbraucherzentrale gibt Hinweise darauf, wie Patienten ihre Anrechte gegenüber Gesundheitsfachpersonen im Ernstfall geltend machen können. Das Thema Behandlungsfehler sowie Leistungsansprüche gegenüber Krankenkassen und Krankenhäusern wird ebenfalls ausführlich beschrieben.
- ▶ **Herausgeber: Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsämter und Hauptfürsorgestellen (BIH). ABC Behinderung & Beruf. Handbuch für die betriebliche Praxis**, Universum Verlag Wiesbaden, 2011, ISBN 978-3-89869-329-5
Das Fachlexikon zum Thema Behinderung und Beruf kann kostenfrei beim Integrationsamt bestellt werden. Es enthält Informationen zu den Themen Leistungen für behinderte Menschen im Beruf, Rechtsgrundlagen zum Sozialgesetzbuch IX und Verordnungen sowie Anschriften der Integrationsämter.

Herausgegeben von Careum Patientenbildung in Zusammenarbeit mit dem PatientInnen-Netzwerk NRW, Wuppertal

Evivo – Gesund und aktiv mit Krankheit leben

Evivo ist ein international anerkanntes, wissenschaftlich geprüftes Programm zur Selbstmanagementförderung bei chronischer Krankheit. Es basiert auf dem Chronic Disease Self-Management Program (CDSMP) und wurde an der Stanford Universität entwickelt. Careum hat das Programm in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen, Patienten sowie deren Angehörigen an den deutschsprachigen Kontext angepasst.

«Gemeinsam etwas bewegen»: Diesem Prinzip ist Evivo verpflichtet und deshalb sind Gruppenkurse zentraler Bestandteil des Evivo-Programms. Besonderes Merkmal von Evivo: Personen, die selbst chronisch erkrankt sind, leiten Kurse. Sie unterstützen die Kursteilnehmenden im Umgang mit Krankheit im Alltag.

Evivo eignet sich für jede Person, die direkt oder indirekt von einer chronischen Krankheit betroffen ist:

Menschen mit chronischer Krankheit profitieren vom Programm genauso wie Angehörige oder Personen aus dem Freundeskreis.

Evivo ist krankheitsübergreifend: Es werden Themen behandelt, die auf fast alle chronischen Krankheiten zutreffen.

Weitere Informationen:

Ausführliche Hinweise zu Evivo und zum Kursangebot finden Sie unter: www.evivo.ch

Eine aktuelle Version dieses Serviceteils können Sie im Internet einsehen, bestellen oder kostenlos als PDF herunterladen unter: www.careum-verlag.ch/service

Sie können den Serviceteil auch als Broschüre beim Careum Verlag beziehen: Tel.: +41 (0)43 222 51 50, Careum Verlag, Moussonstrasse 4, CH-8044 Zürich



PATIENTINNEN-NETZWERK NRW
Für starke PatientInnen



careum Verlag