



*Gertrud Rost tauscht Erfahrungen mit Teilnehmern aus. An dem Seminar nahmen aus unserem Verein teil: Jürgen Hamann, Gertrud Rost, Claudia und Günter Windt.*

## Gesundheit online

„Normale Krankheiten habe ich bisher mit Aspirin bekämpft und mich stets mit Gottvertrauen unter das jeweilige Arztmesser gelegt. Bis jetzt.“

Anlässlich einer Internet-Tutoren-Veranstaltung der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. mit einem Schwerpunkt Gesundheit online lernte ich Frau Karin Freese von der UPD Unabhängige Patientenberatung Deutschland kennen.

Meine freimütige Äußerung nahm sie gefasst zur Kenntnis; ich fuhr anschließend mit großem Aha-Effekt nach Hause. Und möchte Sie an meinem neu erworbenen Wissen teilhaben lassen. Vielleicht sind Sie auch solch ein Gesundheits-Banause wie ich? Wir sollten uns künftig über einige sehr wichtige Dinge orientieren. Schließlich muss man sich nicht von allem überraschen lassen, Information im Vorfeld ist besser.

Der Fülle der besprochenen Themen entnehme ich nur ein paar Beispiele.

### Die Priscus-Liste

der (in)adäquaten Medikamente für ältere Menschen macht uns schlauer über Wechselwirkungen bei Medikamenten.

### IGeL-Leistungen

(individuelle Gesundheitsleistungen)

Scheuen Sie sich nicht, den Arzt zu wechseln, wenn er Ihnen Angst machen will. Sie haben in Deutschland das Recht auf freie Arztwahl, egal ob Sie eine Zweitdiagnose einholen möchten oder wenn Sie mit dem Arzt unzufrieden sind.

Wo gibt es Hinweise auf multiresistente Krankenhauskeime?

Diesbezüglich kann oder sollte man direkt im Krankenhaus anrufen und sich mit dem Hygienebeauftragten verbinden lassen.

Per Gesetz sind die Krankenhäuser zur Information verpflichtet. Sehen Sie nach auf der Internetseite des Krankenhauses. Und: Mit einem Screening beim Hausarzt vor einer Operation kann



*Jürgen Hamann (oben) und Claudia Windt (unten) inmitten der Stammtischbesucher*



man feststellen, ob man selbst Träger eines Keims ist.

Es gibt eine Weiße Liste ([www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de)) zur Arzt- bzw. Krankenhaussuche sowie einen Leitfaden zu Bewertungsportalen ([www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)). Zur Pflegeheimsuche - ein häufig verdrängtes Thema, macht die Sache allerdings nicht besser - gibt es ebenfalls eine Weiße Liste.

### Siegel/Zertifikate

Zur Seriösität von Gesundheitsinformationen im Internet gibt das IQTG - Institut für Qualität und Transparenz von Gesundheitsinformationen unter [www.igtg.de](http://www.igtg.de) dazu entsprechende Informationen. Es gibt auch eine kostenlose Broschüre „Gute Gesundheitsinformationen finden und erkennen“.

Ich freue mich, wenn Sie diesen kurzen Bericht auch mit einem Aha-Effekt abgeschlossen haben. Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeiter der UPD Unabhängige Patientenberatung Deutschland unter [www.upd.online.de/startseite.html](http://www.upd.online.de/startseite.html) zur Verfügung.

Der Fairness halber sei hinzugefügt, dass es auch andere seriöse Informationsportale gibt.

CW