

Gesund und aktiv  
mit chronischer Krankheit leben

Serviceteil 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](http://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](mailto:patientenbildung@careum.ch) oder per Telefon unter +41 (0)43 222 64 00.

Das Team vom Kompetenzzentrum Patientenbildung  
bei Careum Forschung

## 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.	14
5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen?	17
6: Ernährung und Bewegung	19

### Literatur

Allgemein	21
Kapitel 1: Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben	21
Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement	22
Kapitel 3: Unterstützung suchen und finden	23
Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen	23
Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern	24
Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein	25
Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft	25
Kapitel 8: Ausdauer trainieren	26
Kapitel 9: Bewegungsübungen für spezifische chronische Krankheiten	26
Kapitel 10: Miteinander reden	27
Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre	27
Kapitel 12: Sich gesund ernähren	28
Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen	29
Kapitel 14: Sich für eine Behandlung entscheiden	29
Kapitel 15: Den Blick in die Zukunft richten	30
Kapitel 16: Nützliche Tipps	31

## 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 6 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 Verena Bentele**  
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  
Tel.: 030 18 441-0  
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.: 030 340 60 66-01  
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung  
Tel.: 030 340 60 66-02  
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention  
Tel.: 030 340 60 66-03  
Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte (Schreibtelefon) Tel.: 01805 99 66-07, Fax: 030 340 60 66-07,  
info.deaf@bmg.bund.de  
info.gehoerlos@bmg.bund.de  
Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon  
Tel.: 030 340 60 66-08  
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](http://www.bmas.de)  
[info@bmas.bund.de](mailto:info@bmas.bund.de)  
 Wilhelmstraße 49  
 10117 Berlin  
 Tel.: 03018 527-0  
 Fax: 03018 527-1830  
 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](http://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](http://www.bfarm.de)  
[poststelle@bfarm.de](mailto: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 Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BMELV)**  
[www.aktionsplan-allergien.de](http://www.aktionsplan-allergien.de)  
[aktionsplan.allergie@bvl.bund.de](mailto:aktionsplan.allergie@bvl.bund.de)  
 Mauerstraße 39–42  
 10117 Berlin  
 Tel.: 030 18444 00 0  
 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](http://www.einfach-teilhaben.de)  
[info@bmas.bund.de](mailto: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](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
 Maarweg 149–161  
 50825 Köln  
 Tel.: 0221 89920  
 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](http://www.sexualaufklaerung.de)

Poststelle@bzga.de

Maarweg 149–161

50825 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](http://www.reha-servicestellen.de)

drv@drv-bund.de

Ruhrstraße 2

10709 Berlin

Kostenloses Servicetelefon

0800 1000 480 70

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](http://www.patientenbeauftragter.de)

patientenbeauftragter@bmg.bund.de

Friedrichstraße 108

10117 Berlin

Tel.: 030 18 441-3420

Fax: 030 18 441-3422

Kontakt Patientenrechte: 030 18 441-3424

Kontakt Pflege: 030 18 441-3425

Der Patientenbeauftragte steht für patientennahe Angelegenheiten zur Verfügung.

► **Paul-Ehrlich-Institut**

[www.pei.de](http://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](http://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](http://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.azq.de  
info@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  
info@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  
info@azq.de  
TiergartenTower  
Straße des 17. Juni 106-108  
10623 Berlin  
Tel.: 030 4005-2501/-2504  
Fax: 030 4005-2555

Das Forum Patientensicherheit und CIRS-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](http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html)  
office@awmf.org  
Ubierstraße 20  
40223 Düsseldorf  
Tel.: 0211 31 28 28

Fax auf Anfrage

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](http://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](http://www.weisse-liste.de)  
info@bertelsmann-stiftung.de  
Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33311 Gütersloh  
Tel.: 05241 810

Fax: 05241 81681 396

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](http://www.betanet.de)  
[www.betacare-wissenssystem.de](http://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 Verbraucher-  
zentralen und Verbraucherverbände –  
Verbraucherzentrale Bundesverband  
e.V. (vzbv)**

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
umwelt@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](http://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](http://www.herzstiftung.de)  
info@herzstiftung.de  
Bockenheimer Landstraße 94–96  
60323 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 Be-



- handlungsmethoden aufzuklären. Das Internetportal bietet ein Medizinisches Lexikon und Informationen zum Thema Herzkrankheiten.
- ▶ **Deutsche Krebsgesellschaft e.V. Patientenleitlinien**  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)  
[guenther@krebsgesellschaft.de](mailto:guenther@krebsgesellschaft.de)  
 Kuno-Fischer-Straße 8  
 14057 Berlin Charlottenburg  
 Tel.: 030 322 93 29-0  
 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](http://www.krebshilfe.de)  
[beratungsdienst@krebshilfe.de](mailto: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](http://www.rheuma-liga.de)  
[bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)  
 Maximilianstraße 14  
 53111 Bonn  
 Tel.: 0228 76 60 60  
 Fax: 0228 76 60 620  
 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](http://www.caritas.de)  
[info@caritas.de](mailto: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](http://www.paritaet.org)  
[www.der-paritaetische.de](http://www.der-paritaetische.de)  
[info@paritaet.org](mailto: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](http://www.cochrane.de/de/patienteninformationen)  
[sec@cochrane.de](mailto:sec@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  
Humboldtstraße 2a  
04105 Leipzig  
Tel.: 0341 9938-9088  
Fax: 0341 9938-5720  
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  
krebisinformationsdienst@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  
Im Mediapark 8 (KölnTurm)  
50670 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 Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH**  
[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)  
[redaktion@gp-sp.de](mailto: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 Gründungszeitschriften *arznei-telegramm*®, *Der Arzneimittelbrief* und *Pharma-Brief* betrieben, mit dem Ziel den Verbraucher zu unterstützen, wirksame und möglichst verträgliche Arzneimittel auszuwählen und riskante Produkte zu meiden.
  
- ▶ **Institut für Klinische Pharmakologie Arzneimittelberatungsdienst Medizinische Fakultät Carl Gustav Carus. Technische Universität Dresden**  
[www.arzneimittelberatungsdienst.de](http://www.arzneimittelberatungsdienst.de)  
[arzneimittel@upd-online.de](mailto:arzneimittel@upd-online.de)  
 Fiedlerstraße 27  
 01307 Dresden  
 Tel.: 0800 0 11 77 25  
 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](http://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](http://www.klinik-lotse.de)  
[info@vdek.com](mailto: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](http://www.sindbad-mds.de)  
[office@mds-ev.de](mailto:office@mds-ev.de)  
 Theodor-Althoff-Straße 47  
 45133 Essen  
 Postfach  
 45116 Essen  
 Tel.: 0201 8327-0  
 Fax: 0201 8327-100  
 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](http://www.patientennetz.net)  
[gakstatter@parietaet-nrw.org](mailto:gakstatter@parietaet-nrw.org)  
 Loher Straße 7  
 42283 Wuppertal  
 Tel.: 0202 7591939  
 Fax: 0202 2822-110  
 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](http://www.patienten-universitaet.de)  
[Patientenuniversitaet@mh-hannover.de](mailto:Patientenuniversitaet@mh-hannover.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](http://www.psychotherapiesuche.de)  
[pid@psychologenakademie.de](mailto:pid@psychologenakademie.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](http://www.vdk.de)  
[kontakt@vdk.de](mailto:kontakt@vdk.de)  
 Wurzerstraße 4a  
 53175 Bonn  
 Tel.: 0228 82093 0  
 Fax: 0228 82093 43  
 Ob Renten- oder Gesundheitspolitik, Pflegereform, 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](http://www.schlaganfall-hilfe.de)  
[info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)  
 Carl-Miele-Straße 210  
 33311 Gütersloh  
 Tel.: 05241 97700  
 Montag bis Donnerstag von 9 bis 17 Uhr  
 Freitag von 9 bis 14 Uhr  
 Fax: 05241 9770777  
 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](http://www.stiftung-gesundheit.de)  
[info@stiftung-gesundheit.de](mailto: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](http://www.tk.de)  
[service@tk.de](mailto: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-medizin.de](http://www.kompetenznetze-medizin.de)  
[info@tmf-ev.de](mailto:info@tmf-ev.de)  
 Charlottenstraße 42/Ecke Dorotheenstraße  
 10117 Berlin  
 Tel.: 030 22 00 24 70  
 Fax: 030 22 00 24 799  
 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](http://www.unabhaengige-patientenberatung.de)  
[info@upd-online.de](mailto:info@upd-online.de)  
 Littenstraße 10  
 10179 Berlin  
 Tel.: 0800 0 11 77 22  
 (gebührenfrei im Festnetz)  
 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](http://www.patienteninformation.de)  
[www.gesundheit.uni-hamburg.de](http://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 Pflgethemmen. 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](http://www.patientenleitlinien.de)  
[public@uni-wh.de](mailto:public@uni-wh.de)  
 Alfred-Herrhausen-Straße 50  
 58448 Witten  
 Tel.: 02302 926-0 (Zentrale)  
 Fax: 02302 926-407  
 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.: 040 29 81 04 6  
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.Alzheimer-Organisation.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**  
www.pflegeheim.weisse-liste.de  
info@bertelsmann.de  
Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33311 Gütersloh  
Tel.: 05241-80-0  
Fax: 05241-80-62321  
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.: 030 340 60 66-02 (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.: 0221 933320  
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](http://www.deutsche-alzheimer.de)  
[info@deutsche-alzheimer.de](mailto: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](http://www.der-pflegekompass.de)  
Pieperstraße 14-28  
44781 Bochum  
Tel.: 08000 200 501 (kostenfrei)  
Montag–Freitag 8.00–19.00 Uhr  
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](http://www.rehadat.de)  
[decker@iwkoeln.de](mailto:decker@iwkoeln.de)  
Konrad-Adenauer-Ufer 21  
50668 Köln

Inhaltliche Fragen Frau M. Decker

Tel.: 0221 4981-801

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](http://www.gkv-spitzenverband.de)  
[kontakt@gkv-spitzenverband.de](mailto:kontakt@gkv-spitzenverband.de)  
Adamstraße 14  
13595 Berlin  
Tel.: 030 27596123

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](http://www.kda.de)  
[info@kda.de](mailto: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](http://www.demenz-service-nrw.de)  
[koordinierungsstelle@demenz-service-nrw.de](mailto:koordinierungsstelle@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](http://www.lpfa-nrw.de/28.0.html)  
[info@LPFA-NRW.de](mailto:info@LPFA-NRW.de)  
Domplatz 1-3  
Dienstgebäude Geisbergweg  
48143 Münster  
Service-Telefon 0800 2204400 (kostenlos)  
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.mds-ev.de](http://www.mds-ev.de)  
[office@mds-ev.de](mailto:office@mds-ev.de)  
Theodor-Althoff-Straße 47  
45133 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](http://www.barrierefrei-leben.de)  
oder  
[www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)  
[info@online-wohn-beratung.de](mailto: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](http://www.pflegelotse.de)  
[info@vdek.com](mailto: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](http://www.wegweiser-demenz.de)  
[info@bmfjsfj.service.bund.de](mailto:info@bmfjsfj.service.bund.de)  
Glinkastraße 24  
10117 Berlin  
Service Telefon 030 201 791 30  
Amtsanschluss 030 20655-0  
IVBB 03018 555-0  
Fax: 03018 555-4400

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.



► **Alexandra-Lang-Stiftung für Patientenrechte Stiftung des bürgerlichen Rechts**

[www.alexandra-lang-stiftung.de](http://www.alexandra-lang-stiftung.de)  
[info@alexandra-lang-stiftung.de](mailto:info@alexandra-lang-stiftung.de)  
Reinhardtstraße 44  
10117 Berlin  
Tel.: 030 84 71 20 92  
Fax: 030 84 71 21 84

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](http://www.achse-online.de)  
[info@achse-online.de](mailto: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 SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE)**

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)  
[info@bag-selbsthilfe.de](mailto: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](http://www.lebenshilfe.de)  
[Bundesvereinigung@Lebenshilfe.de](mailto:Bundesvereinigung@Lebenshilfe.de)  
Leipziger Platz 15  
10117 Berlin  
Tel.: 030 20 64 11-0  
Fax: 030 20 64 11-4

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](http://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 sexuellen Störungen, Verhaltensabweichungen oder mit Funktions- oder Geschlechtsidentitätsstörungen.

- ▶ **Das Rauchertelefon**  
**Deutsches Krebsforschungszentrum**  
[www.rauchertelefon.de](http://www.rauchertelefon.de)  
[kontakt@dkfz.de](mailto:kontakt@dkfz.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](http://www.dag-selbsthilfegruppen.de)  
[verwaltung@dag-shg.de](mailto:verwaltung@dag-shg.de)  
 Otto-Suhr-Allee 115  
 10585 Berlin-Charlottenburg  
 Tel.: 030 893 40 14  
 Fax: 030 31 01 89 70  
 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](http://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 Forschungsinitiative Eßstörungen e.V. (DFE e.V.) und der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig.
  
- ▶ **Lebensmittel online**  
[www.lebensmittelonline.org](http://www.lebensmittelonline.org)  
 Suchportal für Lebensmittellieferanten im Internet.
  
- ▶ **Lieferservice**  
[www.lieferservice.de](http://www.lieferservice.de)  
 Mahlzeiten online bestellen.
  
- ▶ **NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)  
[selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
 Otto-Suhr-Allee 115  
 10585 Berlin  
 Tel.: 030 310 18 960  
 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.

► **Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Nationaler Aktionsplan: „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“**

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[in-form@ble.de](mailto:in-form@ble.de)

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Tel.: 0228 99 6845-3523

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](http://www.bmelv.de)

[poststelle@bmelv.bund.de](mailto:poststelle@bmelv.bund.de)

Rochusstraße 1

53123 Bonn

Tel.: 0228 24 25 26 27

Fax: 0228 68 45 72 20

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 Verbraucherthemen, gesunde Ernährung sowie Sicherheit und Qualität von Lebensmitteln informiert.

► **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.**

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[webmaster@dge.de](mailto: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.

Hier erhalten Sie nähere Informationen zu Nährwertetiketten.

► **Deutscher Turner-Bund e.V.**

[www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

[hotline@dtb-online.de](mailto: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](http://www.ernaehrungsportal.nrw.de)

[poststelle@munlv.nrw.de](mailto: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](http://www.ff100.de)

[info@ff100.de](mailto:info@ff100.de)

Am Sportpark Müngersdorf 6

50933 Köln

Tel.: 0221 4982 6142

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](http://www.regionen-mit-peb.de)

[info@regionen-mit-peb.de](mailto:info@regionen-mit-peb.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 Linktipps 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](mailto:order@bzga.de)  
per Internet: [www.bzga.de](http://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](http://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](mailto:deutsche@krebshilfe.de), Internet: [www.krebshilfe.de](http://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): Sichergehn – 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](mailto:poststelle@bmelv.bund.de)  
Internet: <http://www.bmelv.de>  
Die Broschüre erscheint dreimal im Jahr und informiert über Verbrauchertemen, 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.

**Serviceteil zu Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**

Careum © 2011 Careum Verlag, Zürich

3. Auflage 2015

ISBN 978-3-03787-237-6

**Fachredaktion**

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

PatientInnen-Netzwerk NRW

Loher Straße 7

42283 Wuppertal

[www.patientennetz.net](http://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