

Gesund und aktiv  
mit chronischer Krankheit leben

Serviceeteil Österreich



## 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	6
4: Pflege & Co.	8
5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen?	9
6: Ernährung und Bewegung	12

### Literatur

Allgemein	14
Kapitel 1: Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben	15
Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement	15
Kapitel 3: Unterstützung suchen und finden	16
Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen	17
Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern	18
Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein	18
Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft	19
Kapitel 8: Ausdauer trainieren	19
Kapitel 9: Bewegungsübungen für spezifische chronische Krankheiten	20
Kapitel 10: Miteinander reden	21
Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre	21
Kapitel 12: Sich gesund ernähren	22
Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen	23
Kapitel 14: Sich für eine Behandlung entscheiden	23
Kapitel 15: Den Blick in die Zukunft richten	24
Kapitel 16: Nützliche Tipps	25

## Adressen und Hinweise für Österreich

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

- ▶ **Austria Info – Barrierefrei reisen in Österreich**  
urlaub@austria.info  
Tel.: 00800 40 02 00 00  
(gebührenfrei aus D, CH, A)  
<http://www.austria.info/at/praktische-hinweise/barrierefrei-reisen-1098251.html>  
Informationen zu barrierefreiem Reisen für Gäste mit Handicap zu Tourismus, Bahn, Aktivurlaub, Unterkünfte sowie Links zu verschiedenen Angeboten.
- ▶ **Mitfahrzentrale Österreich**  
[www.mitfahrgelegenheit.at](http://www.mitfahrgelegenheit.at)  
Mitfahrzentrale im Internet zur Vermittlung von Mitfahrgelegenheiten in Österreich und Europa.
- ▶ **Österreichische Bundesbahnen (ÖBB)**  
[www.oebb.at](http://www.oebb.at)  
msz@pv.oebb.at  
Postfach 222  
1020 Wien  
Tel.: +43 (0)5 17 17  
(tägl. 7-22h zum Ortstarif)  
Informationen zur Beförderung bei Bewegungseinschränkung. Informationen dazu erhalten Sie auch an den Personenkassen oder Infopoints von Bahnhöfen falls vorhanden.

### 2: Hilfe vom Staat: Unterstützt mich der Staat?

- ▶ **Anwaltschaften und Vertretungen für Patientinnen und Patienten**  
[www.konsumentenfragen.at](http://www.konsumentenfragen.at)  
Zur kostenlosen Vertretung der Interessen und Rechte in der öffentlichen Gesundheit und im Spitalbereich sowie zur Information und Beratung gibt es in allen Bundesländern weisungsfreie und unabhängige Einrichtungen. Die Patientenanwaltschaften informieren über Patientenrechte und vermitteln bei Streitfällen, klären Mängel und Missstände auf und unterstützen bei der außergerichtlichen Streitbeilegung nach Behandlungsfehlern. Hier finden Sie auch eine Liste aller Anwaltschaften oder -vertretungen für Patientinnen und Patienten.
- ▶ **AUVA – Allgemeine Unfallversicherungsanstalt**  
[www.auva.at](http://www.auva.at)  
HAL@auva.at  
Adalbert-Stifter-Straße 65  
1200 Wien  
Tel.: +43 (0)5 93 93-20000  
Die soziale Unfallversicherung ist zuständig für Prävention, Unfallheilbehandlung, Rehabilitation und Entschädigung.
- ▶ **Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz (BMASK) – Pflegeplattform für pflegende Angehörige**  
[www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at)  
post@bmask.gv.at  
Stubenring 1  
1010 Wien  
Tel.: 0800 20 16 22  
Hilfsmittelinformationen, Infos zum Pflegegeld, Service, Initiativen, Beratung zu Pflege und Behinderung, 24-h Betreuung, Publikationen, Literatur, Formulare

- ▶ **Bundesamt für Soziales- und Behindertenwesen (ehemals Bundessozialamt)**  
[www.bundessozialamt.gv.at](http://www.bundessozialamt.gv.at)  
[post@sozialministerium.at](mailto:post@sozialministerium.at)  
 Babenbergerstraße 6  
 1010 Wien  
 Tel.: +43 (0)5 99 88  
 Informationen zu Behindertengleichstellung, Behindertenpass und finanzielle Unterstützungen für Menschen mit Behinderungen wie steuerliche Absetzmöglichkeiten, Förderungen für DienstnehmerInnen, Unterstützungsfonds.
  
- ▶ **Gleichbehandlungsanwaltschaft**  
[www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at](http://www.gleichbehandlungsanwaltschaft.at)  
 Taubstummengasse 11  
 1040 Wien  
 Tel.: 0800 206 119 (Free)  
 Tel.: +43 (0)1 532 02 44  
 Anlaufstelle für Menschen, die sich aufgrund von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit oder anderen Gründen in der Arbeitswelt diskriminiert fühlen.
  
- ▶ **Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungsträger**  
[www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)  
[posteingang.allgemein@hvb.sozvers.at](mailto:posteingang.allgemein@hvb.sozvers.at)  
 Kundmanngasse 21  
 1031 Wien  
 Tel.: +43 (0)1 711 32-0  
 Informationen zu den Leistungen der Sozialversicherung und Links zu allen Sozialversicherungsträgern: Gebietskrankenkassen.
  
- ▶ **Heimnotruf**  
[www.heimnotruf.at](http://www.heimnotruf.at)  
[www.smd.at](http://www.smd.at)  
[www.oear.or.at](http://www.oear.or.at)  
[heimnotruf@samariterbund.net](mailto:heimnotruf@samariterbund.net)  
 Pillergasse 24  
 1150 Wien  
 Tel.: +43 (0)1 891 45-161  
 Der Heimnotruf funktioniert einfach und zuverlässig. Ein Sender ist ständig mit der Rettungszentrale des Samariterbundes verbunden, daher rasche Hilfe und Rettungsversorgung. Basisstation: Anschluss an das Telefonnetz und Notrufgerät für das Handgelenk oder zum Umhängen.
  
- ▶ **help.gv.at**  
[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)  
 E-Mail: [info@help.gv.at](mailto:info@help.gv.at)  
 Offizielle Amtshelferstelle für Österreich – Wegweiser durch österreichische Behörden, Ämter und Institutionen (behördenübergreifend); Informationen zu allen amtlichen Vorgängen von der Geburt bis zum Tod; Formulare etc. wie etwa zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Sachwalterschaft, Pflegegeld.
  
- ▶ **Hilfsmittel.gv.at**  
[www.hilfsmittel.gv.at](http://www.hilfsmittel.gv.at)  
 Stubenring 2  
 1011 Wien  
 Tel.: +43 (0)1 711 00 0  
 Tel.: 0800 20 16 11  
 (kostenfrei aus ganz Österreich)  
 Eine Hilfsmitteldatenbank des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, die Hilfsmittel für behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen auflistet. Sie stellt eine unvollständige Auflistung der in Österreich erhältlichen Hilfsmittel dar. Links zu weiterführenden Informationen wie Pflege- und Sozialdiensten, Broschürenservice, Bezugsquellen von Hilfsmitteln usw.
  
- ▶ **Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Rehabilitation**  
[www.oear.or.at](http://www.oear.or.at)  
[dachverband@oear.or.at](mailto:dachverband@oear.or.at)  
 Stubenring 2/1/4  
 1010 Wien  
 Tel.: +43 (0)1 513 15 33  
 Fax: +43 (0)1 513 15 33-150  
 Dachverband aller Verbände Österreichs für Menschen mit Behinderungen. Stellt Informationen zu allen relevanten Themen zu Behinderung zur Verfügung. Er informiert Menschen bei der Sicherstellung und Erweiterung ihrer Mitwirkungs- und Entscheidungsmöglichkeiten in der Gesundheitsversorgung („patient empowerment“).

- ▶ **PVA – Pensionsversicherungsanstalt**  
[www.pensionsversicherung.at](http://www.pensionsversicherung.at)  
[pva@pensionsversicherung.at](mailto:pva@pensionsversicherung.at)  
 Friedrich-Hillegeist-Straße 1  
 1021 Wien  
 Tel.: +43 (0) 503 03  
 Fax: +43 (0)5 03 03-288 50  
 Die Leistungen der PVA umfassen Pensionen, Maßnahmen der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation.
  
- ▶ **VertretungsNetz Sachwalterschaft, Patientenanwaltschaft und Bewohnervertretung (VSP)**  
[www.vsp.at](http://www.vsp.at)  
 Forsthausgasse 16-20  
 1200 Wien  
 Tel.: +43 (0)1 330 46 00

Österreichweit tätige soziale Einrichtung. Fachpersonal regelt die Angelegenheiten von Frauen und Männern mit psychischen Erkrankungen oder geistigen Behinderungen. AnwältInnen unterstützen Menschen, die in psychiatrischen Krankenhäusern zwangsweise untergebracht sind und vertreten sie im Unterbringungsverfahren vor Gericht. Bewohnervertretung für Menschen in Alten-, Behinderteneinrichtungen und Krankenanstalten, die von Freiheitsbeschränkungen betroffen sind.

### 3: Organisationen und Verbände

- ▶ **Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen**  
[www.osteoporose-selbsthilfe.org](http://www.osteoporose-selbsthilfe.org)  
[office@osteoporose-selbsthilfe.org](mailto:office@osteoporose-selbsthilfe.org)  
 Breitenweg 7C/1  
 8042 Graz  
 Tel.: +43 (0)316 48 32 48  
 Fax: 0316/47 42 66  
 Der Dachverband ist eine österreichweit agierende gemeinnützige Organisation: 30 Selbsthilfegruppen, Servicestellen, Schulungen sowie Qualitätssicherung. Interessensvertretung für Menschen mit Osteoporose.
  
- ▶ **Diabetes Gesellschaft Österreich**  
[www.oedg.org](http://www.oedg.org)  
[office@oedg.at](mailto:office@oedg.at)  
 Währingerstrasse 76 / 13  
 1090 Wien  
 Tel.: +43 (0)650 770 33 78  
 Fax. + 43 (01) 264 52 29  
 Ärztlich-wissenschaftliche Fachgesellschaft – Ziel: Forschung und Förderung des wissenschaftlichen Austausches, Sicherstellung der Betreuung auf aktuellen

wissenschaftlichen Erkenntnissen. Infos zu Diabetes, Ambulanzen, Diabetespass, Downloads zu Reisen mit Insulinpumpe und Mitführen von Diagnose- und Therapiematerialien (ärztliche Bestätigung).

- ▶ **Frauengesundheitszentrum, Graz**  
[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)  
[frauen.gesundheit@fgz.co.at](mailto:frauen.gesundheit@fgz.co.at)  
 Joanneumring 3  
 8010 Graz  
 Tel.: +43 (0)316 837 99 80  
 Der unabhängige, gemeinnützige Verein stärkt Frauen durch wissenschaftliche Beratungen und Veranstaltungen. Das Frauengesundheitszentrum bietet Vorträge, Workshops, Psychotherapie, Bibliothek und umfangreiche Informationen rund um Frauengesundheit auf [www.fgz.co.at](http://www.fgz.co.at). Über Links finden Sie alle Frauengesundheitszentren in Österreich. Es gibt einen Online-Ratgeber zu Gesundheitsinformationen im Internet.  
 Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 9.00-13.00 Uhr, Do 15.00-19.00 Uhr.

► **Österreichische Diabetikervereinigung – ÖDV**

www.diabetes.or.at  
oedv.office@aon.at  
Moosstraße 18 5

5020 Salzburg

Tel.: +43 (0)662 82 77 22

Fax: +43 (0)662 82 92 22

Interessensvertretung für Menschen mit Diabetes. Österreichweite Organisation: 50 Selbsthilfegruppen, 9 Beratungs- und Servicestellen, Schulungen.

► **Österreichische Gesellschaft für Gesundheit**

<http://www.oegg-gesundheit.at>

office@oegg-gesundheit.at

Breitenweg 7C/1

8042 Graz

Tel.: +43 (0)316 47 46 24

Fax: +43 (0)316 47 42 66

Die Österreichische Gesellschaft für Gesundheit ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein, der sich mit Aspekten der Gesundheitsaufklärung, Vorsorge, Therapie und Schulung besonders gefährdeter Bevölkerungsgruppen befasst.

► **Österreichische Krebshilfe Dachverband**

www.krebshilfe.net

service@krebshilfe.net

Tuchlauben 19

1010 Wien

Tel.: +43 (0)1 796 64 50

Fax: +43 (0)1 796 64 50-9

Kümmert sich um Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Informiert über die Krankheit, berichtet über die medizinische Forschung auf diesem Gebiet. Professionelle Hilfe und Beratung für Erkrankte und Angehörige. Förderung der Krebsforschung.

► **Österreichische Lungenunion**

www.lungenunion.at

office@lungenunion.at

Obere Augartenstraße 26–28

1020 Wien

Tel.: +43 (0)1 330 42 86

Eine bundesweit aktive Selbsthilfegruppe für Menschen mit Asthma, Bronchitis, Allergie, Neurodermitis. Die ÖLU ist ganz-

heitlich orientiert, sie stützt und fördert die Eigenverantwortung der Betroffenen.

► **Österreichische Rheumaliga**

www.rheumaliga.at

info@rheumaliga.at

Dorfstraße 4

5762 Maria Alm

Tel.: +43 (0)699 15 54 16 79

Ziel der Österreichischen Rheumaliga sind die Vermittlung von Lebensfreude durch den Kontakt mit ebenfalls Erkrankten in den Selbsthilfegruppen, Beratung und Hilfestellung von Betroffenen durch die Mitarbeitenden, Verbesserung der Lebensqualität durch Informationstage, Weitergabe der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Therapiemethoden durch das Magazin "Aktiv mit Rheuma".

► **Rheumatologie und Rehabilitation, Gesellschaft für, Österreich**

www.rheumatologie.at

office@rheuma2000.at

Boerhaavegasse 3/1/2

1030 Wien

Tel.: +43 (0)1 803 98 80 (Anrufbeantworter)

Eine wissenschaftliche Vereinigung von ärztlichem Personal bietet eine Informationsplattform zum Thema Rheuma; Links zu Webseiten zum Thema Rheuma; Rheumalandkarte zum Finden von ambulanten und stationären Einrichtungen sowie Reha- und Kurzentren.

► **Schlaganfall-Forschung, Gesellschaft für Österreich**

www.oegsf.at/patienten

Johann.Willeit@i-med.ac.at

Anichstraße 35

6020 Innsbruck

Tel.: +43 (0)512-504-0

Die Gesellschaft hat zum Ziel, die Forschung auf dem Gebiet der Hirndurchblutungsstörungen und allgemein des Schlaganfalls zu fördern. Die Forschung bezieht sich auf Ursache, Prävention, Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation des Schlaganfalls. Eigene Seite für Patientinnen und Patienten mit Links zu Selbsthilfegruppen, Infobroschüren und Gesundheit Österreich.

► **Schmerzgesellschaft Österreich**

www.oesg.at  
Sabine.Bell@sbg.ac.at  
Hellbrunner Straße 34  
5020 Salzburg  
Tel.: +43 (0)662 8044-50 55

Ziel der ÖSG ist die Förderung aller schmerztherapeutischen Bemühungen, insbesondere der interdisziplinären Schmerztherapie.

#### 4: Pflege und Co.

► **Arbeiter-Samariterbund Österreich**

www.samariterbund.net  
info@samariterbund.net  
Hollergasse 2-6  
1150 Wien  
Tel.: +43 (0)1 89 145-141  
Servicenummer: 0800 240 144  
Krankentransport: +43 (0)1 89 144  
Fax: +43 (0)1 89 14 51 49  
Non-Profit-Organisation mit Angeboten für ältere, kranke, verletzte oder in Not geratene Menschen wie Behinderten-, Kranken-, Rettungs-, Ferntransporte, Notruf, Ärztekundendienst, Heimnotruf, Krisenintervention, Pflegekompetenzzentren, Essen auf Rädern, Medikamentennotdienst sowie viele weitere Angebote.

Tel.: +43 (0)1 409 80 01

Fax: +43 (0)1 409 80 01 20

Diese ist der Sozialverband der evangelischen Kirchen und ist in vielen Bereichen der sozialen Wohlfahrt, wie Altenhilfe und Pflege sowie Behindertenarbeit tätig.

► **Caritas Österreich**

www.caritas.at  
office@caritas-austria.at  
Albrechtskreithgasse 19-21  
1160 Wien  
Tel.: +43 (0)1 488 31-0  
Hilfsorganisation der katholischen Kirche, die sich für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen unabhängig von Alter, Herkunft oder sozialem Status einsetzt. Angebote im Pflegebereich wie Besuchsdienste, Hauskrankenpflege, betreubares Wohnen bis hin zu Senioren- und Pflegehäusern, mobilem Hospiz und mobilen Palliativteams.

► **Hilfswerk Österreich**

www.hilfswerk.at  
office@hilfswerk.at  
Apollogasse 4/5  
1070 Wien  
Tel.: +43 (0)1 404 42-0  
Fax: +43 (0)1 404 42 20

Dieser gemeinnützige Anbieter gesundheitlicher, sozialer und familiärer Dienste in Österreich stellt mit seinen Landes- (ohne Tirol/Vorarlberg) und Teilverbänden Angebote wie Pflege, Betreuung und Sicherheit zu Hause, Tagesbetreuung, 24h-Pflege, Notruftelefon, Essen auf Rädern, Wohnen für Senioren, Unterstützung in Krisensituationen uvm. zur Verfügung. Anmerkung: Adressen und Telefonnummern der regionalen Stützpunkte finden sie auf der Homepage.

► **Diakonie Österreich**

service@diakonie.at  
diakonie@diakonie.at  
Schwarzspanierstraße 13  
1090 Wien

► **Hospiz Österreich**

www.hospiz.at  
dachverband@hospiz.at  
Argentinierstraße 2/3  
1040 Wien  
Tel.: +43 (0)1 803 98 68  
Fax: +43 (0)1 803 25 80

Dachverband der Palliativ- und Hospizeinrichtungen; Infos wie Palliativ- und Hospizversorgung, Pflegegeld, Familienhospizkarenz, Links zu Patientenverfügung; Organisationen, die mit diesem Thema befasst sind; Aus- und Weiterbil-



derung sowie Literatur und Ehrenamt. „Hospiz- und Palliativführer Österreich“ als Download.

► **Rotes Kreuz**

www.rotekreuz.at  
blut@rotekreuz.at  
Wiedner Hauptstraße 32  
1040 Wien  
Tel.: +43 (0)1 58 90 00

Angebote für pflegebedürftige Menschen (Mobile Pflege, Besuchsdienste, Nachbarschaftshilfe, 24h-Pflege, Essenszustellung, Hospizdienst, Rufhilfe, Pflegebehelfe-Verleih), unbürokratische Unterstützung/Schulungen für pflegende Angehörige, Pflegeeinrichtungen (Tagesbetreuung, Hospiz, Betreutes Wohnen, Pflegeheime), psychosoziale Betreuung (Ö3-Kummernummer, Krisenintervention).

► **Volkshilfe Österreich**

www.volkshilfe.at  
office@volkshilfe.at  
Auerspergstraße 4  
1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 402 62 09  
Fax: +43 (0)1 408 58 01

Der gemeinnützige Verein in mobilen, teilstationären und stationären Bereichen des Sozial- und Gesundheitswesens bietet Unterstützung, Begleitung und Betreuung zu Hause im Alter, bei Krankheit oder Behinderung – zur Bewältigung des Alltags ebenso wie die (medizinische) Hauskrankenpflege, Heimhilfedienst, Besuchsdienst, Betreubares Wohnen, Kurzzeitpflege, Essen auf Rädern etc. Anmerkung: Adressen/Telefonnummern der Landes/Regionalbüros finden Sie auf der Homepage oder im Amtlichen Telefonbuch.

## 5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen?

► **AGES Medizinmarktaufsicht Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen**

www.basg.gv.at  
basg\_anfragen@ages.at  
BASG / AGES  
Traisengasse 5  
1200 Wien  
Tel.: +43 (0)50 555-36111

Auf dieser Seite können Informationen zu Medikamenten, bestimmten Arzneispezialitäten, Wirkstoffen und Beipacktexte abgerufen werden.

► **Apothekennotruf**

Notrufnummer: 1455  
Auskunft über die nächste dienstbereite Apotheke, Auskunftsservice für blinde und sehbehinderte Menschen zu Beipacktext, Dosierung, Nachdienstapotheken.

► **Apothekenumschau – Wechselwirkungscheck für Medikamente**

www.apotheken-umschau.de/Arzneimittel-Check  
Auf der Homepage von apotheken-umschau.de kann man einen Medikamentenwechselwirkungscheck durchführen lassen. Sollten keine Ergebnisse angezeigt werden, bedeutet dies aber nicht, dass keine Risiken existieren. Die angezeigten Ergebnisse zu den Arzneimitteln basieren auf den vom deutschen Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassenen Informationen.

► **Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF)**

www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html  
awmf@awmf.org  
Ublerstraße 20  
40223 Düsseldorf  
Tel.: +49 (0)211 31 28 28  
Fax: +49 (0)211 31 68 19

Das Internetportal der deutschen AWMF bietet medizinische Leitlinien, die für Patientinnen und Patienten erstellt worden sind. Die Leitlinien basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden regelmäßig aktualisiert.

► **ARGE Selbsthilfe Österreich (alle Bundesländer außer Steiermark)**

[www.selbsthilfe-oesterreich.at](http://www.selbsthilfe-oesterreich.at)  
[arge@selbsthilfe-oesterreich.at](mailto:arge@selbsthilfe-oesterreich.at)  
Simmeringer Hauptstraße 24  
1110 Wien  
Tel: +43 (0)1 740 40 - 2855  
Zusammenschluss der unterschiedlichen Formen der Selbsthilfe in Österreich.  
Aufgaben: Als Multiplikatorin des Selbsthilfegedankens bündelt die ARGE Bedürfnisse und Interessen der Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, sichert die Vertretung von Anliegen auf breiter Basis.

► **Evimed: Journal Club**

[www.evimed.ch](http://www.evimed.ch)  
[info@evimed.ch](mailto:info@evimed.ch)  
Horten-Zentrum Universitätsspital Zürich  
Pestalozzistr. 24  
CH-8091 Zürich  
Tel.: +41 (0)44 255 86 62  
Fax: +41 (0)44 255 97 20  
Das Schweizer Hortenzentrum für praxisorientierte Forschung und Wissenstransfer bietet auf seiner Website kritische Beurteilungen von Studien zu bestimmten Erkrankungen, Medikamenten oder Impfungen. Sie können die Fachgebiete durchsuchen oder die Suche benutzen. Im Glossar finden Sie Erklärungen von Fachbegriffen.

► **Gesundheit Österreich GmbH – Spitalskompass, Suchthilfekompass, Rehakompass**

[www.goeg.at/de/Kompass.html](http://www.goeg.at/de/Kompass.html)  
[kontakt@goeg.at](mailto:kontakt@goeg.at)  
Stubenring 6  
1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 515 61-0  
Fax: +43 (0) 1 513 84 72

Die Kompass helfen bei der Suche nach der gewünschten Einrichtung in einer bestimmten Region und liefern Informationen über die angebotenen medizinischen Leistungen, statistische Informationen, etwa über durchgeführte Behandlungen und Diagnosen, die Ausstattung, Zusatzleistungen oder Kontaktpersonen.

► **Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreich des Bundesministerium für Gesundheit**

[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)  
Radetzkystraße 2  
1030 Wien  
Tel. +43 (0)1 711 00-0  
Fax +43 (0)1 713 44 04-2277  
Unabhängige Informationen zu Gesundheit und Krankheit, diversen Servicestellen, dem österreichischen Gesundheitssystem sowie ein Lexikon medizinischer Begriffe. Er informiert Menschen bei der Sicherstellung und Erweiterung ihrer Mitwirkungs- und Entscheidungsmöglichkeiten in der Gesundheitsversorgung („patient empowerment“).

► **Gesundheitsinformation.de**

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[info@iqwig.de](mailto:info@iqwig.de)  
Dillenburger Straße 27  
51105 Köln  
Dieses Internetportal bietet allgemeinverständliche Gesundheitsinformationen zu medizinischen Themen auf dem Stand der aktuellsten Forschung (als mögliche Entscheidungshilfen).

► **Gute Pillen – schlechte Pillen. Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformationen**

[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)  
Bergstraße 38A  
12169 Berlin  
Die deutsche Internetseite „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ wird von den Gründungszeitschriften *arznei-telegramm*<sup>®</sup>, dem *Arzneimittelbrief* und *Pharma-Brief* betrieben, um dabei zu unterstützen, wirksame und möglichst verträgliche Arzneimittel auszuwählen und riskante Produkte zu meiden.

- ▶ **Hilfswerk Österreich**  
[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)  
[office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)  
 Apollogasse 4/5  
 1170 Wien  
 Tel.: +43 (0)1 404 42-0  
 Fax: +43 (0)1 404 42-20  
 Essen auf Rädern  
 Adressen und Telefonnummern der regionalen Stützpunkte finden Sie auf der Homepage.
  
- ▶ **Konsumentenfragen.at – Das Konsumentenportal**  
[www.konsumentenfragen.at](http://www.konsumentenfragen.at)  
 Diese Seite des Bundesministeriums stellt Informationen zu Schule, Alltag und Geld zur Verfügung, z. B. zu Rechten, Versicherungen, Ernährung, Gesundheit, Produktsicherheit, Wohnen uvm. Mit themenbezogenen Links zu relevanten, weiterführenden Informationen und PartnerInnen.
  
- ▶ **www.medizin-transparent.at**  
 Auf dieser Seite werden Artikel in österreichischen Zeitungen und Fachzeitschriften zu Gesundheit, Krankheit, Diagnose oder Therapie von ExpertInnen der Donau-Universität Krems auf ihre inhaltliche Evidenz überprüft. Haben Sie beispielsweise in einer österreichischen Tageszeitung gelesen, dass Akupunktur bei der Vorbeugung von Migräne hilft und wollen nun wissen, ob es dafür Belege gibt, dann kann es sein, dass Sie die Informationen auf [medizin-transparent.at](http://medizin-transparent.at) finden. Das Team von [medizin-transparent.at](http://medizin-transparent.at) wählt jede Woche Artikel aus österreichischen Printmedien aus und überprüft sie. Die gefundenen wissenschaftlichen Belege werden leicht verständlich auf der Website veröffentlicht.
  
- ▶ **Patienten-Information.de**  
[www.azq.de](http://www.azq.de)  
[info@azq.de](mailto:info@azq.de)  
 Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
 TiergartenTower  
 Straße des 17. Juni 106-108  
 10623 Berlin  
 Tel.: +49 (0)30 4005-2501/-2504  
 Fax: +49 (0)30 4005-2555  
 Diese Seite des deutschen ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin bietet qualitätsgeprüfte Informationen für Patientinnen und Patienten wie Leitlinien und Kurzinfos zu bestimmten Erkrankungen in verständlicher Sprache, zur Qualität von Gesundheitsinformationen und zum Erkennen einer guten ärztlichen Praxis.
  
- ▶ **Schuldenberatung (ASB Schuldnerberatungen GmbH)**  
[www.schuldenberatung.at](http://www.schuldenberatung.at)  
[asb@asb-gmbh.at](mailto:asb@asb-gmbh.at)  
 Bockgasse 2 b  
 4020 Linz  
 Tel.: +43 (0)732 65 65 99  
 Fax: +43 (0)732 65 36 30  
 Staatlich anerkannte Beratungsstelle. Information und Beratung zum Thema Schulden wie Ausweg aus den Schulden, Privatkonkurs, Recht, Links zu den regionalen Beratungsstellen.
  
- ▶ **SELBSTHILFE. AT**  
[www.selbsthilfe.at](http://www.selbsthilfe.at)  
 Datenbank mit Informationen und Links zu verschiedenen Selbsthilfeorganisationen in den Bundesländern und Bezirken mit Kontaktadressen, thematischen Schwerpunkten, verschiedene Settings, Zielgruppen usw.

## 6: Ernährung und Bewegung

### ► ASKÖ

www.askoe.or.at  
askoe@askoe.at  
Maria-Jacobi-Gasse 1  
1030 Wien  
Tel.: +43 (0)1 545 31 31

Neben Informationen zu Bewegungsangeboten und Bewegung allgemein finden sich Links zu anderen Infoseiten und Organisationen zu diesem Themenbereich.

### ► Behindertensportverband Österreich

www.oebstv.or.at  
Organisation mit Angeboten für Menschen mit Behinderung im Rehabilitations-, Freizeit- und Breitensport bis zum Leistungssportbereich sowie Links zu Angeboten nach Landesvereinen und Sportarten geordnet.

### ► Ernährung, Gesellschaft für, Österreich Bundesministerium für Gesundheit – BMG

www.oege.at  
www.bmg.gv.at  
info@oege.at  
Radetzkystraße 2  
1030 Wien  
Tel.: +43 (0)1 711 00-0  
Fax: +43 (0)1 718 61 46

Die OEGE hat es sich zur Aufgabe gemacht, unabhängige wissenschaftliche Informationen im Bereich Ernährung und Lebensmittel zu sammeln, aufzubereiten und der breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Empfehlungen zur Gesundheit, Broschüren, Rezepte, Berichte zur Ernährung für jedes Lebensalter, Verbrauchergesundheit und Lebensmittelsicherheit.

Hier erhalten Sie nähere Informationen zu Nährwertetiketten.

### ► Kneippbund Österreich

www.kneippbund.at  
office@kneippbund.at  
Kunigeundenweg 10  
8700 Leoben

Tel.: +43 (0)38 422 17 18

Fax: +43 (0)38 422 17 19

Gemeinnützige, private, überparteiliche sowie überkonfessionelle Gesundheitsorganisation, deren Grundlage das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist. Es ist ein medizinisches Ganzheitskonzept im Sinne der Einheit von Körper, Geist und Seele.

### ► Nah & Frisch

www.nahundfrisch.at  
office@nahundfrisch.at  
Radingerstraße 2a  
1020 Wien

Tel.: +43 (0)1 214 56 95-0

Fax: +43 (0)1 216 29 59

Lieferservice für Einkäufe, auch mit telefonischer Bestellung – Liefer-/Bestellservice im jeweiligen Markt erfragen!

### ► Robert Koch Institut

www.rki.de  
Nordufer 20  
13353 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 18754-0  
Fax: +49 (0)30 18754-2328

Empfehlungen zur Gesundheit, Broschüren, Rezepte, Berichte zur Ernährung für jedes Lebensalter, Verbrauchergesundheit und Lebensmittelsicherheit. Das deutsche RKI ist die zentrale Einrichtung der Deutschen Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention. Es gibt Informationen zu Gesundheitsthemen von A-Z, Infektionskrankheiten und Infektionsschutz sowie Forschung.

### ► Sportunion Österreich

www.sportunion.at  
Falkestrasse 1  
1010 Wien  
Tel.: +43 (0)1 513 77 14  
Fax: +43 (0)1 513 40 36

Bewegungsangebote für verschiedene Altersgruppen, Projekte im Behindertensport, Prävention und Gesundheitsförderung wie Bewegung und Ernährung bei Diabetes, Adipositas oder Gesundes Herz.

► **Weitere Informationen zu Lebensmittelkennzeichnung / Nährwertdeklaration**

**Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit**

[www.ages.at/themen/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung](http://www.ages.at/themen/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung)

**Bundesministerium für Gesundheit**

[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

**Österreichische Wirtschaftskammer**

[www.wko.at](http://www.wko.at)

**Arbeiterkammer Niederösterreich**

[www.media.arbeiterkammer.at](http://www.media.arbeiterkammer.at)

### Allgemein

- ▶ **Bielefeldt, F.: Wie ein Schmetterling im Käfig**, Gerth Medien, 2005, ISBN: 978-3-86591-037-0  
Die Autorin beschreibt ihre eigenen Erfahrungen mit dem Chronischen Erschöpfungssyndrom und wie es trotzdem gelingen kann, ein erfülltes Leben zu führen, indem sie praktische Anregungen zu verschiedenen Themen für Betroffene und Angehörige gibt.
- ▶ **Bundesministerium für Gesundheit: Das Österreichische Gesundheitssystem: Zahlen – Daten – Fakten**, Bundesministerium für Gesundheit, 2010, ISBN: 978-3-902611-34-5  
Die Broschüre „Das Österreichische Gesundheitssystem: Zahlen – Daten – Fakten“ bietet einen Überblick über die Elemente des österreichischen Gesundheitssystems.
- ▶ **Dieplinger, A.M.: Fehldiagnose: Frau. Wie Krankheiten und Symptome sich bei Frauen anders zeigen**, Böhlau Verlag, 2007, ISBN: 978-3-205-77640-7  
Geschlechtsspezifische Medizin ist eine Disziplin, die nicht nur bei Symptomen beginnt, sondern das Leben eines Menschen mit einbezieht. Dieses Buch zeigt Einflüsse, Faktoren und Parameter, die bei der Behandlung von Erkrankungen von Frauen eine Rolle spielen.
- ▶ **Ehgartner, B.: Lob der Krankheit. Warum es gesund ist, ab und zu krank zu sein**, Lübbe Verlag, 2008, ISBN: 978-3-7857-2322-8  
Viren und Bakterien, so Ehgartners Credo, sind notwendig: Sie trainieren in jungen Jahren die Körperabwehr und schützen uns so im späteren Leben. Sie halten das Immunsystem davon ab, Allergien und Autoimmunkrankheiten zu entwickeln. Und sie erlauben Erwachsenen, eine Auszeit vom oft stressigen Alltag zu nehmen und zur Ruhe zu kommen. Doch statt nur im Notfall einzuschreiten, rücken wir gegen Krankheiten aller Art generalstabmäßig zu Felde.
- ▶ **Müller, W.: Depressionen: die Krankheit erkennen**, Verein für Konsumenteninformation (VKI), 2009, ISBN: 978-3-902273-77-2  
Medikamente und andere Therapien, Hilfe für betroffene Angehörige.
- ▶ **Rudorfer, S.; Dannhauser, C.: Handbuch Gesundheitspolitik Österreich**, Lit Verlag, 2011, ISBN: 978-3-643-50353-4  
Österreichs Gesundheitssystem erscheint oft als undurchschaubares Gebilde – sowohl in seinen Strukturen als auch in seiner Finanzierung. Wechselnde Zuständigkeiten, die Konkurrenz zwischen Bund und Ländern, die Kostenabwälzung auf andere politische Ebenen und eine Vielzahl an Interessenvertretungen: All das sind Gründe, warum sich Generationen von Gesundheitsministern am System die Zähne ausbeißen. Das Buch erklärt auf Basis aktueller Daten und Fakten die Vernetzung gesundheitspolitischer Einrichtungen und die relevanten Begriffe der Branche.
- ▶ **Sohlmann, S; Dadak, C.: Frauen und Krebs**, Maudrich Verlag, 2011, ISBN: 978-3-85175-931-0  
Hilfe für Frauen mit Krebs und Angehörige.

- ▶ **Weiss, H.; Daimler, R.; Federspiel, K.; Herbst, V.: Kursbuch Gesundheit: Gesundheit und Wohlbefinden. Symptome und Beschwerden. Krankheiten. Untersuchungen und Behandlung,** Kiepenheuer & Witsch, 2010, ISBN: 978-3-462-03593-3  
Das Buch verzeichnet die neuesten Informationen und medizinischen Erkenntnisse, Institutionen und Adressen des Gesundheitswesens, gibt Antworten auf Gesundheitsfragen und zeigt Voraussetzungen für psychisches Wohlbefinden, Ernährung und Entwicklungsphasen für einen gesunden Alltag auf.

## 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: 987-3-86612-165-2  
Ein Selbsthilfebuch, geschrieben von einem chronisch kranken Autor, der motivierend und konstruktiv Wege aufzeigt, wie man aus eigener Kraft Perspektiven entdecken kann, um mit chronischem Kranksein umzugehen.
- ▶ **Bopp, A.; Nagel, D.; Nagel, G.: Was kann ich selbst für mich tun? Patientenkompetenz in der modernen Medizin,** Rüffer & Rub, 2005, ISBN: 987-3-907625-23-1  
Ein Buch, das Menschen mit onkologischen Erkrankungen zu Wort kommen lässt. Es zeigt, wie wichtig kompetente Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Menschen mit chronischen Krankheiten und den Gesundheitsberufen ist, und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind.
- ▶ **Ischwang, R.: Mama wird zum Pflegefall,** St. Ulrich Verlag, 2010, ISBN: 978-3-86744-158-2  
Anhand persönlicher Erfahrungen soll Betroffenen im Umgang mit pflegebedürftigen Eltern geholfen werden, Anforderungen, Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und Lösungsansätze für die eigene Situation zu finden.
- ▶ **Schaeffer, D.: Bewältigung chronischer Krankheit im Lebenslauf,** Verlag Hans Huber, 2009, ISBN: 978-3-45684-726-9  
Das Buch stellt ein neues Verständnis der Bewältigung chronischer Krankheit dar, durch systematische Zusammenführung unterschiedlicher Theorieansätze und der Konzentration auf die Lebenslaufperspektive.
- ▶ **Sigl, C.; Offenbächer, M.: Salutogenese – Gesundbleiben trotz chronischer Krankheit: Was tun, wenn man nichts tun kann?,** Verlag Pflaum, 2010, ISBN: 978-3-79050-991-5  
Fachpersonal und Menschen mit chronischer Krankheit beschreiben ihre Wege auf der Suche nach den Ressourcen, die Menschen gesund und glücklich machen trotz einer dauerhaften Krankheit.

## Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement

- ▶ **Burisch, M.: Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. Zahlreiche Fallbeispiele. Hilfen zur Selbsthilfe,** Springer Verlag, 2009, ISBN: 978-3540237181  
Burnout ist ein Phänomen, das in jedem Beruf und in jeder Lebenslage auftreten kann. Burisch entwickelt eine umfassende Theorie des Burnout-Syndroms, veranschaulicht sie mit Fallbeispielen und spricht sowohl Fachleute als auch Betroffene an. Trotz des hohen theoretischen Niveaus behält er den Bezug zu Alltagserfahrungen im Blick.

- ▶ **Corbin, J.M.; Strauss, A.L.: Weiter leben lernen. Verlauf und Bewältigung chronischer Krankheit**, Verlag Hans Huber, 2010, ISBN: 987-3-456-84802-0  
Das Buch beschreibt Krankheitsverläufe von chronischen Krankheiten im häuslichen Umfeld. Es soll Fachpersonen, Betroffenen und ihren Angehörigen ein besseres Verständnis im Umgang mit der Diagnose, der Genesung oder Stabilisierung einer Erkrankung, aber auch für einen möglichen Rückfall geben.
- ▶ **Higman, P.; Hönicke M.: Chronische Schmerzen. Wie Sie lernen, damit umzugehen: Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute**, Schulz-Kirchner, 2011, ISBN: 978-3-8248-0868-7  
Das Buch zeigt Möglichkeiten auf, mit chronischem Schmerz leben zu lernen, Ziele aufrecht zu erhalten und durch Akzeptanz und Umgang mit dem Schmerz ein angenehmeres Leben zu führen.
- ▶ **Nebeling, T.: Kompetent als Patient**, Techniker Krankenkasse, 2010  
Eine Broschüre der Deutschen Techniker-Kammer mit guten Tipps und Informationen wie beispielsweise zur Bewertung von Gesundheitsinfos, Arztgesprächen und richtiger Arzneimittelanwendung.  
Download: <http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/230330/Datei/45118/TK-Broschuere-Kompetent-als-Patient.pdf>
- ▶ **Netling, M.: Burn-out – Wenn die Maske zerbricht: Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht**, Mosaik Verlag, 2010, ISBN: 978-3-442-39193-6  
Verbrennen der Kräfte – bis der Ofen aus ist.  
Unsere Gesellschaft fordert die Menschen heute oft auf, über ihre Grenzen zu gehen. Mit praktischer und theoretischer Kompetenz und in anschaulicher Weise informiert der Autor über Wesen und Verlauf der Krankheit, über die Möglichkeiten medizinischer, psychologischer Behandlung sowie Alltagsregeln.
- ▶ **Seidl, E.; Walter, I.; Rappold, E.: Diabetes: Der Umgang mit einer chronischen Krankheit**, Böhlau Verlag, 2007, ISBN: 978-320577-597-3  
Diabetes gehört zu den Erkrankungen, bei denen dem Lebensstil und der Eigenverantwortlichkeit der Betroffenen große Bedeutung zukommt. Menschen mit Diabetes beschreiben, was Leben mit Diabetes im Alltag bedeutet, auf welche Hindernisse sie stoßen, aber auch was ihnen dabei hilft, mit ihrer Erkrankung gut zurechtzukommen.

### Kapitel 3: Unterstützung suchen und finden

- ▶ **Hofer, H.: Alltag mit Behinderung**, Neuer Wissenschaftlicher Verlag, 2011, ISBN: 978-3-7083-0744-2  
Dieses Buch ist ein Wegweiser durch alle Lebensbereiche für das alltägliche Leben mit Behinderung und enthält zusätzlich einen ausführlichen Adressenteil.
- ▶ **Hoffbauer, G.: Blut- und Laborwerte: Der Patientenratgeber**, Südwest Verlag, 2004, ISBN: 978-3-517-06750-6  
Die Autorin beschreibt übersichtlich, leicht verständlich, lebensnah und aktuell, was die Ergebnisse einer medizinischen Laboruntersuchung wirklich bedeuten – als Rat und praktische Hilfe für kompetente Patientinnen und Patienten.



## Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen

- ▶ **Burch, V.; Panster, A.: Gut leben trotz Schmerz und Krankheit: Der achtsame Weg, sich vom Leid zu befreien**, Arkana, 2009, ISBN: 978-344233-849-8  
Die Autorin zeigt aufgrund eigener Erfahrung auf, wie es möglich ist, sich mit dem Schmerz zu arrangieren, und hat dazu ein Programm „sanfte Übungen“ entwickelt.
- ▶ **Füller, I.: Schlafstörungen – Von der Diagnose zur Therapie**, Verein für Konsumenteninformation, 2003, ISBN: 978-3-902273-04-8  
25 Prozent aller Menschen in Österreich leiden an Schlafstörungen. Vom Schnarchen bis zu Schlaflabors, den wichtigsten Schlafstörungen und dem sinnvollen Einsatz von Medikamenten bietet dieser umfassende und leicht lesbare Ratgeber Informationen für alle, die wieder gut schlafen wollen.
- ▶ **Geiger, A.: Der alte König in seinem Exil**, Carl Hanser Verlag, 2011, ISBN: 978-344623-634-9  
Der Autor beschreibt in einem tief berührenden Buch seinen Vater, der trotz seiner Demenz-Krankheit mit Witz, Vitalität, Klugheit und Würde sein Leben meistert, und wie er (sein Sohn) ihm in neuer Freundschaft begegnet.
- ▶ **Riemann, D.: Ratgeber Schlafstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige**, Hogrefe-Verlag, 2011, ISBN: 978-3-8017-2345-3  
Mit dem „Ratgeber Schlafstörungen“ wird in verständlicher Sprache Wissen vermittelt: Mit Schlafprotokollen, Anleitungen für Entspannungsübungen und Fragebögen, anhand derer die eigenen Schlafstörungen selbst eingeschätzt und Bewältigungsstrategien erlernt werden können.
- ▶ **Schmitz, M.: Seelenraub. Wie Sie den inneren Terror der Angst besiegen**, Ueberreuter, 2005, ISBN: 978-3-8000-7097-8  
Dieses Buch gibt Rüstzeug, eigene Ängste einzuschätzen und sie besser zu bewältigen. Es zeigt, wo Angst sich versteckt. Wie sie sich kaschiert. Auch bei Menschen, bei denen niemand es vermuten würde: im Top-Management, in der Politik, bei scheinbar Erfolgsverwöhnten. Check-Listen helfen Ihnen herauszufinden: Wer ist ein guter Psychiater, eine gute Psychologin oder der beste Psychotherapeut? Besser als Therapie ist Prävention: Angst-Coaching und Coolness-Training. Es hilft, besser gegen Ängste gewappnet zu sein. Schon Kindern und Jugendlichen nutzt es, leichter durchs Leben zu kommen.
- ▶ **Steinbach, A.; Donis, J.: Langzeitbetreuung Wachkoma: Eine Herausforderung für Betreuende und Angehörige**, Springer Wien, 2011, ISBN: 978-3-7091-0394-4  
Neben theoretischen Grundlagen bieten die Autoren Informationen, Anleitungen und Anregungen für die Betreuung. Das Betreuungskonzept orientiert sich an den Aktivitäten des täglichen Lebens und den individuellen Bedürfnissen von Menschen im Wachkoma. Das Buch soll allen betroffenen Angehörigen, aber auch dem Pflegepersonal und den Ärztinnen und Ärzten ein wertvoller Ratgeber sein, indem es neue Sichtweisen und Wege im Umgang mit Menschen im Wachkoma aufzeigt.

## Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern

- ▶ **Hainbuch, F.: Progressive Muskelentspannung**, Gräfe & Unzer Verlag GmbH, 2010, ISBN: 978-3833818172  
Der Ratgeber Progressive Muskelentspannung enthält neben einer fundierten Einführung ins Thema ein Basisprogramm, das alle wichtigen Grundübungen umfasst. Ein vertiefendes Aufbauprogramm, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt, wird ergänzt durch Atemübungen aus dem Taji Qigong. Diese Kombination erweitert und vertieft die Entspannung und rundet das Übungsprogramm ab.
- ▶ **Plinz, N.: Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression**, 2009, ISBN: 978-3-86739-048-4  
Die Autorin zeigt, wie man sich durch Yoga-Praxis entspannen kann. Atem-, Körper- und Meditationsübungen sind mit Hilfe von Fotos leicht nachvollziehbar. Als Einstieg in Yoga für Prävention und Rehabilitation sowie zur Unterstützung bei Burnout und Depression.
- ▶ **Schneider, M.: Der kleine buddhistische Krisenmanager: Vom Umgang mit Stress, Belastungen und alltäglichen Katastrophen**, Knauer TB, 2009, ISBN: 978-3-426-87451-6  
Der buddhistische Weg zu mehr Gelassenheit. Reif für die Insel? Maren Schneider, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, zeigt, wie man auch in hektischen Zeiten einen kühlen Kopf bewahrt. Sie erklärt einfache buddhistische Strategien und gibt praktische Anleitungen, um den Alltagsstress zu bewältigen und innere Ruhe zu finden.

## Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein

- ▶ **Bachl, N.; Schwarz, W.; Zeibig, J.; Gruber, K.: Aktiv ins Alter: Mit richtiger Bewegung jung bleiben**, Springer Wien, 2007, ISBN: 978-3-426-40189-7  
Das Buch möchte motivieren und zeigen, welche Möglichkeiten jeder hat, seine Lebenssituation zu verbessern, gesund und leistungsfähig zu bleiben sowie im Alter seine Unabhängigkeit zu erhalten, Zusammenhänge der veränderten körperlichen Leistungsfähigkeit und der schützenden Wirkung körperlicher Aktivität zu erkennen. Durch einfache Handlungsanleitung soll jeder seinen eigenen Weg finden.
- ▶ **Buskies, W.; Boeckh-Beherens, W-U.: Fitness-Gesundheitstraining: die besten Übungen und Programme für das ganze Leben**, rororo, 2009, ISBN: 978-3499610844  
Das Buch deckt den kompletten Bereich von Gesundheit und Fitness durch Bewegung ab. Allgemeinverständlich und praktisch will es mit Themen wie Ausdauer, Kraft, Stretching, Rücken, Entspannung und Ernährung zu einem lebenslangen, aktiven Lebensstil motivieren.
- ▶ **Mittermeier, R.; Neureuther, C.; Wolfrath, B.: Die Heilkraft des Sports**, Nymphenburger, 2008, ISBN: 978-3-485-01129-7  
Die Autoren wollen den Zusammenhang zwischen Sport und Gesundheit aufzeigen. Anhand leichter und adaptierbarer Übungen, die auch bereits kranken Menschen helfen sollen zu mehr Wohlbefinden und zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu gelangen. Zusätzlich finden Sie Motivationstipps.

- ▶ **Ulrich, C. H.: Training ohne Reue. Trainiere (dich) gesund**, Zuckschwert Verlag, 2005, ISBN: 987-3-88603-8770

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

## Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft

- ▶ **Kempf, H.-D.: Trainingsbuch Fitnessball: Gesunder Körper – gesunder Rücken**, rororo, 1997, ISBN: 978-3-499-19464-1

Der Autor will mit diesem schonenden Sportgerät, das überall eingesetzt werden kann, zeigen, wie Sie die wichtigsten Muskelgruppen Ihres Körpers optimal trainieren und Ihre Bewegungsdefizite ausgleichen. Dieses Buch beinhaltet eine Vielzahl von schonenden Übungen.

- ▶ **Neumann, D.: Heilgymnastik 50 plus: 99 Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination**, Schirner, 2010, ISBN: 978-3-89767-869-9

Das Buch ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet, besonders auf Probleme, die durch einen Mangel an Bewegung verursacht werden. Die aus klassischer Gymnastik, Yoga, Tai Chi/Qigong, Autogenem Training, Akupressur und Progressiver Muskelentspannung zusammengestellten Übungen stärken nicht nur Muskulatur, Kondition und Koordination. Sie wirken auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Rückenbeschwerden, Osteoporose, Arthrosen, Übergewicht und Wechseljahresbeschwerden entgegen. Mit rund hundert Übungen und einem ausführlichen Glossar ermöglicht das Buch einen leichten und kompetenten Einstieg in die Heilgymnastik. Um im Alter die Leistungsfähigkeit zu erhalten und das Wohlbefinden zu fördern, kann jeder etwas tun, es ist nie zu spät!

- ▶ **Regelin, P.: Fit und beweglich ein Leben lang**, Georg Thieme Verlag, 2007, ISBN: 987-3-83043-366-8

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

- ▶ **Delp, C.: Das große Fitness-Buch: Beweglichkeit – Kraft – Ausdauer**, Pietsch-Verlag, 2006, ISBN: 978-3-6135-0500-1

Dieses Buch berücksichtigt alle Aspekte der körperlichen Fitness. Es beinhaltet die besten Übungen und Trainingsformen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – veranschaulicht durch zahlreiche Bilder und ergänzt durch detaillierte Beschreibungen der körperlichen Grundlagen und einer sinnvollen Ernährung. Besonders hilfreich sind spezielle Trainingsprogramme für Ausdauer, Fettabbau und Muskelaufbau, die dieses Buch zu einer Art „Personal Trainer“ für Studio- und Heimtraining machen. Ein Buch für alle diejenigen, die großen Wert auf nachhaltiges Training statt auf Trends und Lifestyle legen.

## Kapitel 9: Bewegungsübungen für spezifische Krankheiten

- ▶ **Dierkesmann, R.; Bissinger, S.: Endlich durchatmen: Wirksame Atem- und Sporttherapie bei Asthma, chronischer Bronchitis und Lungenemphysem. Ein Übungsbuch**, Trias, 2005, ISBN: 978-3-8304-3125-1  
Speziell für jede Erkrankung finden Sie hier wirkungsvolle Atemgymnastik. Mit klaren Anleitungen und anschaulichen Bildern gelingt das Üben ohne Probleme. Übungen fördern das Entkrampfen und Abhusten von Sekret und unterstützen den konditionellen Aufbau. Asthmaanfälle können so vermindert werden.
- ▶ **Gottschlich, M.: Sprachloses Leid**, Springer Verlag, 1998, ISBN: 3-211-83075-8  
Das Buch zeigt Wege zur besseren Kommunikation auf. Zum Beispiel über persönliches Leid zu sprechen – was über den gewohnten Informationsaustausch hinausgeht.
- ▶ **Huber, G.: Diabetes und Bewegung: Grundlagen und Module zur Planung von Kursen**, Deutscher Ärzteverlag, 2010, ISBN: 978-3-7691-0605-3  
Dieses Fachbuch beschäftigt sich mit einem wissenschaftsbasierten 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 Kursleitende, ein Bewegungstagebuch und eine Ernährungs- und Bewegungspyramide für Patientinnen und Patienten.
- ▶ **Klüppel, G.; Kuhnt, U.: Rückengesundheit: Vorbeugen und richtig behandeln**, Compact, 2006, ISBN: 978-3-8174-5150-0  
Dieses Buch bietet in leicht verständlicher und direkt umsetzbarer Form PatientenInnen mit Rückenschmerzen, deren Angehörigen sowie Risikogruppen fachlich fundierte Informationen zur Vermeidung der auslösenden Reize, Therapiemethoden der Schulmedizin sowie alternative Heilmethoden. In sechs Kapiteln werden Krankheitsbild, Ursachen und Risikofaktoren, vorbeugende Maßnahmen, Diagnose, Behandlung, Auswirkungen und Folgeerkrankungen beschrieben.
- ▶ **Meyer, K.: Körperliche Bewegung – dem Herzen zuliebe**, Steinkopff, 2009, ISBN: 978-3-7985-1895-7  
Mit diesem Ratgeber stehen für Menschen mit Herzerkrankung ärztlich empfohlene Anleitungen zur Bewegungstherapie zur Verfügung. Die Autorin informiert über verhaltensbedingte Risikofaktoren und die Bedeutung der Bewegung für die gesundheitliche Zukunft.
- ▶ **Mollnhauer, S.: Ausdauertraining für Frauen: Grundlagen, Trainingsprogramme, Wettkampf**, Südwest Verlag, 2003, ISBN: 978-3-5170-6691-2  
Die Autorin stellt die beliebtesten Ausdauersportarten vor, beschreibt, was man an Ausrüstung und Zeit braucht, und welche körperlichen Belastungen sie mit sich bringen. Außerdem enthält das Buch wertvolle Tipps für die Motivation und hilft, persönliche Ziele zu stecken, wie man seinen Sport findet und effektiv trainiert, Tipps für sportmedizinische Untersuchungen und Selbsttests sowie Trainingsaufbau für individuelle Bedürfnisse.

## Kapitel 10: Miteinander reden

- ▶ **Härter, M.; Loh, A.; Spies, C.: Gemeinsam entscheiden – erfolgreich behandeln**, Deutscher Ärzteverlag, 2005, ISBN: 978-3-7691-3250-2  
Patientinnen und Patienten sind zunehmend über Diagnose, Krankheitsverlauf und Therapiemöglichkeiten informiert. In der Praxis hat sich gezeigt, dass gemeinsame Entscheidungen zu höherer Zuverlässigkeit bei der Therapie und größerer Zufriedenheit aller Beteiligten führen.
- ▶ **Hochgerner, C.: Wie sag ich`s bloss? Kommunikation im Krankenhaus für Patientinnen und Patienten**, Maudrich, 2005, ISBN: 978-3851758283  
Dieser Ratgeber mit vielen praktischen Tipps richtet sich vor allem an Personen, die ihre kommunikative Kompetenz stärken wollen, um aktiv und selbstbestimmt an der Verbesserung ihrer Situation mitzuarbeiten. Unklare Gesprächssituationen führen häufig zu Ungewissheit, Fehlinterpretationen und Missverständnissen.
- ▶ **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, wie zwischenmenschliche Kommunikation abläuft, welche Probleme in der Kommunikation häufig auftreten, welche Lösungsmöglichkeiten es dafür gibt und welche unterschiedlichen Kommunikationsstile Menschen haben.

## Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre

- ▶ **Sydow, K. V.: Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen**, Reinhardt, 1994, ISBN: 978-3-497-01347-0  
Es kommen ältere Frauen und Männer zu Wort. Sorgen um die eigene Attraktivität oder um das Abnehmen der Potenz werden angesprochen. Körperliche Veränderungen können die Sexualität beeinflussen, gesellschaftliche Bedingungen und biologische Erfahrungen prägen das sexuelle Verhalten und Erleben.
- ▶ **Tschachler, E.: Wechseljahre. Biologisch, beruflich, gefühlt**, Verein für Konsumenteninformation, 2010, ISBN: 978-3-902273-85-7
- ▶ **Zettl, S.; Hartlapp, J.: Krebs und Sexualität. Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner**, Weingärtner Verlag, 2002, ISBN: 978-3-9804810-9-0  
Zu einem erfüllten Leben gehört die körperliche Liebe, auch für Menschen, die mit Krebs leben. Dennoch zögern erkrankte Personen, Angehörige und Fachpersonal oft, über die Auswirkungen einer Krebsbehandlung auf das Sexualleben zu sprechen. Dieses Buch will zu diesem notwendigen Gespräch Hilfestellung leisten.

## Kapitel 12: Sich gesund ernähren

- ▶ **Bundesministerium für Gesundheit, Ernährung auf einen Blick**, Bundesministerium für Gesundheit, 2011  
In der Broschüre finden Sie pro Seite jeweils zwei Gerichte mit Angaben zum Energie-, Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt sowie zum Energieverbrauch in Form von Bewegung. Auf einen Blick erhält man Infos wie Nährstoff- und Energiegehalt, Prozent der täglichen Zufuhr und notwendige Bewegung zur Verbrennung des jeweiligen Gerichtes.
- ▶ **DGE MedienService: Die Nährstoffe – Bausteine für Ihre Gesundheit**, DGE MedienService, 2004  
Auf Basis der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr bietet diese ansprechend gestaltete Broschüre einen Einblick in die Funktionen der Nährstoffe und ihr Vorkommen in Lebensmitteln. Bestellung: [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de), Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610 od. [info@dge-medien-service.de](mailto:info@dge-medien-service.de).
- ▶ **Geyer, E.: Gesund einkaufen – Lebensmittel prüfen und beurteilen**, Verein für Konsumenteninformation, 2008, ISBN: 978-3-902273-64-2  
Die Broschüre gibt Informationen zu den Themen Bio- und Lightprodukte, Fair Trade und Gentechnik sowie Schadstoffe und E-Nummern.
- ▶ **Kirchmaier, A.: Xundheit – Genießen leicht gemacht**, Tyrolia, 2008, ISBN: 978-3-7022-2790-6  
Alles Wissenswerte rund um die zeitgemäße, gesunde Ernährung – Koch- und Backrezepte, leicht und schnell zubereitet und unter anderem auch bei Diabetes, Gicht, Cholesterin- oder Gewichtsproblemen geeignet. Praktischer Ratgeber mit vielen Tipps und Rezepten.
- ▶ **Oberitter von Hirzl, H.: Gesund abnehmen – so schaffen Sie es**, Hirzl Verlag, 2009, ISBN: 978-3-7776-1583-7  
Nicht verzichten, sondern anders essen ist das Credo des Buches, um damit das Gewicht zu reduzieren. Nach den gängigsten Methoden zur Gewichtsreduktion wird das 10-Schritte-Programm vorgestellt, das bei der erfolgreichen Umstellung auf vollwertige Kost und regelmäßige Bewegung begleiten und motivieren soll.
- ▶ **Reinhardt E.: Ratgeber für die richtige Ernährung bei Demenz. Appetit wecken, Essen und Trinken genießen**, Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen, 2007, ISBN: 978-3-497-01918-2  
Die Symptome und Gründe für das durcheinander geratene Essverhalten demenzkranker Menschen sind vielfältig. Um so wichtiger ist es für die pflegenden Angehörigen, den Demenzkranken mit viel Geduld und großem Einfühlungsvermögen das Essen und Trinken wieder „schmackhaft“ zu machen.
- ▶ **Verband der Dipl. Diätassistentinnen & EMB Österreichs: Das österreichische Diabetiker-Kochbuch**, Hubert Krenn Verlags GmbH, 2002, ISBN: 978-3-9501316-6-6  
Dieses Kochbuch richtet sich an alle Menschen mit Diabetes, die trotz ihrer Erkrankung abwechslungsreich und genussvoll essen möchten. Es enthält über 80 erprobte Rezepte.

## Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen

- ▶ **Bopp, A.; Herbst, V.: Handbuch Medikamente – Vom Arzt verordnet, für Sie getestet**, Stiftung Warentest in Zusammenarbeit mit dem Verein für Konsumenteninformation, 2010, ISBN: 978-3-86851-119-2

Mit diesem großen Nachschlagewerk können Sie sich ein Bild davon machen, was Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen verschreibt. Eignung und Nebenwirkungen von über 5000 Medikamenten werden kritisch beleuchtet. Erstellt wurde das Buch von der Stiftung Warentest – von den Autoren ergänzt für den österreichischen Medikamentenmarkt.

- ▶ **Gazar, I.: Medikamente richtig einnehmen**, Verein für Konsumenteninformation, 2008, ISBN: 978-3-902273-80-2

Warum ein Medikament verschrieben wird, ist meist klar. Wissen Sie aber auch, was Sie selbst tun können, damit ein Arzneimittel optimal wirkt? Hier finden Sie gut dosierte Tipps zur richtigen und zeitgerechten Einnahme von Medikamenten.

- ▶ **Weiss, H.; Martin, H.-P.; Langbein, K.: Bittere Pillen 2011-2013**, Kiepenheuer & Witsch, 2011, ISBN: 978-3-462-04303-7

Dieses Buch ist kein Buch gegen Medikamente. Im Gegenteil, durch die gezielte Beurteilung versteht es sich als Buch für den sinnvollen Umgang mit Arzneimitteln – egal, ob es sich um konventionelle oder alternative handelt. Es bewertet seriös über 15.000 rezeptpflichtige und frei verkäufliche Medikamente, Naturheilmittel und Homöopathika.

## Kapitel 14: Sich für eine Behandlung entscheiden

- ▶ **Bernatzky, G.; Likar, R. (Hrsg.): Nichtmedikamentöse Schmerztherapie: Komplementäre Methoden in der Praxis**, Springer Wien, 2007, ISBN: 978-3-211-33547-5

Informiert vor allem Menschen mit chronischen Schmerzen über klassische Schulmedizin sowie alternative Methoden und gibt einen profunden Überblick. Themen sind Schmerzentstehung und Placebo-Effekt, Naturheilverfahren wie Traditionelle Chinesische Medizin, psychotherapeutische Verfahren, physikalische und andere häufig verwendete Methoden, u.a. Musiktherapie, Akupressur, medizinische Trainingstherapie.

- ▶ **Brockhaus: Der Brockhaus Alternative Medizin: Heilsysteme, Diagnose- und Therapieformen, Arzneimittel**, Brockhaus Verlag, 2008, ISBN: 978-3-7653-3291-3

Dieses Lexikon bietet Informationen zu Therapien und Heilmitteln, zu Wellness, gesunder Lebensführung und Krankheitsvorbeugung mit alternativen Methoden wie traditioneller chinesischer Medizin, Akupunktur, Ayurveda, Homöopathie und informiert, welche anerkannt sind und welche nicht. Für alle, die sich und ihre Familie ganzheitlich und wirksam behandeln lassen wollen und objektive Informationen brauchen.

- ▶ **Nemeskeri, N.; Stumm, G.: Wege zur Psychotherapie – Konsument-Ratgeber**, Verein für Konsumenteninformation (VKI), 2009, ISBN: 978-3-902273-74-1

Was ist eine Psychotherapie und für wen ist sie geeignet? Welche Methoden gibt es und wer bietet sie an? Wie finden Sie den für Sie richtigen Therapeuten?

- ▶ **Österreichische Plattform Patientensicherheit: Ihr Patientenhandbuch – Leitfaden für einen sicheren Krankenhausaufenthalt**, ANetPas, 2012, (erscheint im Frühjahr 2012)  
Ziel des Handbuches ist es, die Sicherheit für Patientinnen und Patienten zu verbessern. Der Leitfaden beinhaltet Anregungen und Vorschläge, wie sie sich verhalten und ihren Teil zur Behandlung beitragen können. Er ist wie ein Tagebuch zu verwenden.

## Kapitel 15: Den Blick in die Zukunft richten

- ▶ **Abrahamian, H., Bruns, V., Grünstäudl, V.: Den letzten Weg gemeinsam gehen: Hospize und Sterbebegleitung in Österreich und EU**, Verlag Goldegg, 2007, ISBN: 978-3-901880-69-8  
Dieses Sachbuch informiert über die Hospiz-Idee, (katholische) Sterbebegleitung von damals bis heute, Sterbehilfe, die rechtliche Lage in Europa und andere relevante Themen, die im Zusammenhang mit dem Tod stehen.
- ▶ **Bundesministerium für Gesundheit: Ratgeber Patientenverfügung**, Bundesministerium für Gesundheit, 2006,  
Informiert über Patientenverfügungen, die allgemeinen Wirksamkeitsvoraussetzungen oder was eine beachtliche bzw. verbindliche Patientenverfügung ist.  
Download: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)
- ▶ **Davis, P.: Erben ohne Reue**, Verein für Konsumenteninformation, 2010, ISBN: 978-3-902273-87-1  
Informationen zum Erbrecht: wie-was vererben, schenken, Erbstreitigkeiten vermeiden
- ▶ **Canacakis, J.: Ich sehe deine Tränen. Lebendigkeit in der Trauer**, Kreuz Verlag, 2011, ISBN: 978-3-451-61031-8  
Der Trauer einen Ausdruck geben – das ist wesentlich, um wieder neuen Zugang zum Leben zu finden. Dieses Buch ist die Quintessenz der langjährigen Arbeit des Psychologen und Therapeuten Jorgos Canacakis. In leicht verständlicher Sprache stellt er dar, dass Trauer eine notwendige Reaktion ist, die zum Leben gehört. Sie ist durch Zeit und Vergessen nicht „heilbar“, sondern ein tiefes Gefühl mit enormer Energie, das kreativ für einen neuen Lebensbeginn eingesetzt werden kann.
- ▶ **Fraunbaum, J.: Patientenrechte**, Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich, 2011  
Die Broschüre soll allen helfen, sich im Dschungel der Patientenrechte zu orientieren. Sie informiert zu Themen wie Behandlungsvertrag, Sorgfaltsmaßstab, Aufklärungspflicht, Behandlungsfehler und Haftung, Patientenanwaltschaft, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Heimaufenthaltsgesetz usw.  
Download: [www.noe-arbeiterkammer.at](http://www.noe-arbeiterkammer.at)
- ▶ **Everding, G; Westrich, A.: Würdig leben bis zum letzten Augenblick. Idee und Praxis der Hospizbewegung**, C.H. Beck Verlag, 2004, ISBN: 978-3-406-47549-8  
Dieses Buch schildert engagiert und anschaulich Konzept und Alltag der Hospiz-Arbeit. Es gibt Hinweise für die Begleitung Sterbender, zu therapeutischen, juristischen und organisatorischen Fragen. Geschrieben für kranke Menschen und deren Angehörige und Freunde, Fachpersonen aus Alten- und Krankenpflege, Medizin und Seelsorge, macht das Buch Mut zu einer anderen Art der Sterbebegleitung.



- ▶ **Heller, H.; Heimerl, K.: Husbö, S.: Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun: Wie alte Menschen würdig sterben können**, Lambertus-Verlag, 2007, ISBN: 978-3-7841-1643-3  
Das Buch gibt Aufschluss, was alte Menschen für ihre letzte Lebensphase wünschen und brauchen, ermutigt, das Thema Sterben und Tod anzusprechen. Es stellt Modelle zur Entwicklung bewohnerorientierter Versorgungsleistungen vor sowie Wissen über eine gute, individuelle Schmerztherapie.
- ▶ **Jakoby, B.: Hoffnung auf ein Wiedersehen**, Nymphenburger, 2012, ISBN: 978-3-426-87562-9  
Das Buch versteht sich als liebevolle Sterbebegleitung und Trost für Angehörige. Es bietet konkrete Lebenshilfe für alle, die mit dem Sterben und dem Tod eines geliebten Menschen konfrontiert sind.
- ▶ **Kachler, R.: Damit aus meiner Trauer Liebe wird: Neue Wege in der Trauerbegleitung**, Kreuz Verlag, 2011, ISBN: 978-3-7831-2933-5  
Der Autor, Psychotherapeut mit reicher Erfahrung in der Trauerbegleitung, hat nach dem Unfalltod seines Sohnes neue Wege in der Trauerarbeit entwickelt. Hier vertieft er seinen neuen, viel beachteten Ansatz im Verständnis der Trauer: Nicht das Loslassen, sondern die Liebe zum Verstorbenen steht im Zentrum des Trauerprozesses.
- ▶ **Klerk-Rubin, V. de; Reinhardt, B. von: Mit dementen Menschen richtig umgehen: Validation für Angehörige**, Reinhardt, 2011, ISBN: 978-3-497-02265-6  
Wie lernt man die wunderliche Welt demenzkranker Menschen besser verstehen? Wie geht man mit schwierigen Verhaltensweisen in Alltagssituationen einfühlsam um? Hier hat sich die Methode der „Validation“ bewährt: Sie zeigt, wie man auf verwirrte alte Menschen verständnisvoll eingeht. Pflegeprofis verwenden und schätzen sie seit langem. Mit diesem Buch lernen Angehörige, Nachbarn und Freunde, die einen nahestehenden Menschen mit Demenz betreuen, die Methode kennen.
- ▶ **Kübler-Ross, E.; Kessler, D.: Dem Leben neu vertrauen: Den Sinn des Trauerns durch fünf Stadien des Verlusts finden**, Kreuz-Verlag, 2011, ISBN: 978-3-7831-2692-1  
Die Autoren wollen – bezogen auf die fünf Stadien – eine Anleitung für trauernde Menschen geben, und bieten Erkenntnisse und Ratschläge, ihr Leben zu normalisieren und den Mut zum Weiterleben zu finden.
- ▶ **Stechl, E.; Knüvener, C.; Steinhagen-Thiessen, E.: Demenz – mit dem Vergessen leben**, Mabuse Verlag, 2008, ISBN: 978-3-938304-98-3  
Die Autorinnen zeigen, wo und wie sich das Leben mit Demenz leichter machen lässt. Das Buch soll Menschen mit Demenz und ihre Familien unterstützen, mit dem Vergessen zu leben und die Lebensqualität aller Beteiligten lange zu erhalten. Es soll Mut machen, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen, sich rechtzeitig helfen zu lassen und sich selbst zu helfen.

## Kapitel 16: Nützliche Tipps

- ▶ **Bartl, R.: Kursbuch Osteoporose**, Südwest Verlag, 2007, ISBN: 978-3-517-06989-0  
Dieses leicht umsetzbare Rundumprogramm zur Bekämpfung des Knochenschwundes präsentiert den aktuellen Stand der Forschung, Informationen über kalzium- und Vitamin-D-reiche Ernährung, das richtige Fitnessprogramm und neu entwickelte Medikamente zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose.
- ▶ **Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: 24-Stunden-Betreuung – Legalisierung im Überblick**, Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz , 2011  
Dieser Ratgeber beantwortet relevante Fragen wie Voraussetzungen, Legalisierung, Vertragsabschluss, Sozialversicherung, steuerliche Absetzbarkeit der Betreuung und listet relevante Kontaktadressen auf. Download: [broschuerenservice.bmask.gv.at](http://broschuerenservice.bmask.gv.at)
- ▶ **Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: Sicher wohnen – besser leben**, Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz , 2010  
Nach dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe soll die vorliegende Broschüre dabei unterstützen, den Blick für Gefahrenbereiche zu schärfen. Eine Checkliste unterstützt beim Erkennen der Unfallgefahren. Umfangreiche und praktische Informationen zeigen, wie mit einfachen und oft kostengünstigen Veränderungen optimale Ergebnisse zur Verbesserung der Sicherheit im Haushalt erzielt werden können.  
Download: [broschuerenservice.bmask.gv.at](http://broschuerenservice.bmask.gv.at)
- ▶ **Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: Hilfsmittel für Alle – hilfsmittel.gv.at**, Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz  
Die kurze Broschüre enthält Adressen und Links zu Hilfsmitteldatenbank, Pflgetelefon, Sozialtelefon, Broschürenservice des Ministeriums. Ein kostenloser Service innerhalb Österreichs. Download: [broschuerenservice.bmask.gv.at](http://broschuerenservice.bmask.gv.at)
- ▶ **Fonds Gesundes Österreich: Wohnen für Senioren**, Fonds Gesundes Österreich  
Diese Broschüre informiert über verschiedene Wohnformen im Alter sowie über Möglichkeiten zum altersgerechten Umbau der eigenen Wohnung, zur Seniorenwohnung und zum betreuten Wohnen. Download: [www.gesundesleben.at/aelter-werden/wohnformen](http://www.gesundesleben.at/aelter-werden/wohnformen)
- ▶ **Kux, K.: Handbuch für die Sanitätsberufe Österreichs**, Göschl, 2010, ISBN: 978-3-85097-084-6  
Adressen-Nachschlagewerk über das österreichische Gesundheitswesen
- ▶ **Müller, W.: Was tun wenn jemand stirbt?**, Verein für Konsumenteninformation, 2008, ISBN: 978-3-902273-69-7  
Diese Broschüre gibt Antworten zu Kosten von Begräbnis, Friedhof, Grabpflege oder Alternativen zur Erdbestattung, Tipps zu Erbrecht und Verlassenschaft.
- ▶ **NÖ Pflege- und Patientenrechtsanwaltschaft: Wie finde ich seriöse Gesundheitsinformationen im Internet?**, NÖ Pflege- und Patientenrechtsanwaltschaft , 2011  
Darin finden Sie Empfehlungen zur Suche im Internet und Qualitätsbeurteilung einer Webseite, wie Sie offene Fragen mit Ihrem Arzt besprechen und Links zu Gesundheitswebseiten. Bestellung: E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at). Download: [www.goeg.at/cxdata/media/download/praxisleitfaden.pdf](http://www.goeg.at/cxdata/media/download/praxisleitfaden.pdf)

- ▶ **ÖBIG Forschungs- und Planungsgesellschaft mbH: Österreichischer Rehakompass, ÖBIG Forschungs- und Planungsgesellschaft mbH**  
 Der Rehakompass ist ein elektronisches Verzeichnis, das Informationen zur Organisation, zum medizinischen Angebot und zur Ausstattung der stationären Rehabilitationseinrichtungen in Österreich bietet. Infos zur Rehabilitation, verfügbare Rehabilitationsmöglichkeiten, Antragsformulare. Download und Suche unter: [www.rehakompass.at](http://www.rehakompass.at)
  
- ▶ **ÖBIG Forschungs- und Planungsgesellschaft mbH: Österreichischer Spitalskompass, ÖBIG Forschungs- und Planungsgesellschaft mbH**  
 Hier finden Sie Informationen zum Leistungsangebot der österreichischen Krankenhäuser, zur Suche nach dem für Sie am besten geeigneten Spital in Ihrer Nähe. Sie können nach einzelnen Krankheitsbildern, medizinischen Leistungen und Fachbereichen suchen oder in welchen Krankenhäusern bestimmte Operationen und Therapien angeboten bzw. wie häufig diese durchgeführt werden. Link zum Rehakompass. Download und Suche unter: [www.spitalskompass.at](http://www.spitalskompass.at)
  
- ▶ **Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Rehabilitation: Handbuch 2010/2011, Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Rehabilitation, 2010**  
 Dieses Handbuch enthält eine ausführliche Sammlung relevanter Adressen für Menschen mit Behinderung. Download: [www.oear.or.at/publikationen](http://www.oear.or.at/publikationen)
  
- ▶ **Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit: Österreichischer Frauengesundheitsbericht 2010/2011, Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit, 2011**  
 Darin werden frauenspezifische Themen und geschlechterspezifische Unterschiede, Ressourcen im Österreichischen Gesundheitssystem, Gendermedizin und Maßnahmen zur Früherkennung bestimmter Erkrankungen, zur Prävention und Gesundheitsförderung sowie Handlungsempfehlungen zur Förderung der Frauengesundheit beschrieben. Download als pdf: [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)
  
- ▶ **Resch, H.; Dobnig, H; Iglseder, P.: Osteoporose – Ursache, Vorbeugung, Therapie, Verlagshaus der Ärzte, 2005, ISBN: 978-3901488498**  
 Der Leitgedanke dieses Buches ist, Betroffenen Lese- und Bildmaterial zu geben, das Antworten auf die häufigsten Fragen dieser komplexen Erkrankung gibt. Besseres Verständnis für die Krankheit wird speziell dort Früchte tragen, wo es darum geht, eine Therapie über viele Jahre konsequent durchzuführen.
  
- ▶ **Schweizer Rheumaliga: Alltagshilfen – Leben mit Rheuma, Schweizer Rheumaliga, 2010**  
 Gibt Informationen zu cleveren Hilfen für jeden Bereich des täglichen Lebens vor allem für Personen mit Rheuma, die aber auch bei anderen körperlichen Einschränkungen nutzbar sind. Die vorgestellten Hilfsmittel können in Österreich bei Sanitätshäusern und Orthopädiefachgeschäften bezogen werden.  
 Download: [www.rheumaliga.ch/view/ch/Alltagshilfen](http://www.rheumaliga.ch/view/ch/Alltagshilfen)

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

Careum © 2012 Careum Verlag, Zürich

3. Auflage 2015

ISBN 978-3-03787-238-3

### **Fachredaktion**

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

Gabriele Rosenwirth, Radlberger Hauptstraße 131, A-3105 St. Pölten

Frauengesundheitszentrum Graz

Joanneumring 3

A-8010 Graz

[www.frauengesundheitszentrum.eu](http://www.frauengesundheitszentrum.eu)

### **Umschlag**

BieriDesign, Zürich

### **Titelbild**

plainpicture / Readymade-Images

### **Satz und Layout**

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Deutschland

### **Druck**

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Deutschland