

## GESUNDHEITSINFORMATIONEN MIT QUALITÄT

Soll ich Vitaminpräparate nehmen, um gesund zu bleiben? Will ich am Mammografie-Screening teilnehmen? Soll ich mich gegen das neuartige Coronavirus impfen lassen? Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen beschäftigen, haben Sie vielleicht auch schon mal Dr.<sup>in</sup> Google dazu befragt. Wahrscheinlich haben Sie eine Vielzahl an unterschiedlichen Empfehlungen gefunden. Welcher Information also trauen und sie zur Basis für die eigene Entscheidung machen? Um zu einer guten Entscheidung zu kommen, brauchen Sie Informationen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, die Fakten unverzerrt (also ohne Über- oder Untertreibung) darstellen und die verständlich und nützlich sind. Folgende umfassende Liste beinhaltet Webseiten, die wissenschaftliche geprüfte, verständliche und nützliche Gesundheitsinformationen für Verbraucher\*innen bereitstellen.

Sie haben gerade nicht Zeit, sich diese Liste genauer anzuschauen oder wollen einfach einmal in ein paar hilfreiche Webseiten hineinschnuppern? Dann empfehlen wir Ihnen zum Einstieg die folgenden Webseiten:

- [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (Webseite mit guter Information zu vielen verschiedenen Gesundheitsthemen.)
- [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at) (Hier wird der Frage *Fakt oder Fake?* nachgegangen.)
- [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) (Mit Informationen zum österreichischen Gesundheitswesen.)

## INHALTE

INFORMATIONEN ZUM THEMA GESUNDES LEBEN, VORSORGE, FRÜHERKENNUNG, KRANKHEITEN, UNTERSUCHUNGEN UND BEHANDLUNGEN.....	2
INFORMATIONEN ZUM GESUNDHEITSWESEN .....	4
INFORMATIONEN ÜBER MEDIKAMENTE UND IMPFUNGEN .....	5
NUTZEN UND SCHADEN GEGEGNÜBERGESTELLT/ BEWERTUNGEN VON GESUNDHEITSLAISTUNGEN.....	6
GESUNDHEITSBEHAUPTUNGEN AUS DEN MEDIEN UNTER DIE LUPE GENOMMEN ....	6
CHECKLISTEN ZUR BEWERTUNG VON GESUNDHEITSINFORMATIONEN.....	7
ENTSCHEIDUNGSHILFEN .....	8
PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN VON FRAUEN UND MÄNNERN MIT CHRONISCHEN KRANKHEITEN.....	8

# FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## **INFORMATIONEN ZUM THEMA GESUNDES LEBEN, VORSORGE, FRÜHERKENNUNG, KRANKHEITEN, UNTERSUCHUNGEN UND BEHANDLUNGEN**

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

Das Frauengesundheitsportal der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet Informationen zu vielen verschiedenen Themen wie etwa Ernährung, Bewegung, Schlaf, psychische Gesundheit, sexuelle Gesundheit, Gewalt, Essstörungen, Rauchen, Krebserkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen – alles mit einem frauenspezifischen Blick.

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

Familienplanung.de ist ebenfalls eine vom BZgA betriebene Webseite mit Informationen zu den Themen Verhütung, Schwangerschaft und Geburt, Kinderwunsch.

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

Auf der Webseite des Grazer Frauengesundheitszentrums finden Frauen und Mädchen unter anderem Informationen zu Themen wie Brust- und Gebärmuttergesundheit, Menstruation, Schwangerschaft, Wechseljahre, sexuelle Gesundheit oder Verhütung. Außerdem bietet das Frauengesundheitszentrum viele weitere Tipps und Hinweise zum Thema Gesundheitskompetenz und gute Gesundheitsinformationen.

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

Auf dieser Seite macht das deutsche Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) die Ergebnisse seiner wissenschaftlichen Untersuchungen allen Bürger\*innen zugänglich. Sie finden hier Information in Deutsch und Englisch zu Krankheiten, Diagnoseverfahren und Therapien. (Die Informationen zum Gesundheitswesen beziehen sich auf Deutschland.)

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Die Seite wird von dem deutschen Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) betrieben. Bei den verschiedenen Themen können Sie unter anderem zwischen „kurz informiert“ und „ausführlich erklärt“ wählen. Auch Checklisten (etwa „Woran erkennt man eine gute Arztpraxis?“), ein Wörterbuch und Informationen in Leichter Sprache sind verfügbar. Kompakten Informationen gibt es neben Deutsch auch in Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Spanisch und Türkisch.

[www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html](http://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html)

Auf dieser Unterseite der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) finden Sie sogenannte Patient\*innenleitlinien, die ein Thema umfangreich beleuchten.

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

[www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

Die Stiftung Gesundheitswissen ist eine gemeinnützige Stiftung in Deutschland. Auf der Webseite dieser Stiftung können Sie nach Informationen zu Krankheiten von Adipositas bis Wochenbettdepression suchen. Außerdem gibt es Informationen zu den Themen Schlaf, Ernährung, Psyche und Wohlbefinden, Bewegung und Sport. Darüber hinaus bietet die Webseite Inhalte an, die Ihre Gesundheitskompetenz stärken, etwa zum Thema Gespräche mit der Ärztin/ mit dem Arzt führen oder wie Sie gute Gesundheitsinformationen von unseriösen oder wirtschaftsgetriebenen Angeboten im Netz unterscheiden können.

[www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

Das Nationale Gesundheitsportal des deutschen Bundesministeriums für Gesundheit bündelt qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen. Die Informationen kommen unter anderem vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), dem Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) und dem Robert Koch-Institut.

[www.gemeinsam-gut-entscheiden.at/fuer-patientinnen/](http://www.gemeinsam-gut-entscheiden.at/fuer-patientinnen/)

Gemeinsam gut entscheiden veröffentlicht Empfehlungen über Behandlungen und Tests, die zu häufig eingesetzt werden, die wenig oder gar nichts nützen oder die sogar schaden können. Empfehlungen gibt es zum Thema Allgemeinmedizin, Geriatrie (Altersmedizin), Gynäkologie und Vorsorgeuntersuchungen. Das Projekt ist eine Kooperation des Instituts für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung der Medizinischen Universität Graz (IAMEV) und Cochrane Österreich.

[www.sozialversicherung.at/GuteGesundheitsinformationen](http://www.sozialversicherung.at/GuteGesundheitsinformationen)

Je besser Patient\*innen über Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten informiert sind, umso mehr können sie zu ihrer eigenen Gesundheit beitragen. Unter "Gute.Gesundheit." finden Sie daher Informationen zu häufigen Erkrankungen und wie Sie sie selbst behandeln können.

[www.evi.at/evi-fuer-patientinnen-patienten](http://www.evi.at/evi-fuer-patientinnen-patienten)

EVI ist ein steirisches Pilotprojekt mit dem Ziel, die Gesundheitskompetenz von Patient\*innen in allgemeinmedizinischen Praxen und Primärversorgungszentren zu erhöhen. Das Projekt stellt zu insgesamt 14 verschiedenen Gesundheitsproblemen – von akutem Schwindel bis zu Kopfschmerzen – Gesundheitsinformationen zur Verfügung.

## INFORMATIONEN ZUM GESUNDHEITSWESEN

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

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs (Gesundheit Österreich GmbH für das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz) bietet Informationen rund um Gesundheit und Krankheit. Das Angebot enthält neben medizinischen Themen auch Informationen zu Struktur und Organisation des Gesundheitswesens. Außerdem gibt es unter Medizin für Migrantinnen & Migranten: Broschüren & Formulare eine Sammlung von Links zu Gesundheitsinformationen in verschiedenen Sprachen.

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

Das Konsument\*innenportal des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz informiert ausführlich über die wesentlichen Bereiche des Konsument\*innenschutzes. Rund um Gesundheit finden Sie hier Wissenswertes zu Themen wie Patient\*innenrechte, Heimaufenthalte, Schönheitsoperationen, Kauf von Arzneimitteln oder fragwürdige Gesundheitsversprechen.

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

Kliniksuche.at unterstützt dabei, ein passendes Krankenhaus zu finden. Die Suchmaske bietet unter anderem eine Suche nach Leistungen und Diagnosen. Hier erhalten Sie Informationen über die Anzahl der durchgeführten Behandlungen/Eingriffe und den Erfüllungsgrad allgemeiner Qualitätskriterien.

<https://suchthilfekompass.goeg.at/presentation>

Das elektronische Verzeichnis bietet Informationen zu ambulanten oder stationären Einrichtungen der Drogenhilfe sowie zu Einrichtungen zur Therapie von Alkoholabhängigkeitserkrankungen.

<https://rehakompass.goeg.at/#/allgemein>

Der Rehakompass bietet Informationen zu den stationäre Rehabilitationseinrichtungen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche sowie Einrichtungen für ambulante Erwachsenenrehabilitation der Phase II in Österreich.

## INFORMATIONEN ÜBER MEDIKAMENTE UND IMPFUNGEN

<https://aspregister.basg.gv.at/aspregister/>

Diese Seite des Österreichischen Bundesamts für Sicherheit im Gesundheitswesen, AGES Medizinmarktaufsicht informiert über Medikamente und ihre Wirkungen. Anleitung: Geben Sie bei der Bezeichnung den Namen des Medikaments oder eines Wirkstoffes ein und klicken Sie das Wort Suche links an. Danach erscheint der Medikamentenname, Dokumente, Zulassungsnummer, -inhaber, -datum, Verwendung, Wirkstoffe. Unter Dokumente finden Sie die zwei PDF-Dokumente Fachinformation (Information von den Hersteller\*innen vor allem für Fachkreise) und Gebrauchsinformation (Information von den Hersteller\*innen vor allem für Nutzer\*innen).

[www.arznei-telegramm.de](http://www.arznei-telegramm.de)

Das arznei-telegramm richtet sich an Ärzt\*innen, Apotheker\*innen und Personen aus anderen Gesundheitsberufen und informiert über Nutzen und Risiken von Arzneimitteln. Nicht-Abonent\*innen können die Webseite über Volltextsuche für Nicht-AbonentInnen durchsuchen. Das arznei-telegramm gibt es auch als Fachzeitschrift. Sie ist in der Bibliothek des Frauengesundheitszentrums, Graz zugänglich.

[www.gutepillen-schlechtpillen.de](http://www.gutepillen-schlechtpillen.de)

Die Zeitschrift Gute Pillen – Schlechte Pillen wird von den Herausgeber\*innen des arznei-telegramms veröffentlicht. Sie ist interessant zu lesen, unabhängig und erscheint alle zwei Monate. Auf ihrer Website können auch Nicht-Abonent\*innen eingeschränkt recherchieren. Auch diese Zeitschrift ist in der Bibliothek des Grazer Frauengesundheitszentrums zugänglich.

[www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Wechselwirkungscheck](http://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Wechselwirkungscheck)

Auf der Website der deutschen Zeitung Apotheken Umschau können Sie einen Medikamentenwechselwirkungscheck durchführen. Sollten keine Ergebnisse angezeigt werden, bedeutet dies aber nicht, dass keine Risiken existieren. Die angezeigten Ergebnisse zu den Arzneimitteln basieren auf den von dem deutschen Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassenen Informationen.

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

Auf dieser Webseite informiert das Pharmakovigilanz - und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie der Charité-Universitätsmedizin Berlin über die Verträglichkeit von Arzneimitteln in Schwangerschaft und Stillzeit. Sie finden hier Informationen zu mehr als 400 Arzneimitteln. Außerdem können Sie auf dieser Webseite über einige häufige Erkrankungen und deren Behandlung in der Schwangerschaft informieren. Darüber hinaus wird eine individuelle kostenlose Beratung angeboten.

## **NUTZEN UND SCHADEN GEGENÜBERGESTELLT/ BEWERTUNGEN VON GESUNDHEITSLAISTUNGEN**

[www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen](http://www.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen)

Die Faktenboxen des Harding-Zentrums für Risikokompetenz stellen das gesicherte Wissen zu einem Thema klar verständlich dar: Die wichtigsten Vor- und Nachteile werden einander in Tabellenform gegenübergestellt.

[www.sozialversicherung.at/faktenbox](http://www.sozialversicherung.at/faktenbox)

Mit der „Faktenbox. Informiert entscheiden!“ der österreichischen Sozialversicherung können Sie Nutzen und Risiken von medizinischen Behandlungen besser abwägen und so Ihre persönliche Entscheidung treffen.

[www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)

In Deutschland werden Leistungen, die man in ärztlichen Praxen selbst bezahlen muss, individuelle Gesundheitsleistungen, oder kurz: IGeL, genannt. Der IGeL-Monitor bewertet Nutzen und Schaden dieser Gesundheitsleistungen. Die Seite wird vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. in Deutschland betrieben.

## **GESUNDHEITSAUSSAGEN AUS DEN MEDIEN UNTER DIE LUPE GENOMMEN**

[www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at)

Medizin-transparent.at bewertet die wissenschaftliche Beweislage hinter Gesundheitsaussagen aus Medien. Grundlage sind die besten Forschungsergebnisse, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung verfügbar sind. Diese werden leicht verständlich auf der Website zusammengefasst. Der Online-Service ist ein Projekt von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems in Kooperation mit dem Schaffner-Verlag.

[www.medien-doktor.de](http://www.medien-doktor.de)

Der Medien-doktor.de beurteilt die Qualität von journalistischen Beiträgen und Pressemitteilungen zu Themen aus Gesundheit, Umwelt und Ernährung. Der Medien-doktor GESUNDHEIT analysiert seit dem Frühjahr 2020 vor allem Beiträge zu Covid-19. Beim Schwerpunkt ERNÄHRUNG erfahren Sie mehr über Nahrungs- und Lebensmittel, Ernährungsformen, Diäten und einzelne Substanzen:

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## BEFUNDE VERSTEHEN

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

Bei Washabich.de engagieren sich hunderte Mediziner\*innen ehrenamtlich, um Patient\*innen beim Verstehen ihrer medizinischen Befunde zu helfen. Nutzer\*innen können ihren medizinischen Befund anonym hochladen oder ihre Fragen per Fax senden. Die Übersetzung in einfach verständliche Sprache wird innerhalb weniger Tage erstellt. Nutzer\*innen können die Übersetzung anschließend passwortgeschützt online abrufen.

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

Der Befunddolmetscher ist ein gemeinnütziges und nicht gewinnorientiertes Angebot, das gemeinsam von Weisse Liste und Washabich.de entwickelt wurde. Hier können Fachbegriffe aus Befunden nachgeschlagen werden. Die Fachbegriffe werden von Ärzt\*innen in eine verständliche Sprache übersetzt.

## CHECKLISTEN ZUR BEWERTUNG VON GESUNDHEITSINFORMATIONEN

Folgende Checklisten können Sie zur Bewertung von Gesundheitsinformation anwenden.

Die Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) hat eine Checkliste für alle Anwender\*innen und eine für Gesundheitsfachpersonen erstellt. Checkliste für alle: [https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk\\_ggi\\_allg\\_checkliste\\_bfrei.pdf](https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_allg_checkliste_bfrei.pdf), Checkliste für Vertreter\*innen von Gesundheitsberufen: [https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk\\_ggi\\_profis\\_checkliste\\_bfrei.pdf](https://oepgk.at/wp-content/uploads/2020/10/oepgk_ggi_profis_checkliste_bfrei.pdf)

**Check-In** (<http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung-selbsthilfe/check-in.pdf>) ist eine von führenden deutschen Organisationen im Bereich der evidenzbasierten Medizin und Patient\*inneninformation (unter anderem dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin – ÄZQ) entwickelte umfangreiche Checkliste. Sie kann auch Ersteller\*innen von Gesundheitsinformationen von Nutzen sein. Sie beruht auf dem DISCERN-Instrument (<http://www.discern.de/>) zur Bewertung der methodischen Qualität von Gesundheitsinformation und dem AGREE-Instrument zur Bewertung der methodischen Qualität ärztliche Leitlinien.

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## **ENTSCHEIDUNGSHILFEN**

<https://www.gesundheitsinformation.de/zum-ausfuellen-eine-entscheidungshilfe.2221.de.html>

Auf der Website für Verbraucher\*innen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) können Sie ein Formular downloaden, das Sie beim Treffen einer gesundheitlichen Entscheidung unterstützt.

<http://decisionaid.ohri.ca/>

Für Nutzer\*innen mit guten Englischkenntnissen bietet der Ottawa Personal Decision Guide allgemeine Entscheidungshilfen sowie solche für spezifische Krankheiten. Es gibt Entscheidungshilfen sowohl für Individuen als auch für Familien.

## **PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN VON FRAUEN UND MÄNNERN MIT CHRONISCHEN KRANKHEITEN**

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

Forscher\*innen der Universitäten Freiburg und Göttingen interviewten Frauen und Männer, die mit einer chronischen Erkrankung leben, und stellen die Ergebnisse zur Verfügung. Die Interviewten erzählen von ihrem Leben zwischen Gesundheit und Krankheit, von ihren Erfahrungen mit der Medizin, von Veränderungen in ihrem Alltag und von Unterstützung, die sie erhalten. Berichte gibt es zu chronischem Schmerz, Diabetes Typ 2, Epilepsie, Brustkrebs, Prostatakrebs, chronische entzündlichen Darmerkrankungen, medizinische Reha, Anorexie und Bulimie und AD(H)S bei Kindern und Jugendlichen. Diese Erzählungen können Sie sich als Videos anschauen, anhören oder als Text lesen.