

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

fachlich
geprüft 

4/2025

Verlässlich informiert

Die Vielzahl an Gesundheits-
informationen im Internet birgt
Chancen, aber auch Risiken.
Lesen Sie, wie Sie den
Überblick bewahren und sich
im Web sicher bewegen.

Ihre AOK Bayern.

Alles **digital** im Blick

AOK-Versicherte können per Smartphone oder Tablet mit der kostenfreien „AOK Mein Leben“-App ihre elektronische Patientenakte (ePA) einsehen. Dort sind etwa Ihre Medikationspläne und Befunde hinterlegt oder Sie lösen E-Rezepte ein und prüfen Ihren Impfschutz. Sie können auch Angehörigen sowie Mitarbeitenden aus Arztpraxen oder Krankenhäusern Zugriff gewähren. Mehr dazu hier: → „AOK Mein Leben“-App



Sicher durchs Gesundheitsnetz

Digitale Medien können Menschen mit Asthma helfen, ihre Erkrankung besser zu meistern. Sie können ihnen aber auch Schaden zufügen. Wie Sie herausfinden, welche Anwendungen vertrauenswürdig sind und welche Sie besser meiden sollten.

Die digitale Welt mit ihren Webseiten, sozialen Medien und Apps bietet viele Vorteile: etwa umfangreiches Gesundheitswissen, das kostenfrei, überall und jederzeit schnell abrufbar ist. Spezielle Apps unterstützen zudem, mit der Erkrankung besser umzugehen, indem diese Sie beispielsweise an die Medikamenteneinnahme erinnern, helfen, Beschwerden zu protokollieren oder zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung zu motivieren. Und wenn Sie mehr Austausch suchen, können Sie sich in sozialen Diensten wie Facebook oder Instagram mit anderen Patientinnen und Patienten vernetzen. Viele finden so Halt und Unterstützung in ihrer besonderen Situation.

Achten Sie bei Recherchen im Web auf seriöse Quellen.

Risiken im Web

Es gibt jedoch ein großes „Aber“. Denn das Internet ist voll von falschen, tendenziösen oder einseitigen Informationen. Gerade im Gesundheitsbereich gibt es viel Scharlatanerie, gefährliches Halbwissen und Werbung für zweifelhafte Behandlungsmethoden. Die große Informationsflut kann zudem mehr verwirren, statt aufzuklären. Wer emotional aufgewühlt die eigene Diagnose im Web sucht, ist schnell noch gestresster. In dieser Situation ist ein persönliches Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt hilfreicher. Daneben



gibt es im Netz viele sogenannte Influencerinnen und Influencer. Sie berichten von ihrem Weg durch die Erkrankung und können damit eine Orientierung geben. Es gibt darunter aber auch Medienprofis, die das Internet als Bühne zur Selbstdarstellung nutzen und vor allem auf hohe Klickzahlen aus sind. Das kann deprimieren, wenn die eigene „Story“ weniger heldenhaft erscheint. Oder Menschen lassen sich dazu verleiten, ärztlich empfohlene Behandlungswege abubrechen oder zu verändern.

Es ist daher Vorsicht geboten. Bewahren Sie im digitalen Raum eine gesunde Skepsis und prüfen Sie stets, woher Informationen stammen. Zudem sollten Sie entscheiden, welche Beiträge für Sie hilfreich sowie wohltuend sind, und andere souverän wegklicken.

Was auch wichtig ist bei allem Medienkonsum: Pflegen Sie reale Begegnungen mit Ihren Angehörigen und Freunden, bewegen Sie sich an der frischen Luft und freuen Sie sich am Erleben, statt sich in der digitalen Welt zu verlieren.

Auch die AOK zeigt Wege zu seriösen Gesundheitsinformationen:

→ aok.de

> **Medizin & Versorgung**

> **Gesundheitswissen**

> **Suchen und Finden: Gesundheitsinformationen im Internet**

Checkliste für digitale Medien

Bevor Sie einer Internetseite oder App Vertrauen schenken, stellen Sie sich folgende Fragen:

- **Wer betreibt die Seite oder App?** Diese Information sollte im Impressum unter „Kontakt“ oder „Über uns“ zu finden sein. Fachärztliche Verbände, Stiftungen und gemeinnützige Vereine für Menschen mit Asthma bieten in der Regel vertrauenswürdige Informationen. Vorsichtig sollten Sie bei kommerziellen Unternehmen und Einzelpersonen sein.
- **Welches Interesse steckt dahinter?** Unlautere Interessen erkennen Sie etwa daran, dass bestimmte Mittel oder Heilmethoden angepriesen, Sie zu etwas gedrängt oder Ängste bei Ihnen ausgelöst werden. Die Sprache auf seriösen Gesundheitsseiten ist stets objektiv und neutral.
- **Wird Werbung gemacht?** Gibt es Werbeanzeigen, Links zu Shops oder tauchen immer wieder dieselben Produktnamen auf? Dann können Sie davon ausgehen, dass die Information tendenziös oder einseitig ist.
- **Gibt es eine Qualitätssicherung der Inhalte?** Medizinische Inhalte müssen vor Veröffentlichung auf ihre Richtigkeit geprüft werden. Seriöse Gesundheitsseiten und -anwendungen erläutern transparent, wie das geschieht, meist unter „Über uns“. Digitale Anwendungen ohne fachliche Prüfung oder auch unmoderierte Diskussionsbeiträge in offenen Foren sind nicht zuverlässig.
- **Was passiert mit meinen Daten?** Datenschutz ist gerade bei persönlichen Gesundheitsdaten sehr wichtig. Wenn Sie persönliche Angaben machen oder Gesundheitsdaten wie Herzschlag, Blutdruck oder Schrittzahlen gespeichert werden, sollten Sie darüber Auskunft erhalten, was damit passiert und wie verhindert wird, dass Dritte an Ihre Daten gelangen.

GUT AUFGEHOBEN SIND SIE ETWA BEI DEN FOLGENDEN WEBSEITEN

→ gesundheitsinformation.de vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

→ lungeninformationsdienst.de vom Helmholtz Zentrum München

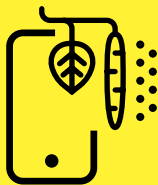
Gut leben mit Asthma

Digitale Hilfsangebote können Menschen mit Asthma dabei unterstützen, den Alltag besser zu meistern. Welche hilfreich sind, und wie sie Ihnen nutzen.

Haben Sie Asthma, ist es wichtig, dass Sie Ihre Trigger kennen und möglichst vermeiden – um zu verhindern, dass sich Beschwerden wie Atemnot oder Husten verschlechtern oder ein akuter Asthmaanfall auftritt. Ebenfalls entscheidend ist es, Ihre Medikamente richtig anzuwenden und nicht zu rauchen.

Pollen und Feinstaub im Blick

Ist die Luftqualität durch Feinstaub und Ozon belastet, kann dies Ihre Lunge reizen. Gleiches gilt, wenn Pollen von Bäumen, Sträuchern und Gräsern durch die Luft schwirren, die unter Umständen Allergien auslösen. Besser ist es dann, etwa auf Sport im Freien zu verzichten oder nur zu bestimmten Tageszeiten zu lüften. Doch woher wissen, wann das der Fall ist?



SPEZIELLE WEBDIENSTE UND APPS HELFEN DABEI

Der **Pollenflug-Gefahrenindex des Deutschen Wetterdienstes** zeigt auf einer Landkarte die Belastung durch einzelne Pollen:

→ dwd.de > **Suche: Pollenflug** > **Pollenflug-Gefahrenindex**

Die Stiftung Deutscher **Polleninformationsdienst** bietet eine überregionale Wochenprognose:

→ pollenstiftung.de > **Pollenvorhersage**
→ **Aktuelle Wochenprognose des Pollenflugs**

Über die App des **Umweltbundesamtes** bekommen Sie stündlich aktualisierte Informationen zur Luftqualität an über 400 Messstationen in Deutschland:

→ umweltbundesamt.de > **Themen > Luft > Luftqualität**
→ **App Luftqualität**

ONLINE-HILFSANGEBOTE DER AOK

Auch die AOK bietet mehrere kostenfreie digitale Dienste – damit Sie Ihren Alltag mit Asthma möglichst gut meistern.

Ihrer Lunge zuliebe sollten Sie auf das Rauchen verzichten. Die AOK unterstützt Sie dabei:

→ aok.de > **Suche: Nichtraucher werden**

Das Online-Gesundheitsmagazin der AOK liefert hilfreiche Informationen zu unterschiedlichsten Asthmathemen:

→ aok.de/magazin > **Suche: Asthma**

Nutzen Sie das Patientenhandbuch „Freier atmen, besser leben“ sowie Vorlagen für ein Symptom-Tagebuch und einen Asthma-Notfallplan unter:

→ aok.de/asthma > **Asthma bronchiale: mehr wissen, besser leben**

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**