

Das Gesundheits Magazin *COPD*



4/2025

Durchblick im Web

Die Vielzahl an Gesundheitsinformationen im Internet kann überwältigend sein. Wie Sie online souverän unterwegs sind und digitale Dienste für sich nutzen können.

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

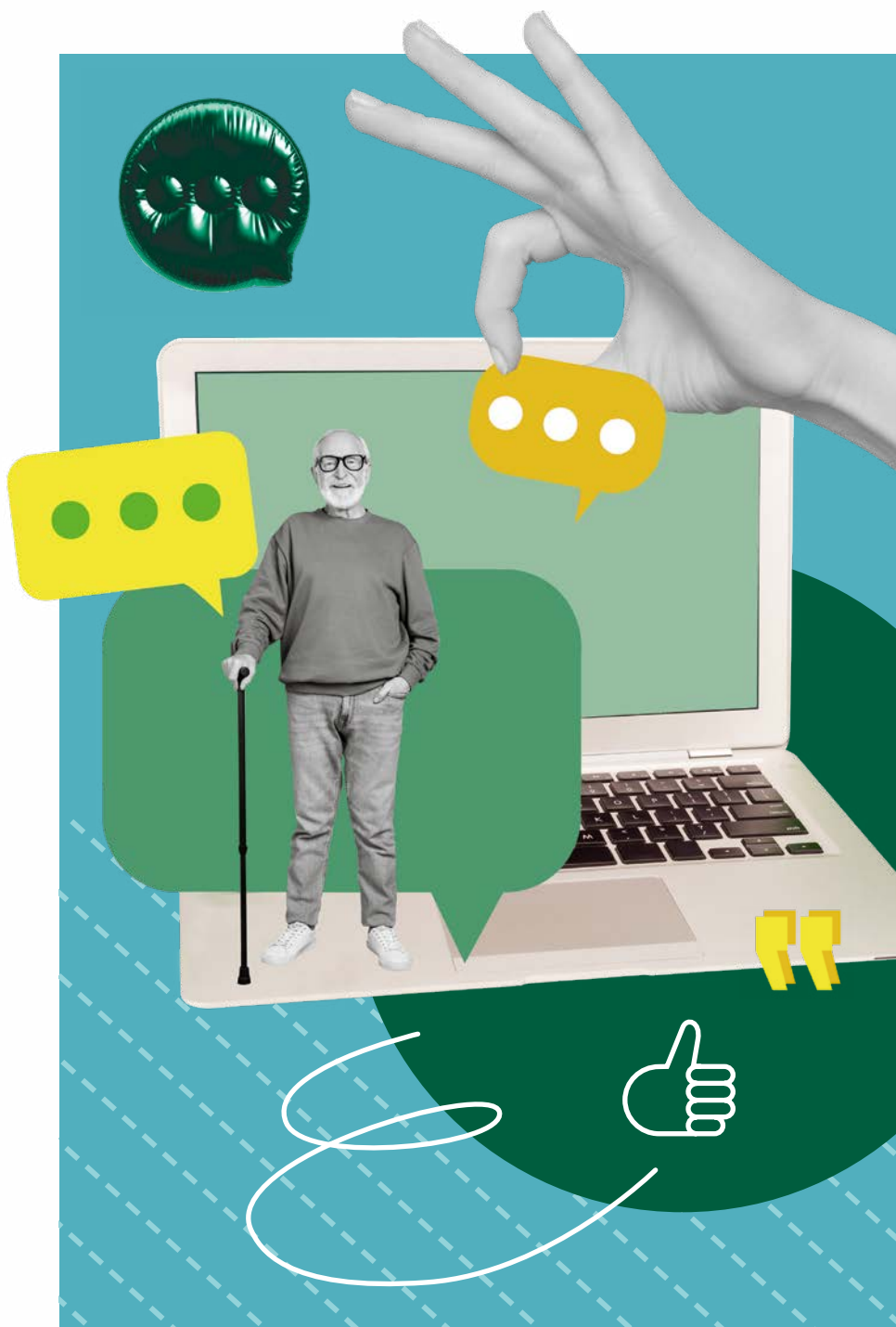
Digitale Medien können Menschen mit COPD helfen, ihre Erkrankung besser zu meistern. Sie können ihnen aber auch schaden. Wie Sie herausfinden, welche Anwendungen vertrauenswürdig sind und welche Sie besser meiden sollten.

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-



Fotocollage: iStock.com/Deagreetz (2)

Titel: iStock.com/ismagilov/Melpomenen

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 abzubrechen 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 COPD 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

Den Alltag mit COPD souverän meistern

Digitale Angebote können Sie dabei unterstützen, besser mit Ihrer Erkrankung umzugehen und eine Verschlechterung zu verhindern. Welche Dienste hilfreich sind und wie Sie Ihnen nutzen.

Wenn im Winter Infektionskrankheiten grassieren oder Ihre Mobilität eingeschränkt ist, ermöglichen Internetforen, Online-Selbsthilfegruppen und Messenger-Apps, mit Angehörigen sowie anderen Betroffenen sicher und einfach in Kontakt zu bleiben. Und damit Sie – auch wenn Sie einmal nicht vor die Türe möchten – auf Ihr Bewegungsspektrum kommen, gibt es Online-Lungensportgruppen und Videoanleitungen für Übungen, die Sie zu Hause machen können. Spezielle Apps helfen Ihnen zudem, sich über die aktuelle Luftqualität zu informieren – um Ihre Lunge zu schützen und eine Verschlechterung der Beschwerden zu verhindern.



UNTERSTÜTZENDE WEBDIENSTE UND APPS

Die AG Lungensport bietet kostenfreie Online-Lungensportkurse an:

→ lungensport.org > Aktuelles

Videos zu Lungensportübungen finden Sie im Youtube-Kanal der AG Lungensport:

→ youtube.com/@lungensport

Die App des **Umweltbundesamtes** hat stündlich neue Infos zur Luftqualität deutschlandweit:

→ umweltbundesamt.de

> Themen > Luft > Luftqualität > App Luftqualität

Videos der Deutschen Atemwegsliga zeigen richtiges Inhalieren:

→ atemwegsliga.de

> Inhalieren > Zu den Videos auf Deutsch



ONLINE-HILFSANGEBOTE DER AOK

Auch die AOK bietet kostenfreie digitale Dienste an, die bei COPD nützlich sind.

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 COPD-Themen:

→ aok.de/magazin > Suche: **COPD**

Nutzen Sie das Patientenhandbuch „Luft zum Leben“, Vorlagen für ein Symptom-Tagebuch und den COPD-Notfallplan unter:

→ aok.de/copd > **COPD: Angebote und Informationen für Patienten**

Das Online-Selbsthilfe-Programm moodgym hilft bei Stimmungsschwankungen und Ängsten:

→ moodgym.de

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin COPD**

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 COPD.

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

**AOK-
Curaplan**