

Das Gesundheits Magazin

Koronare Herzkrankheit



4/2025

Digitaler Durchblick

Es gibt im Web viele Gesundheitsinformationen, von denen Sie profitieren können. Doch das Internet birgt auch Risiken. Wie Sie es schaffen, souverän online zu sein.

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 KHK helfen, ihre Erkrankung besser zu meistern. Sie können 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



Fotocollage: iStock.com/Deagreeze/gradyree

Titel: iStock.com/ismagilov

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 viel 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 Koronarer Herzkrankheit 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

→ herzstiftung.de von der Deutschen Herzstiftung

Den Blutdruck im Griff

Digitale Anwendungen können auf verschiedenen Wegen Ihre Gesundheit unterstützen. Wie Sie diese für sich nutzen und was die AOK Ihnen bietet.

Fitnesstracker wie Schrittzähler – teilweise schon im Smartphone integriert – können zu mehr Bewegung motivieren und so dazu beitragen, den Alltag aktiver zu gestalten. Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK), ist das unter anderem besonders wichtig. Denn Ihr Krankheitsverlauf lässt sich durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen und auch das Risiko für ernste Komplikationen wie einen Herzinfarkt sinkt dadurch. Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Kontrolle Ihres Blutdrucks. Damit das leichter gelingt, unterstützt die AOK Sie mit dem Online-Coach Bluthochdruck, der sich speziell an Betroffene richtet.

Aktiv werden

Das Online-Selbsthilfe-Programm mit zwölf Modulen wurde von wissenschaftlichen Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachgebieten entwickelt. Die Module mit interaktiven Übungen, Videos und Wissenstests informieren Sie unter anderem darüber, wie Bluthochdruck entsteht, welche Auswirkungen er auf Ihren Körper hat und wie Sie ihn mit einer bewussten Ernährung und viel Bewegung besser in den Griff bekommen können. Sie lernen durch ihn die Motivationsmethode WOOP zur Umsetzung Ihrer individuellen Ziele kennen und erhalten Tipps fürs Durchhalten. Auch das Thema Entspannung spielt eine wichtige Rolle, denn Stress kann sich negativ auf den Blutdruck auswirken. Der Online-Coach zeigt Ihnen daher, wie Sie beispielsweise mit tiefem Atmen Anspannung gezielt abbauen. Außerdem können Sie das Selbsthilfe-Programm nutzen, um in einem persönlichen Tagebuch Ihre Blutdruckwerte zu erfassen. So haben Sie diese immer im Blick und für den nächsten Arztbesuch parat.

Der Online-Coach Bluthochdruck ist für alle Interessierten kostenfrei. Damit Sie die Funktionen uneingeschränkt nutzen können, wird eine einmalige Registrierung empfohlen. Mehr unter: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



FÜR NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

Die AOK bietet Ihnen eine Auswahl weiterer digitaler Hilfsangebote:

Im Online-Gesundheitsmagazin der AOK finden Sie Artikel rund um die Herzgesundheit:

→ aok.de/magazin > Suche: KHK

Noch mehr Informationen hält das Patientenhandbuch „Herzgesund leben“ für Sie parat:

→ aok.de/khk > Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit

Bei häufigen Stimmungsschwankungen oder Ängsten kann Ihnen das Online-Selbsthilfe-Programm moodgym helfen:

→ moodgym.de

Auch wichtig für Ihr Herz: auf Zigaretten und Co. zu verzichten. Die AOK unterstützt Sie beim Rauchstopp unter:

→ aok.de > Suche: Nichtraucher werden

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Koronare Herzkrankheit**

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 Koronare Herzkrankheit.

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

**AOK-
Curaplan**