

Schulungsbroschüre

Gesundheit im Internet

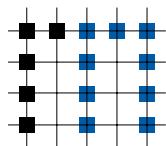
Komm mit
ins Internet!



OnlinerlandSaar



Eine Initiative von:



MEDIENNETZWERK
RÉSEAU MÉDIAS
SAARILORILUX



LANDESMEDIENANSTALT
SAARLAND



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Kampagne „**Onlinerland Saar**“ verfolgt das Ziel, mehr Saarländerinnen und Saarländer an das Internet heranzuführen und die Onlinerquote im Saarland nachhaltig zu steigern. Um dieses Ziel zu erreichen, führen wir gemeinsam mit unseren Projektpartnern im gesamten Saarland Internetkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene durch, die die vielen Vorteile des Internets aufzeigen und so auf das neue Medium neugierig machen.

Die Kampagne, die unter der Schirmherrschaft der saarländischen Ministerpräsidentin Annegret Kramp-Karrenbauer steht, ist eine Initiative des MedienNetzwerks SaarLorLux e.V. und der Landesmedienanstalt Saarland. Sie wird von der Staatskanzlei sowie der Europäischen Union gefördert.

Besonders beliebt sind die beiden Basisangebote „**Kaffee-Kuchen-Internet**“ und „**Kaffee-Kuchen-Internet II**“, die in die Grundlagen der Internetnutzung einführen und mögliche Hemmungen im Umgang mit dem für viele Menschen noch neuen Medium abbauen. Speziell für (angehende) Auszubildende und Arbeitsuchende wurde das vierstündige Komplettpaket „**JOB-Online**“ konzipiert, das in die Arbeitsplatzsuche einführt und Tipps für eine ansprechende Bewerbung gibt. In den Aufbaukursen „**Einkaufen im Internet**“, „**Reisen im Internet**“, „**Gesundheit im Internet**“, „**Soziale Netzwerke**“ und „**Senioren surfen sicher**“ können alle Interessierten ihr Wissen themenspezifisch vertiefen.

Die vorliegende Broschüre fasst das im Kurs „Gesundheit im Internet“ Behandelte zusammen, ermöglicht eine eigenständige Wiederholung der Inhalte am heimischen PC und bietet somit einen themenspezifischen Überblick. In der abschließenden Linkliste sind interessante und hilfreiche Links für ein Erkunden des world wide web aufgelistet.

Fragen und Anregungen zur Kampagne und deren Veranstaltungsangebot nehmen wir unter der Hotline **0681 / 3 89 88 10** gerne entgegen.

Viel Spaß weiterhin im Internet!
Onlinerland Saar – Komm mit ins Internet!

Dr. Gerd Bauer
Vorsitzender des MedienNetzwerks SaarLorLux e.V.
Direktor der Landesmedienanstalt Saarland

Inhalt

Gesundheit im Internet	4
Allgemeine Informationen zu Gesundheit im Internet	5
Gesunde und vollwertige Ernährung	8
Sport im Internet	15
Die Arztsuche im Netz	20
Informationen zu Medikamenten	26
Medikamentenpreisvergleich und Versandapotheken	32
Seriöse Internetseiten finden	38
Linkliste	39





| Gesundheit im Internet

„Das Beste, was man gegen eine Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun“ sagte schon Sebastian Kneipp.

Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung können einen großen Beitrag leisten, lange fit und gesund zu bleiben. Aber auch krank sein gehört zum Leben und das Internet kann seinen Beitrag zum Gesundwerden leisten, indem durch Information und Aufklärung über Symptome und Begleitscheinungen der erste „Schreck“ überwunden und der Arztbesuch sinnvoll vorbereitet werden kann.

Zahlreiche Gesundheitsportale klären über Krankheitsbilder, deren Symptome und Verlauf auf, bieten aber auch Tipps zu Therapien und Kontaktadressen. Das Internet kann rund um die Uhr wichtige Hilfestellungen geben, z.B. über Sofortmaßnahmen, Selbsthilfe oder bei der Suche nach dem geeigneten Facharzt in der Nähe. Medikamente können in Versandapotheken einfach und günstig bestellt und bequem nach Hause geliefert werden.

Diese Broschüre bietet - basierend auf der gleichnamigen Veranstaltung - einen Überblick über die wichtigsten Dienste im Internet zum Thema „Gesundheit“ und stellt in der im Anschluss befindlichen Linkliste interessante Internetseiten zum Thema vor.

Die Screenshots sind dem „Internet Explorer Version 9“ entnommen.

Dennoch:

Das Internet kann einen Arztbesuch nicht ersetzen. Die vorgestellten Internetseiten helfen lediglich dabei, sich über verschiedene Themen oder Krankheitsbilder zu informieren. Sie sind nicht geeignet, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder zu therapieren.



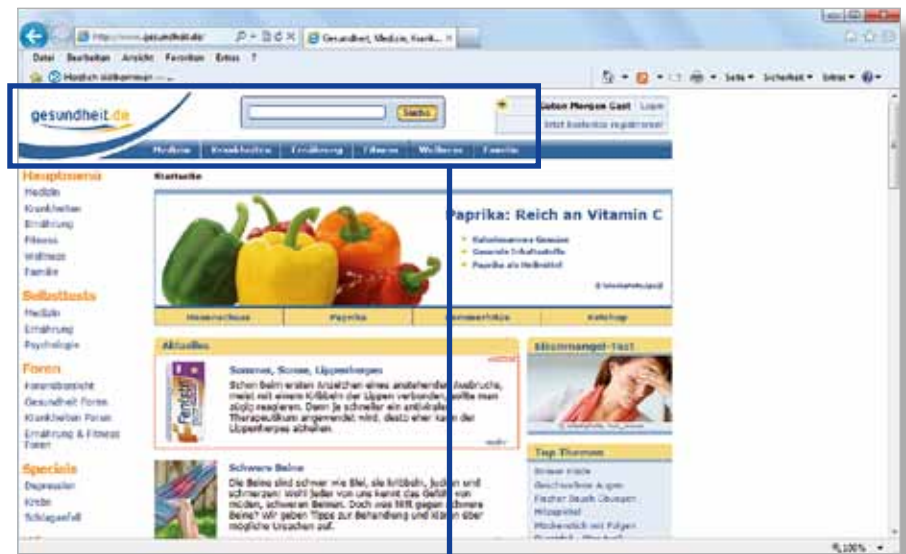
Gesundheit

Allgemeine Informationen

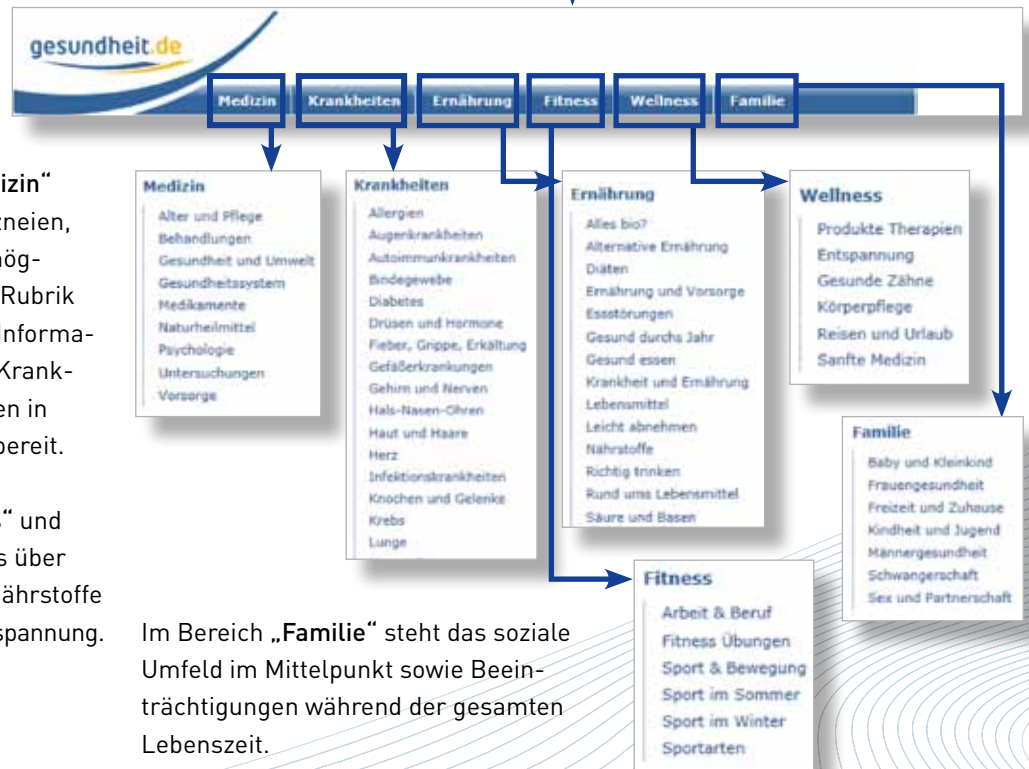
Gesundheit bis ins hohe Alter – wer wünscht sich das nicht!

Im Internet gibt es zahlreiche Informationsportale, die über Gesundheit, Krankheiten, Ernährung oder Ärzte und Apotheken aufklären.

Unter www.gesundheit.de finden Sie z.B. ein sehr umfangreiches Portal zu den verschiedensten Themen, die die Gesundheit betreffen.



Beispiel: „www.gesundheit.de“



Während die Kategorie „Medizin“ über Naturheilmittel und Arzneien, Vorsorge und Behandlungsmöglichkeiten aufklärt, stellt die Rubrik „Krankheiten“ ausführliche Informationen zu unterschiedlichen Krankheitsbildern und Beschwerden in alphabetischer Reihenfolge bereit.

Unter „Ernährung“, „Fitness“ und „Wellness“ erfahren Sie alles über gesunde Lebensmittel und Nährstoffe bzw. über Sportarten und Entspannung.

Im Bereich „Familie“ steht das soziale Umfeld im Mittelpunkt sowie Beeinträchtigungen während der gesamten Lebenszeit.



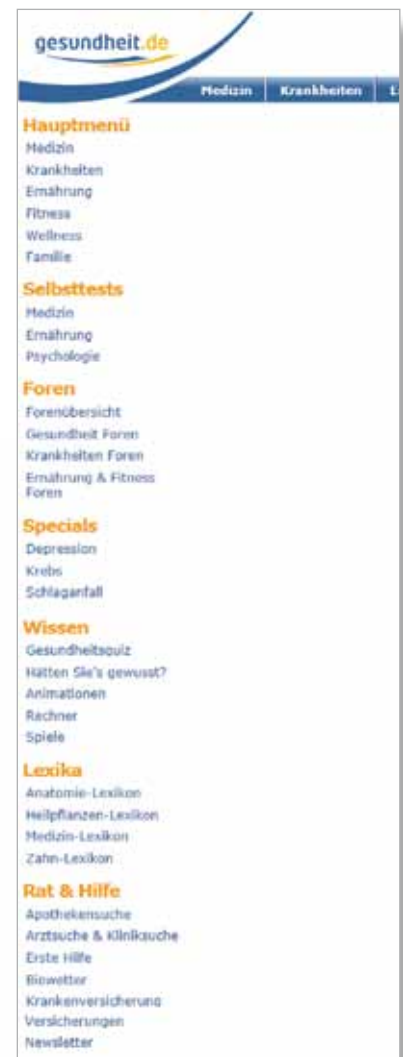
Gesundheit

Allgemeine Informationen

Zusätzlich zu diesen Rubriken, die Sie auch in der linken Menüleiste unter „Hauptmenü“ finden, bietet das Gesundheitsportal zahlreiche **Selbsttests** zu den Themen Medizin, Ernährung und Psychologie sowie themenspezifische **Foren**, in denen Sie sich mit anderen Internetnutzern austauschen können.

In den Menüpunkten **Wissen** und **Lexika** sind Informationen zu Anatomie, Ernährung, Medizingeschichte, Heilpflanzen und vielem mehr für den Laien verständlich und ansprechend aufbereitet, so dass das Gesundheitswissen kurzweilig vertieft werden kann.

Praktisch sind die Apothekensuche, die Arzt- und Kliniksuche sowie das Biowetter in der Region (Kategorie **Rat & Hilfe**).



weitere Menüpunkte



| Allgemeine Informationen zu Gesundheit im Internet

Auch die Internetportale www.medizinauskunft.de, www.apotheken-umschau.de, www.netdoktor.de und www.onmeda.de bieten einen umfassenden Überblick zum Thema Gesundheit.

Hinweis der Portalbetreiber:
Die in diesen Foren dargestellten Inhalte sind kein Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte oder Apotheker.

Die Informationen können und dürfen nicht verwendet werden, um eigenständig oder mit Hilfe anderer Nutzerinnen und Nutzer¹ des Forums Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.



Beispiele für Gesundheitsportale

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf der Broschüre lediglich die männliche Form verwendet. Es wird darauf hingewiesen, dass diese Ausdrucksweise die weibliche Form einschließt.



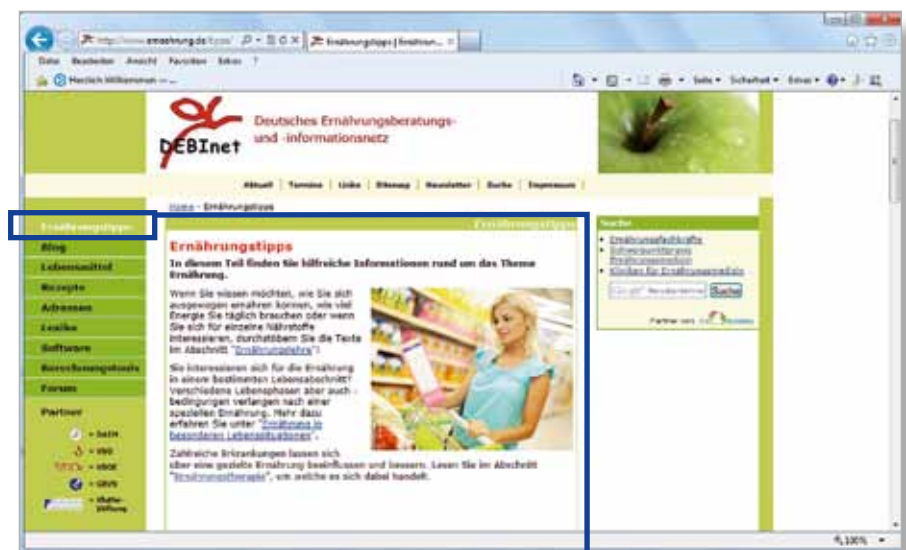
| Gesunde und vollwertige Ernährung

Ernährung

Gesund und vollwertig essen

Zu einer guten Gesundheit gehört eine vitaminreiche und vollwertige Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Doch je nach Lebenssituation und Vorerkrankung braucht der Körper unterschiedliche Nähr- und Zusatzstoffe bzw. müssen einzelne Elemente sinnvoll ersetzt werden.

Das Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) führt unter www.ernaehrung.de etliche Tipps für unterschiedliche Bedürfnisse auf. Das Institut für Ernährungsinformation hat sich zum Ziel gesetzt, jedem Interessierten möglichst individuelle Ernährungsinformationen zugänglich zu machen.



Beispiel: „www.ernaehrung.de“

Ernährungstipps

Menüpunkt „Ernährungstipps“

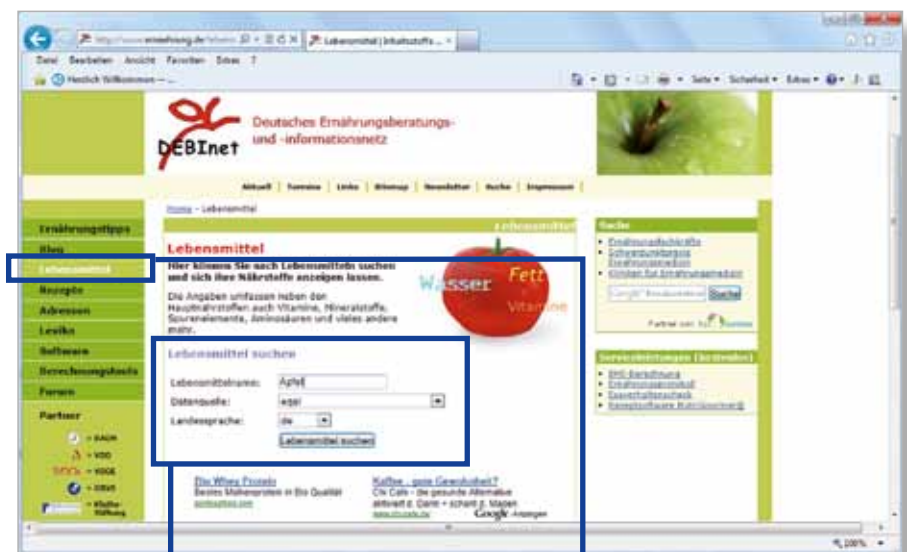
Unter dem Menüpunkt „**Ernährungstipps**“ finden Sie Hinweise und Ratschläge zur allgemeinen Ernährungslehre, zur Ernährung in besonderen Lebenssituationen (z.B. Ernährung im Alter, Sporternährung, Nahrungsmittelallergien) und zur Ernährungstherapie bzw. -medizin.





| Gesunde und vollwertige Ernährung

In diesem Zusammenhang sehr hilfreich ist auch der Menüpunkt **„Lebensmittel“**. Hier können Sie nach verschiedenen Lebensmitteln suchen und sich deren Inhaltsstoffe und Nährwerte anzeigen lassen.



Lebensmittel

Menüpunkt „Lebensmittel“

In unserem Beispiel haben wir „Apfel“ in die **Suchmaske** eingegeben. Unter der Rubrik **„Datenquelle“** können Sie auswählen, ob bei der Suche entweder auf den Bundeslebensmittelschlüssel (= Datenbank für den Nährstoffgehalt von Lebensmitteln), auf Firmenprodukte oder auf beides zurückgegriffen werden soll.

Lebensmittel suchen

Lebensmittelname:

Datenquelle:

Landessprache:



Ernährung

Gesund und vollwertig essen

Für den Begriff „Apfel“ hat die Datenbank 662 Ergebnisse gefunden, die mit dem Lebensmittel „Apfel“ verbunden sind. Wie Sie aus der **Trefferliste** ersehen können, werden – sofern bei Datenquelle „egal“ ausgewählt worden ist – neben „Apfel“, „Apfel Fruchtsaft“ oder „Apfel gebacken“ auch Produkte unterschiedlicher Marken angezeigt, die das gesuchte Lebensmittel als Bestandteil haben, zum Beispiel Joghurt, Backmischungen, Apfelschorle usw. Aus dieser Liste können Sie nun dasjenige Lebensmittel durch Anklicken auswählen, zu dem Sie nähere Informationen erhalten möchten.

Lebensmittel

Suchergebnisse: 662 Treffer gefunden

- [Apfel-Curry Töpfchen bio glutenfrei](#)
- ['Flip' Apfel-Birne Fruchtschnitte, Evers Naturkost](#)
- ['Willi' Apfel-Orange Fruchtschnitte, Evers Naturkost](#)
- [Activia mit Cerealien Apfel-Cerealien Danone](#)
- [Aloe Vera Sensitive Joghurt Granatapfel, Emmi](#)
- [Alpenquellen ACTIVE O2 - Sport Apfel, Adelholzener](#)
- [Alpenquellen Apfel-Kräuter, Adelholzener](#)
- [Alpenquellen Apfelschorle, Adelholzener](#)
- [Apfel](#)
- [Apfel Baseler Art \(6\)](#)
- [Äpfel dänische Art \(5\)](#)
- [Apfel Ernte-Kuchen Backmischung Dr. Oetker](#)
- [Apfel Essig Hengstenberg](#)
- [Apfel fein, AlnaturA](#)
- [Apfel Fruchtnektar](#)
- [Apfel Fruchtnektar mit Süßstoff](#)
- [Apfel Fruchtsaft](#)
- [Apfel Fruchtsaft \(Ohne Zuckerzusatz\)](#)
- [Apfel Fruchtsaft angereichert mit Vitamin C](#)
- [Apfel Fruchtschnitte, Dr. Balke](#)
- [Apfel gebacken](#)
- [Apfel gebraten \(zubereitet ohne Fett\)](#)

Suchergebnis „Apfel“



| Gesunde und vollwertige Ernährung

Haben Sie aus der Liste ein Produkt durch Anklicken ausgewählt, stehen Ihnen Informationen bereit zu den Hauptnährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren, speziellen Kohlenhydraten und sonstigen Nährwertangaben.

Vor der jeweiligen Hauptgruppe sehen Sie ein kleines „Plus (+)“-Zeichen. Klicken Sie dieses an, öffnet sich eine Tabelle mit ausführlichen Angaben zu den Inhaltsstoffen des jeweiligen Lebensmittels und das „+“ wird zu einem „-“. Wenn Sie dieses „Minus (-)“-Zeichen anklicken, schließt sich die Tabelle wieder. Auf diese Weise können Sie alle Tabellen zu Hauptnährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen usw. öffnen und schließen. Insbesondere für Allergiker können diese Informationen nicht nur hilfreich, sondern im Extremfall lebenswichtig sein.

The screenshot shows a nutrition information window for 'Apfel' (Apple). At the top right, the word 'Apfel' is written in a green box. Below it, the title 'Apfel' is in red. Underneath, the food group is listed as 'Lebensmittelgruppe: Früchte, Obst und -Erzeugnisse'. A paragraph explains that the values are based on the German Federal Food Key 3.01 and are part of the NutriGuide® and Prodi® software, with values per 100g. A list of nutrient categories follows, each with a small square icon containing a plus sign (+) to indicate it is currently collapsed. The categories are: Hauptnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren, Spezielle Kohlenhydrate, and Sonstiges. The 'Sonstiges' category is highlighted with a blue box, and a blue arrow points from this box to the text '„Plus (+)“-Zeichen' below the screenshot. To the right of the list is a 'zurück' button. At the bottom left, there is a navigation arrow '« Kernobst roh' and at the bottom right, 'Apfel roh »'.

Hinweis:

Bei der Suche nach bereits verarbeiteten Produkten („Firmenprodukten“ der Rubrik „Datenquelle“) kann es vorkommen, dass lediglich in der Hauptnährstoff-Tabelle Angaben zu den Inhaltsstoffen gemacht sind und die restlichen Tabellen nicht mit Inhalt gefüllt worden sind.



Ernährung

Gesund und vollwertig essen

Haben Sie in der Rubrik „Ernährungstipps“ die für Ihre Lebenssituation geeignete Ernährung gefunden und sich unter „Lebensmittel“ über Nahrungsmittel informiert, steht einem selbstgekochten Essen nichts mehr im Wege. Der Menüpunkt „Rezepte“ bietet hierbei viele Anregungen und Kochanleitungen für Menüs, die den verschiedensten Bedürfnissen gerecht werden (müssen).

Ernährungstipps
Blog
Lebensmittel
Rezepte
Adressen
Lexika
Software
Berechnungstools
Forum

Partner

- DAEM
- VDO
- VDOe = VDOE
- GRVS
- Kluth-Stiftung

© 1999-2012 by Institut für Ernährungsinformation

Rezepte

Wenn Sie ein Rezept suchen, werden Sie in unseren über 1650 Einträgen bestimmt fündig.

NutriGourmet®

Wollen Sie **eigene Rezepte erstellen** und deren **Nährwerte berechnen**? Oder Ihre Lieblingsrezepte in einem eigenen **Kochbuch** verwalten oder mit Freunden austauschen? Dann können Sie dies mit der **kostenlosen Software "NutriGourmet®"** einfach und schnell erledigen.

[Weitere Informationen und Download von NutriGourmet](#)

Rezepte suchen

Suchkriterien - (Kombinationen möglich)

Itemen(xbestandteil): (z.B. Kuchen)

Portionen:

Quelle/Autor: (z.B. klinik)

Lebensmittel: enthalten NICHT enthalten

Inhaltsstoff: egal > pro Portion

Zubereitungstext:

Rezeptkategorie: **Indikationen**

- ballaststoffreich
- calciumreich
- cholesterinarm
- diabetiker geeignet
- eisweißarm
- fettarm
- glutenfrei
- kalorienarm

Datenquelle: egal

Nur Rezepte mit Bild:

Text in Kommentar:

Sortierung nach: Rezeptname aufsteigend absteigend

* Mehrfachauswahl mit <STRG> - Taste möglich

Rezepte

Menüpunkt „Rezepte“

| Gesunde und vollwertige Ernährung

Es wird Ihnen eine **ausführliche Suchmaske** angeboten, in deren Felder Sie entweder freie Antworten eintragen oder aus vorformulierten Antwortalternativen wählen können. Durch diese Kriterien können Sie die Suche derart einschränken, dass nur diejenigen Rezeptideen angezeigt werden, die für Sie wirklich interessant sind.

Bei „**Rezeptkategorie**“ können Sie beispielsweise auswählen, ob die Mahlzeit bestimmte Eigenschaften erfüllen soll (z.B. diabetikergerecht oder glutenfrei), aus welchen Zutaten sie bestehen soll (z.B. Geflügel oder Kartoffeln) oder für welchen Anlass (z.B. Frühling oder Weihnachten) Sie eine Rezeptidee suchen. Diese Kategorien finden Sie auch unterhalb der Suchmaske zum einfachen Auswählen per Mausklick.

Suchkriterien - (Kombinationen möglich)

Namen(sbestandteil): (z.B. Kuchen)

Portionen:

Quelle/Autor: (z.B. klinik)

Lebensmittel: enthalten NICHT enthalten

Inhaltsstoff: > pro Portion

Zubereitungstext:

Rezeptkategorie*: **Indikationen**
ballaststoffreich
calciumreich
cholesterinarm
diabetiker geeignet
eiweißarm
fettarm
glutenfrei

Datenquelle:

Nur Rezepte mit Bild:

Text in Kommentar:

Sortierung nach: aufsteigend absteigend

Rezepte suchen

* Mehrfachauswahl mit <STRG> - Taste möglich

Suchkriterien

Button „Rezepte suchen“

Die Kategorie „Sortierung nach“ ermöglicht es Ihnen beispielsweise nach Rezeptnamen in alphabetischer Reihenfolge oder nach Bewertungen oder letzter Aktualisierung zu sortieren.

Rezeptname
Rezeptname
Bewertung
Portionen
Quelle/Autor
Zuletzt geändert

Nachdem Sie auf „**Rezepte suchen**“ geklickt haben, erhalten Sie eine Tabelle mit Rezeptnamen sowie Bewertungen der Rezepte durch andere Nutzer (je mehr Sterne mit Farbe ausgefüllt sind, umso positiver ist die Bewertung).

Sport

Fit bleiben mit dem Internet

Sport ist in jedem Lebensalter gesund! Egal ob Laufen, Schwimmen, Nordic Walking oder Tennis, die Vorteile sich – wenn möglich in der Natur – zu bewegen, liegen nicht nur für die ältere Generation auf der Hand. Regelmäßige Bewegung fördert die körperliche Fitness und Koordination und unterstützt auch die geistige Leistungsfähigkeit.

Empfehlenswert ist es, sich zur körperlichen Ertüchtigung einer Gruppe anzuschließen. Unter Gleichgesinnten oder in einer Mannschaft macht Sport mehr Spaß, es können Kontakte geknüpft und Freundschaften geschlossen werden und das Durchhaltevermögen wird durch die Gemeinschaft gestärkt.

Das Internet bietet hilfreiche Tipps und Adressen für Neu- und Wiedereinsteiger, z.B. auf den Seiten des Deutschen Olympischen Sportbunds www.sportprogesundheit.de und www.richtigfitab50.de.

Wenn Sie in einem professionellen Studio oder im Verein gemeinsam mit Anderen Sport treiben möchten, finden Sie unter www.sportprogesundheit.de das passende Angebot in Ihrer Nähe.

The screenshot shows the website's navigation bar with links: START, DOSB, SPORTWELTEN, OLYMPIA, MEDIEN, SERVICE. Below the navigation bar is a sidebar menu with options: SPORT UND GESUNDHEIT, WISSENSWERTES, DIE QUALITÄTSSIEGEL, REZEPT FÜR BEWEGUNG, ANGEBOTE IN IHRER NÄHE (highlighted with a blue box), LEXIKON, SERVICE. The main content area features the heading 'Bewegungsangebote in Ihrer Nähe ...' and the text: 'Was Sie für sich tun können? Hier finden Sie alle Kursangebote von SPORT PRO GESUNDHEIT bei Vereinen ganz in Ihrer Nähe. Sie können auf der Deutschlandkarte Ihr Postleitzahlengebiet auswählen oder nach Ort oder Postleitzahl suchen. In unserer Datenbank finden Sie Angebote aus folgenden Rubriken: SPORT PRO GESUNDHEIT • Herz-Kreislauf'.

Beispiel: „www.sportprogesundheit.de“





Sport

Fit bleiben mit dem Internet

Unter dem Menüpunkt „Angebote in Ihrer Nähe“ haben Sie verschiedene Möglichkeiten der Suche:

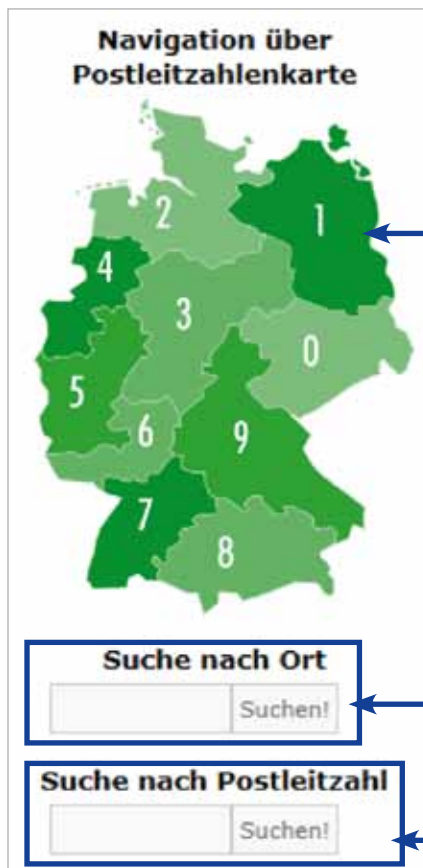
1|

Sie können über die Deutschland-Karte **nach Postleitzahlregionen suchen**. Hierzu klicken Sie auf der Karte einfach den gewünschten Postleitzahlbereich an und Sie erhalten eine Liste aller Trainingsmöglichkeiten in diesem Gebiet.

Nachteil dieser Suche: Zwar können Sie die Suche einschränken bis zu den ersten beiden Postleitzahlstellen, die Ergebnisliste ist jedoch sehr umfangreich. Suchen Sie beispielsweise nach Angeboten in Saarbrücken, erhalten Sie auch Vereine im Raum Pirmasens, da diese ebenfalls in den Postleitzahlbereich „66...“ fallen. Zielgerichtete Ergebnisse erzielen Sie mit der Suche nach dem Ort oder der direkten Eingabe der vollständigen Postleitzahl.

2|

Sie können in das Suchfeld „**Suche nach Ort**“ den Namen der Stadt eingeben, in der Sie nach Sportaktivitäten suchen möchten. Klicken Sie anschließend auf „Suchen!“.



1| Postleitzahlenkarte

2| Suchfeld „Suche nach Ort“

3| Suchfeld „Suche nach Postleitzahl“

Suche

3|

Sie suchen direkt über die vollständige Postleitzahl. Geben Sie hierzu die fünf-stellige Postleitzahl in das freie Feld unter „**Suche nach Postleitzahl**“ ein und klicken Sie anschließend auf „Suchen!“.

In unserem Beispiel suchen wir über die Ortssuche nach Sportangeboten in Saarbrücken.

In übersichtlicher Auflistung erhalten Sie die Ergebnisse Ihrer Suche. Sie sehen bereits auf den ersten Blick, wie viele Sportangebote Ihre Suche erbracht hat. Alle wichtigen Angaben sind direkt ersichtlich: Name des Angebotes, Ansprechpartner, Telefonnummer, E-Mail und – wenn vorhanden – Verweis zum Internetauftritt des Vereines und Faxnummer.

Suchergebnisse

Ihre Suchanfrage: "Saarbrücken"

Sie sehen die Angebote 1 bis 10 von 20 Einträgen.

[nächste](#) | [letzte Seite](#)

66111	Saarbrücken	Angebot	Sport für die Gesundheit
		Ansprechpartner	
		Telefon	
		Verein	
66111	Saarbrücken	Angebot	Rücken-Fit - Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein
		Ansprechpartner	
		Telefon	
		Verein	
66117	Saarbrücken	Angebot	Bewegt und entspannt im Alltag - Balance und Stabilität für Körper und Geist ein ganzheitliches, präventives Trainingsporgramm 01
		Ansprechpartner	
		Telefon	
		Email	
		Verein	

Suchergebnisse

Auf der ersten Seite erscheinen lediglich die ersten 10 Nennungen. Über die Felder „nächste“, „vorherige“, „erste Seite“ und „letzte Seite“ können Sie zwischen den Angeboten navigieren.

[erste Seite](#) | [vorherige](#) | [nächste](#) | [letzte Seite](#)



| Sport im Internet

Sport Fit bleiben mit dem Internet

Möchten Sie sich auch zu Hause sportlich betätigen, finden Sie z.B. unter www.senioren-ratgeber.de den Link „Gymnastik“ mit Anleitungen zu Gymnastikübungen und erklärenden Fotos.



Beispiel: „www.senioren-ratgeber.de“

Aus verschiedenen Rubriken können Sie auswählen, welche Muskeln und Körperbereiche Sie trainieren möchten (z.B. Dehn- und Kräftigungsübungen, Schultern, Nacken), und ohne teure Hilfsmittel direkt zu Hause starten.



Rubrik „Morgengymnastik“

| Sport im Internet

Unter www.richtigfitab50.de können Sie nachlesen, warum Sport gerade für die Generation der ab 50-Jährigen so wichtig ist und was es insbesondere bei bereits bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen zu beachten gilt (Menüpunkte „Freizeitsport“, „Leistung und Wettkampf“ und „Gesundheitssport“).

Neben umfangreichen Hintergrundinformationen zu körperlichem und geistigem Training (der Menüpunkt „Gehirnsport“ bietet kurzweilige Übungen zum Training der geistigen Vitalität) werden verschiedene Sportarten vorgestellt und erläutert, für wen diese Aktivität besonders geeignet ist (Menüpunkt „Sportarten“).

Natürlich gibt es zu jeder Sportart themenbezogene Internetseiten. Unter www.richtig-joggen.net erfahren alle (werdenden) Jogger, auf was sie achten sollten; unter www.nordic-walking-ratgeber.de können Walker ihren Stil überprüfen und sich über den richtigen Einsatz der Stöcke informieren; unter www.wanderbares-saarland.de werden die schönsten Wanderstrecken im Dreiländereck Deutschland, Frankreich, Luxemburg ausführlich vorgestellt.



Beispiel: „www.richtigfitab50.de“

Informationen zum Breiten- und Leistungssport an der Saar finden Sie auf der Seite des Landessportverbands www.lsvs.de. Dort finden Sie auch weiterführende Informationen zu einzelnen Sportarten, z.B. Infos zu Schwimmkursen des DLRG Landesverband Saar (www.saar.dlrg.de) oder zu Tanzsportangeboten in Ihrer Nähe (www.tanzen-slt.de).



| Die Arztsuche im Netz

Arzt Arztsuche im Netz

Wenn Sie oder andere Familienangehörige trotz regelmäßigem Sport und gesunder und vollwertiger Ernährung einmal krank geworden sind oder wenn Sie mit einer chronischen Erkrankung (vor-)belastet sind, möchten Sie sich sicher darüber informieren, welche (Fach-)Ärzte in Ihrer Nähe praktizieren und nach welchen Grundprinzipien sie ihre Behandlung ausüben.

Bei der Suche nach dem „richtigen“ Arzt in Ihrer Nähe kann das Internet eine große Hilfe sein.

Unter www.kvsaarland.de bietet die Kassenärztliche Vereinigung Saarland eine ausführliche Suchmaske, die die Suche nach dem passenden Arzt erleichtert.



Beispiel: „www.kvsaarland.de“

Direkt auf der Startseite können Sie oben rechts den Link „Arztsuche“ anklicken.



Link „Arztsuche“

| Die Arztsuche im Netz

Sie werden automatisch zur **Suchmaske** weitergeleitet. Hier können Sie nun verschiedene Eingaben vornehmen, die für Sie bei der Arztsuche wichtig sind.

In das Feld „**Name**“ können Sie entweder den Namen des Arztes eingeben (wenn Sie beispielsweise den Namen bereits kennen und nach seiner Anschrift suchen möchten) oder einen Namensbestandteil. Geben Sie zum Beispiel „Chris“ in das Suchfeld ein, wird automatisch nach Vornamen und Nachnamen gesucht, die diesen Wortteil enthalten (z. B. „Christine M.“ und „F. Christmann“).

Das Auswahlfeld „**Fachgruppe**“ listet bereits verschiedene Fachärzte auf. Durch Klick auf das kleine schwarze Dreieck öffnet sich eine Liste, aus der Sie auswählen können.

http://arztsuche.kvsaarland.de/arztsuche/ - Windows Internet Explorer
http://arztsuche.kvsaarland.de/arztsuche/

Kassenärztliche Vereinigung Saarland
Arztsuche

Bitte füllen Sie die gewünschten Kriterien aus:

Name: ?	<input type="text"/>	PLZ: ?	<input type="text"/> (66131, 66123, ...)
Geschlecht:	beliebig	Ort:	beliebig
Fachgruppe:	beliebig	Kreis:	beliebig
Behindertengerechte Praxis: ?	beliebig	Haus/Facharzt:	beliebig
Fremdsprache:	beliebig		
Folgende Sprechzeiten müssen verfügbar sein			
Wochentag:	beliebig	Terminabsprache:	beliebig
Tageszeit:	beliebig		

Suchen Eingaben löschen Detailsuche Fenster schließen

Klicken Sie bitte hier um eine allgemeine Hilfestellung zu Suche zu bekommen.

Fachgruppe: beliebig

- beliebig
- Allgemeinmedizin
- Anesthesiologie
- Augenheilkunde
- Chirurgie
- Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- Gefäßchirurgie
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- Haut- und Geschlechtskrankheiten
- Humangenetik
- Innere Medizin
- Innere Medizin und (SP) Angiologie
- Innere Medizin und (SP) Endokrinologie
- Innere Medizin und (SP) Gastroenterologie
- Innere Medizin und (SP) Hämatologie und Onkologie
- Innere Medizin und (SP) Kardiologie
- Innere Medizin und (SP) Nephrologie

Auswahlfeld „Fachgruppe“



Arzt

Arztsuche im Netz

Um besser auf die Erfordernisse von Menschen mit einer körperlichen Behinderung eingehen zu können, sind die Angaben zur **behindertengerechten Praxisausstattung** an die „DIN für barrierefreies Bauen für Gebäude und Arbeitsstätten“ angelehnt.

Für fremdsprachige Saarländerinnen und Saarländer wird ein besonderer Dienst bereitgestellt: Der Parameter „**Fremdsprache**“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ärzte zu suchen, die eine bestimmte Fremdsprache sprechen.

Button „Suchen“

Beispiel:

Gesucht wird nach einem Allgemeinmediziner im Landkreis Merzig-Wadern, dessen Praxis gehbehinderten Patienten zugänglich ist und der Donnerstag-Nachmittag Sprechstunde hat.

Weiterhin bietet die Suchmaske die Möglichkeit, nach Ärzten in bestimmten Postleitzahlenbereichen, Orten oder Landkreisen zu suchen. Bei der Suche über Postleitzahlen können alle fünf Stellen zur Suche angegeben werden oder aber weniger. In letzterem Falle werden alle Ärzte angezeigt, die in den Postleitzahlenbereichen praktizieren, die mit den angegebenen Ziffern beginnen.

Eine Suche nach Postleitzahl, Ort und zugleich Kreis ist nicht möglich – es kann entweder nur nach einem dieser drei Parameter oder aber gleichzeitig nach Ort und Kreis gesucht werden. Im unteren Teil der Suchmaske können Sie die Suche derart einschränken, dass nur diejenigen Ärzte angezeigt werden, die zu bestimmten Wochentagen oder Tageszeiten Sprechstunde haben.

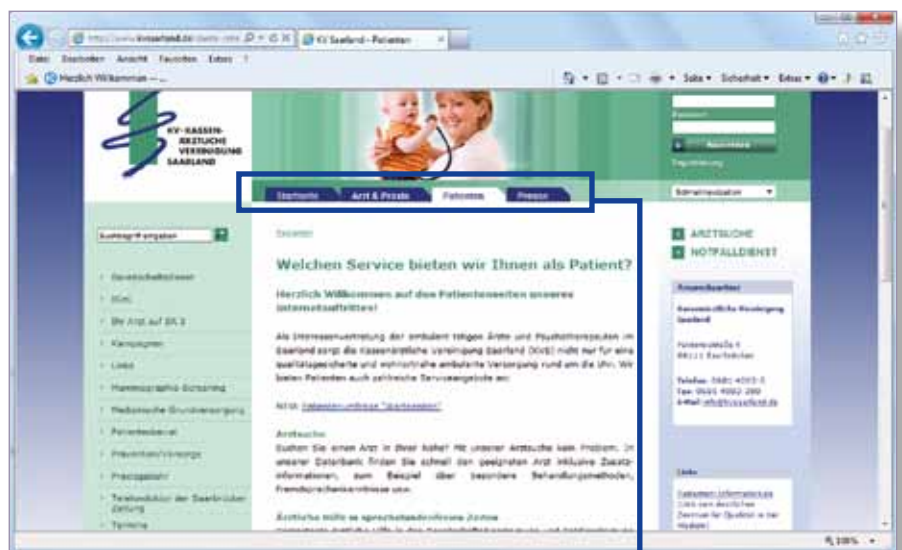


| Die Arztsuche im Netz

Arzt

Arztsuche im Netz

Desweiteren bietet der Internetauftritt der Kassenärztlichen Vereinigung Saarland unter der Rubrik „Patienten“ viele weitere hilfreiche Tipps, wie z.B. Telefonnummern zum Bereitschaftsdienst, Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen („Wartezimmerinformationen“) sowie Hinweise auf die unentgeltliche Beratung durch den Telefondoktor der Saarbrücker Zeitung und Infos zum Mammographie-Screening.



Rubrik „Patienten“



Die Ärztekammer des Saarlandes bietet einen ähnlichen Service an: Unter der Rubrik „Patienten-Info“ der Internetseite www.aerztekammer-saarland.de (oder www.aeksaar.de) können Sie nach einem niedergelassenen Arzt in Ihrer Nähe suchen. Das Auswahlfeld bietet auch die Möglichkeit einer Abfrage von Zusatzqualifikationen, z.B. Allergologie, plastische Operationen oder Schlafmedizin. Außerdem finden Sie hier Tipps zur Feststellung von Behandlungsfehlern und zur Patientenverfügung.



| Die Arztsuche im Netz





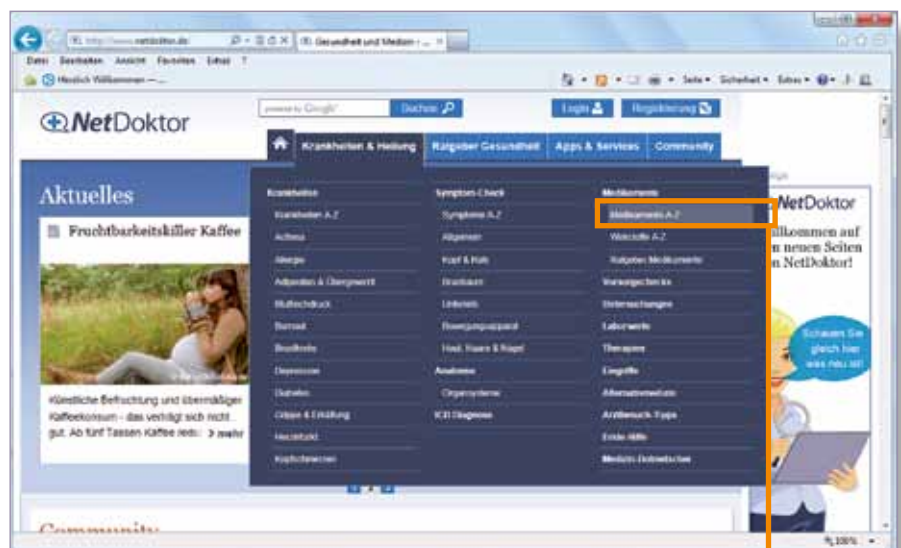
Medikamente

Informationen zu Medikamenten

Selten verlassen Sie eine Arztpraxis ohne ein Rezept für Arzneimittel. Der Beipackzettel ist jedoch oft schwer verständlich. Wie Medikamente wirken, mit welchen Nebenwirkungen Sie rechnen müssen und wann Sie besser auf Medikamente verzichten, darüber können Sie sich auch im Internet informieren.

Unter www.netdokter.de finden Sie ausführliche Hinweise zu Wirkstoffen, Anwendungsgebieten, Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten.

Klicken Sie hierzu auf der Startseite in der Rubrik „Krankheiten & Heilung“ → „Medikamente“ den Link „Medikamente A-Z“ an.



Beispiel: „www.netdokter.de“

Medikamente A-Z

Menüpunkt „Medikamente A-Z“



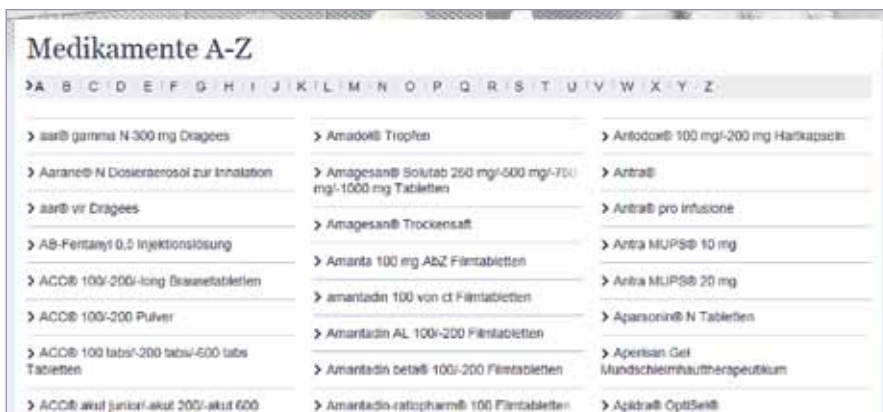
| Informationen zu Medikamenten

Wählen Sie nun durch Anklicken den Anfangsbuchstaben des Medikamentes aus, zu dem Sie nähere Informationen wünschen.

Aus der nun angezeigten Liste können Sie das jeweilige Arzneimittel auswählen.

In unserem Beispiel möchten wir nähere Informationen zu Aspirin plus C Brausetabletten.

Es erscheint wiederum die vollständige Bezeichnung des Medikamentes und gleich als ersten Punkt erhalten Sie eine Information darüber, ob das Mittel rezept- oder apothekenpflichtig ist.



Beispiel „Aspirin plus C“

Aspirin® Plus C Brausetabletten

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure+Ascorbinsäure
Hersteller: Bayer Vital GmbH Geschäftsbereich Pharma

Apothekenpflichtig

Wie wirkt der Inhaltsstoff?
 Aspirin® Plus C ist eine Kombination aus den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure und Ascorbinsäure. Es wird bei leichten bis mittelstarken Schmerzen, Fieber und Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Schmerzen sind eine lebenswichtige Warn- und Schutzfunktion. Sie helfen dem Körper, schädliche Einflüsse zu erkennen und darauf zu reagieren. Bei der Schmerzentstehung werden Botenstoffe freigesetzt, die die Nervenenden reizen

Apothekenpflichtig

Rezeptpflichtig



Medikamente

Informationen zu Medikamenten

Im weiteren Verlauf der Medikamentenbeschreibung erhalten Sie alle relevanten Informationen auf einen Blick. Sie erfahren mehr über Inhaltsstoffe, Anwendungsgebiete, Warnhinweise, Gegenanzeigen und vieles Mehr zu dem jeweiligen Präparat. Außerdem werden Medikamente aufgezeigt, die denselben Wirkstoff enthalten und somit eine – möglicherweise günstigere – Alternative zum beschriebenen Mittel darstellen.

Darreichungsform

Brausetabletten mit je 400 mg Acetylsalicylsäure und 240 mg Ascorbinsäure

Anwendungsgebiete

- Fieber
- Leichte bis mittlere Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Schmerzen im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten wie Hals- und Gliederschmerzen)

Anwendungshinweis und Dosierung

Im Allgemeinen gelten folgende Dosierempfehlungen (außer der Arzt verordnet es anders):

Alter	Einzeldosis	max. Tagesdosis
9 bis 12 Jahre	1 Brausetabl.	3 Brausetabl.
ab 12 Jahren	1-2 Brausetabl.	3-6 Brausetabl.

Die Einzeldosis an Brausetabletten sollte in einem Zeitabstand von vier bis acht Stunden bis zu 3-mal am Tag eingenommen werden. Ohne ärztlichen Rat sollte das Medikament nicht länger als vier Tage angewendet werden.

Nehmen Sie die Brausetabletten nicht auf nüchternen Magen ein.

Warnhinweise!

- Für Patienten unter natriumarmer/kochsalzreicher Diät: Jede Brausetablette



| Informationen zu Medikamenten

Auf www.onmeda.de können Sie nicht nur nach bereits bekannten Medikamenten suchen, sondern Sie können anhand der bei Ihnen vorliegenden Symptome eine Suchanfrage stellen. Sie erhalten dann eine Auflistung derjenigen rezeptfreien und rezeptpflichtigen Medikamente, die zur Heilung der Symptome beitragen könnten.

Geben Sie den Suchbegriff unter dem Menüpunkt „Medizin & Gesundheit“ → „Medikamente“ → „Anwendungsgebiete & Beschwerden“ in die Suchmaske ein.

The image shows a navigation menu on the left with the following items: **Medikamente**, **Symptom-Check**, **Anwendungsgebiete & Beschwerden** (highlighted with a blue box), **Medikamente & Wirkstoffe**, **Heilpflanzenlexikon**, and **Glossar**. A blue arrow points from the highlighted menu item to a search interface on the right. The search interface is titled 'Anwendungsgebiete & Beschwerden' and contains a search box with the text 'Halsschmerzen', a 'Suchen' button, and radio buttons for 'nur Anwendungsgebiete & Beschwerden' (selected) and 'alle Informationen'. There are also links for 'Erweiterte Suche' and 'Suche für Google-Toolbar installieren'.

Menüpunkt „Anwendungsgebiete & Beschwerden“

In unserem Beispiel suchen wir nach einem Medikament gegen Halsschmerzen und entscheiden uns im weiteren Verlauf der Suchanfrage für die rezeptfreien Medikamente bei Reizhusten.

The image shows the search results page titled 'Suchergebnis'. It displays 'Ergebnisse Ihrer Suche nach: "Halsschmerzen"'. Under the heading 'Top-Suchergebnisse in Anwendungsgebiete & Beschwerden', there are three categories: **Erkältungskrankheiten**, **Reizhusten**, and **Husten bei Erkältungskrankheiten**. Each category has a list of links: 'Beschreibung des Anwendungsgebietes', 'rezeptfreie Medikamente', and 'verschreibungspflichtige Medikamente'. The 'rezeptfreie Medikamente' link under 'Reizhusten' is highlighted in red.

Suchergebnis



| Informationen zu Medikamenten

Medikamente

Informationen zu Medikamenten

Es erscheint eine Übersicht der Wirkstoffe, die bei dem gewählten Anwendungsgebiet Linderung versprechen sowie der Anzahl an verfügbaren rezeptfreien Medikamenten, die diesen Wirkstoff enthalten.

Übersicht der Wirkstoffe bei dem Anwendungsgebiet "Reizhusten"

Sortieren nach: Anzahl Medikamente

Wirkstoff	Anzahl Medikamente
Dextromethorphan Wirkungen und Einsatzgebiete des Wirkstoffes: <ul style="list-style-type: none"> Reizhusten bei Bronchitis oder anderen Atemwegsinfektionen stillen 	» 6 Medikamente anzeigen
Isländisch Moos Wirkungen und Einsatzgebiete des Wirkstoffes: <ul style="list-style-type: none"> Reizhusten dämpfen Mundschleimhaut- und Rachenschleimhautreizungen mildern Appetit anregen Entzündungen hemmen Wachstum von Keimen hemmen 	4 Medikamente anzeigen
Pentoxyverin Wirkungen und Einsatzgebiete des Wirkstoffes: <ul style="list-style-type: none"> Hustenreiz bei Reizhusten stillen 	» 4 Medikamente anzeigen

Wir möchten mehr über den Wirkstoff „Isländisch Moos“ erfahren und klicken diesen an.

Es erscheint der Name eines Medikamentes, das diesen Wirkstoff enthält mit weiteren Informationen zur Dosierung des Wirkstoffes, der erhältlichen Packungsgröße und aktuellen Preisen von Online-Shops.

Preisvergleich

Sortierung nach: Preis pro Wirkstoffmenge

Medikament	Preis pro 100 mg des Wirkstoffes	Dosierung des Wirkstoffes	Packungsgröße und Darreichungsform	Günstigster Preis pro Packung, (Versandkosten)
Isla-Ingwer Pastillen NA	0,10 EUR	48 mg pro Pastillen	120 Pastillen	5,60 EUR (3,60 EUR Versand) » Preisvergleich
Isla-Moos Pastillen NA	0,10 EUR	48 mg pro Pastillen	120 Pastillen	6,03 EUR (3,95 EUR Versand) » Preisvergleich
Isla-Ingwer Pastillen NA	0,11 EUR	48 mg pro Pastillen	60 Pastillen	3,09 EUR (3,60 EUR Versand) » Preisvergleich

Wirkstoff „Isländisch Moos“



| Informationen zu Medikamenten

Vorsicht:

Wenn Sie in Internetportalen über die Eingabe von Symptomen nach möglichen Ursachen und Erkrankungen für dieses Leiden suchen möchten, bedenken Sie bitte: Die Datenbanken liefern alle Krankheitsbilder als Ergebnisse, bei denen die eingegebenen Symptome auftreten können. Die Spannweite der dabei angezeigten Krankheiten ist immens.

Beispiel: Halsschmerzen

Bei der Eingabe des Symptoms „Halsschmerzen“ reicht die Ergebnisliste möglicher Krankheiten von „Erkältung“ und „Mandelentzündung“ über „Scharlach“ und „Mumps“ bis hin zu „Diphtherie“. Lassen Sie sich durch solche Informationen nicht verunsichern, sondern suchen Sie zur Diagnose einen Arzt auf.

Hinweis:

Wir möchten noch einmal darauf hinweisen, dass Internetportale zum Thema Gesundheit lediglich zur eigenen Information (z.B. vor einem Arztbesuch oder zu Therapieansätzen) dienen. Aus den zur Verfügung gestellten Angaben können keine konkreten Rückschlüsse zur persönlichen Gesundheitslage geschlossen werden. Die bereitgestellten Inhalte sind nicht geeignet, Diagnosen zu stellen oder Therapien zu beginnen. Ein Arztbesuch ist und bleibt unerlässlich.





Medikamente

Preise und Versand

Im Internet können Sie Preise von Arzneimitteln ganz einfach online vergleichen und die Bestellung bequem bei Versandapotheken vornehmen. Das Bestellen von Medikamenten bei Versandapotheken empfiehlt sich nur dann, wenn Sie auf eine persönliche Beratung durch Ihren Apotheker vor Ort verzichten können, weil Sie bereits genau wissen, welche Medikamente

Sie benötigen, z.B. wenn Sie chronisch krank sind und deshalb insgesamt eine größere Menge an Arzneimitteln brauchen, oder wenn Sie rezeptfreie Medikamente, die Sie immer wieder benötigen, „auf Vorrat“ kaufen möchten (z.B. Schmerz-, Grippemittel).

Hinweis:

Brauchen Sie schnell ein Medikament auf Rezept, z.B. bei einer akuten Erkrankung, empfiehlt sich weiterhin der Gang zur Apotheke vor Ort. Versandapotheken haben 2-3 Tage Lieferzeit und bei rezeptpflichtigen Medikamenten muss auch der Online-Apotheke immer das Originalrezept vorliegen, was die Lieferzeit wiederum verlängert.



| Medikamentenpreisvergleich und Versandapotheken

Da es seit 2004 keine Preisbindung mehr für nicht verschreibungspflichtige Medikamente gibt, empfiehlt sich auch bei der Bestellung über Versandapotheken ein Preisvergleich.

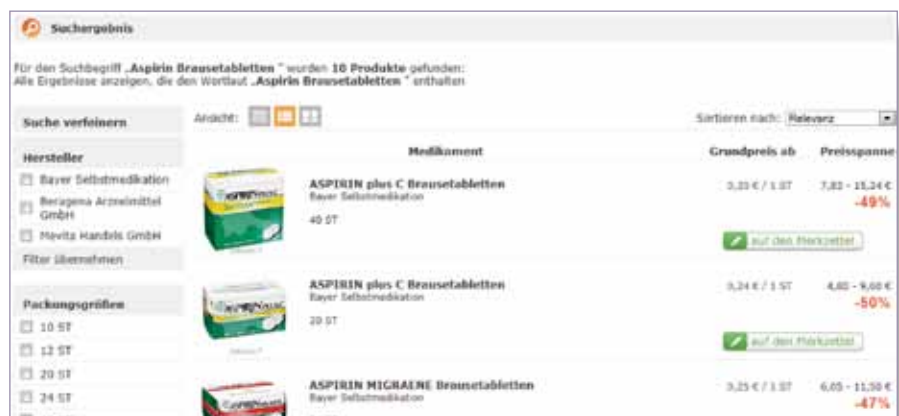
Unter www.medizinfuchs.de werden die tagesaktuellen Preise von Arzneimitteln, Pflegeprodukten und Naturheilmitteln angezeigt. Direkt auf der Startseite finden Sie eine Suchmaske, mit deren Hilfe Sie nach Medikamenten, Herstellern, Krankheiten und Wirkstoffen suchen können.

Geben Sie dazu einfach ein Suchwort oder die Pharmazentralnummer (PZN)² ein.

In unserem Beispiel suchen wir nach dem Medikament „Aspirin Brausetabletten“. Nachdem die Suchanfrage mit einem Klick auf das Feld „Suchen“ bestätigt worden ist, erscheinen die Suchergebnisse inklusive Packungsgröße und Preisspanne sowie einem Foto der Medikamentenpackung.



Suchmaske



Suchergebnis

Wählen Sie nun aus der Ergebnisliste das für Sie in Frage kommende Produkt aus. In unserem Beispiel entscheiden wir uns für die kleinere Packung Aspirin Brausetabletten (20 Stück) und klicken diese an.

² Die Pharmazentralnummer (PZN) ist ein in Deutschland bundeseinheitlicher Identifikationsschlüssel für Arzneimittel und andere Apothekenprodukte.



| Medikamentenpreisvergleich und Versandapotheken

Medikamente

Preise und Versand

Sie bekommen zunächst die Möglichkeit, über den Reiter „**Produkt-Info**“ weitere Informationen zum Medikament zu erhalten (z.B. Dosierung, Nebenwirkungen, Bestandteile).

Unter dem Reiter „**Erfahrungsberichte**“ können Sie die Beurteilungen anderer Internetnutzer zu diesem Medikament nachlesen.

Über die „**Generika-Suche**“³ haben Sie die Möglichkeit, nach – möglicherweise günstigeren – Produkten mit demselben Wirkstoff zu suchen.

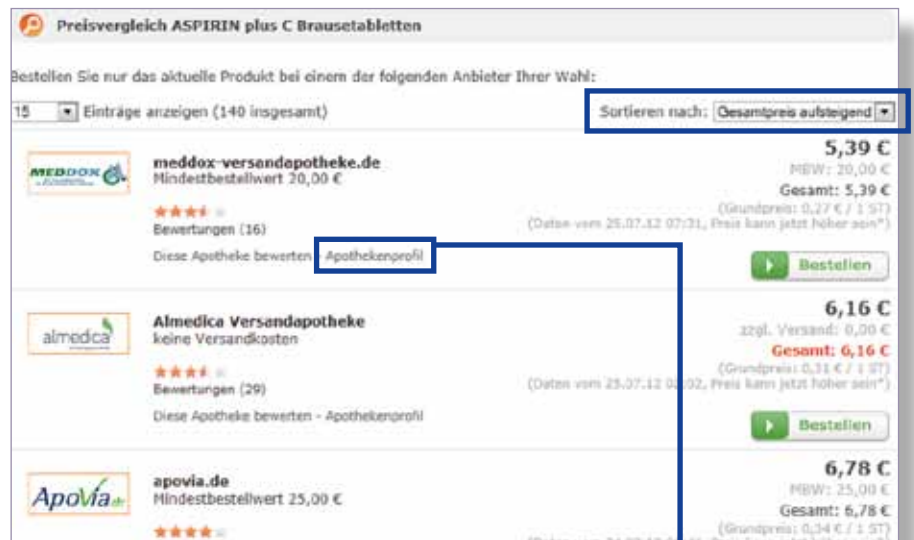
Im weiteren Verlauf der angezeigten Suchergebnisse (Reiter „**Preisvergleich**“) werden Versandapotheken gelistet, die dieses Produkt in ihrem Sortiment haben. Direkt auf den ersten Blick können Sie sehen, wie viel dasselbe Medikament bei unterschiedlichen Online-Apotheken kostet.



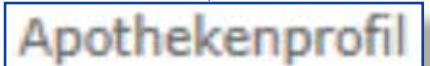
Suchergebnis



Reiter



Reiter „Preisvergleich“



Hinweis:

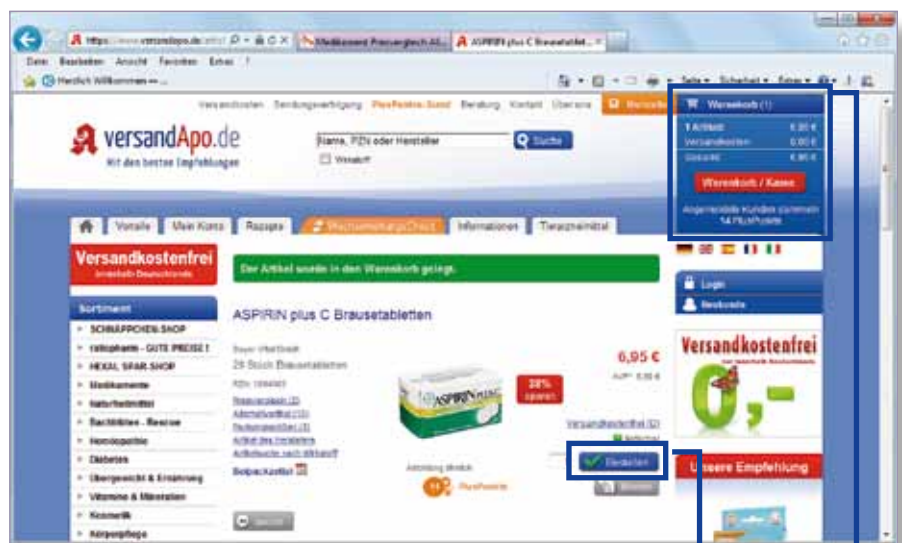
Achten Sie auf die Versandkosten, die bei vielen Online-Apotheken zum Produktpreis hinzukommen und das Medikament teurer machen. Medizinfuchs.de hat diese zusätzlich anfallenden Kosten bereits im Gesamtkostenbeitrag berücksichtigt. Sie können diesen „Gesamtpreis aufsteigend“ bei „Sortieren nach“ einstellen.

³ Generika sind Arzneimittel, die sich bezüglich ihres Wirkstoffes, ihrer Darreichungsform und ihrer Dosierung an ein registriertes Originalpräparat anlehnen. Sie können als günstige Nachfolgemedikamente aus bewährten Wirkstoffen betrachtet werden.

| Medikamentenpreisvergleich und Versandapotheken

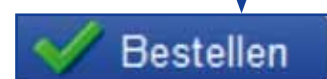
Unter dem Link „Apothekenprofil“ finden Sie Informationen zum Sitz der Versandapotheke und den jeweiligen Versandkosten. Viele Versandapotheken liefern ab einem bestimmten Bestellwert versandkostenfrei. Dies sollte Sie aber nicht dazu verleiten, mehr Medikamente als notwendig zu bestellen! Bei einigen Händlern können Sie durch die abrufbaren Bewertungen anderer Internetnutzer hilfreiche Informationen über Service und Lieferung erhalten.

Nach einem ausführlichen Vergleich der angezeigten Angebote, entscheiden wir uns für eine Bestellung bei der geprüften Online-Apotheke **www.versandapo.de**. Es werden keine Versandkosten berechnet und es besteht keine Mindestbestellmenge, so dass hier das günstigste Angebot vorliegt. Durch einen Klick auf das Feld „Bestellen“ bei dem zum Kauf ausgewählten Medikament, öffnet sich ein neues Fenster und der Internetauftritt der Versandapotheke „VersandApo.de“ öffnet sich. Neben dem Preis erhalten Sie wiederum detaillierte Informationen zu Anwendungsgebieten, Dosierung, Nebenwirkungen, Gegenanzeigen usw.



Beispiel „www.versandapo.de“

Klicken Sie nun auf „Bestellen“ und das eingekaufte Produkt wird in Ihren virtuellen Einkaufswagen gelegt (zu sehen auf der rechten Bildschirmseite).



Button „Bestellen“

Sind Sie mit Ihrem Einkauf fertig, klicken Sie auf „Warenkorb/Kasse“. Sie werden nun durch den Bestellvorgang (vergleichbar mit anderen Online-Shops) geleitet.



„Warenkorb / Kasse“



Medikamente

Preise und Versand

Damit Sie bei dem Medikamenteneinkauf im Internet nicht an Betrüger geraten, die Ihnen möglicherweise gefälschte Arzneien verkaufen möchten, empfiehlt die Verbraucherzentrale die Berücksichtigung folgender Aspekte beim Online-Kauf:

- Arzneimittel sollten bei **deutschen oder europäischen Versandapotheken** bestellt werden. Es besteht sonst die Gefahr, gefälschte, nicht zugelassene oder falsch dosierte Arzneimittel zu erwerben.
- Auf der Internetseite der Versandapotheke muss ein **Impressum** angegeben sein. Dieses enthält Informationen zur Anschrift der Apotheke und des Betreibers sowie die jeweilige Aufsichtsbehörde und die zuständige Apothekerkammer.
- Verschreibungspflichtige Arzneimittel dürfen nicht ohne Vorlage des **Originalrezeptes** versandt werden.
- Bei der Weitergabe persönlicher Daten, muss der Anbieter ein **Verschlüsselungssystem** anwenden, so dass keine Dritten Zugriff auf Ihre Daten haben. Sie erkennen eine solche gesicherte Verbindung an dem Kürzel „https“ und dem Vorhängeschloss in der Adresszeile des Browsers.



sichere Internetverbindung





| Medikamentenpreisvergleich und Versandapotheken

Ein weiteres Merkmal für eine sichere und seriöse Versandapotheke ist ein durch den Bundesverband Deutscher Versandapotheken (BVDVA) ins Leben gerufenes **Qualitätssiegel**, das an diejenigen Versandapotheken vergeben wird, die hohen Qualitätsstandards genügen.

Wurde eine Versandapotheke mit einem solchen Gütesiegel zertifiziert, ist es auf deren Internetauftritt gut sichtbar platziert.

Unter www.bvdva.de (Menüpunkt „Zugelassene Versandapotheken“) erhalten Sie einen Überblick über gütesiegelführende Versandapotheken.



Gütesiegel

Weitere Hinweise und Tipps zu Versandapotheken:

- Viele Apotheken verzichten auf die Versandpauschale, wenn neben rezeptfreien Medikamenten mindestens ein rezeptpflichtiges Arzneimittel bestellt wird. Um ein Rezept einzuschicken, bieten viele Online-Apotheken sog. **Freiumschläge** an, bei denen das Porto von der Apotheke übernommen wird. Solche Freiumschläge können Sie bei der jeweiligen Apotheke anfordern.
- Auch Versandapotheken sind verpflichtet, Kunden fachkundig und kompetent zu beraten. Deshalb darf auch bei Internetangeboten der Hinweis auf **Beratung** (in deutscher Sprache) per Telefon oder E-Mail nicht fehlen.
- Online-Apotheken in Deutschland rechnen Rezepte meist direkt mit den Krankenkassen ab. Versicherte einer gesetzlichen Krankenversicherung, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, unterliegen einer **Zuzahlungspflicht** (5-10 Euro pro Präparat bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln).



| Seriöse Internetseiten finden

Merkmale

Seriöse Internetseiten finden

Internetseiten zu Gesundheitsinformationen gibt es viele. Doch leider sind nicht alle Angaben ärztlich geprüft und medizinisch richtig. Die Kassenärztliche Vereinigung Saarland gibt Tipps, woran Sie seriöse Internetseiten mit medizinisch gesichertem Wissen erkennen können.

- Medizinische Informationen sollten kostenfrei und ohne vorherige Registrierung abrufbar sein.
- Medizinische Fachbegriffe sollten für den Laien verständlich erklärt sein.
- Die dargebotenen Informationen sollten ausgewogen sein, das heißt, dass bei Medikamenten und Therapien nicht nur die positiven Wirkungen, sondern auch Risiken und Neben- bzw. Wechselwirkungen sowie Alternativen aufgezeigt werden sollten.
- Um die genannten Informationen ausreichend zu belegen, sollten z.B. wissenschaftliche Studien und weitere Quellen genannt sein.
- Wünschenswert sind Verweise zu weiterführenden Informationen, z.B. Adressen von Selbsthilfegruppen oder Organisationen.
- Bei Artikeln und Beiträgen sollte das Datum der Veröffentlichung bzw. der letzten Aktualisierung ersichtlich sein.
- Werbung muss klar gekennzeichnet sein.
- Ein vollständiges Impressum (u.a. Name, Anschrift, Kontaktmöglichkeiten) ist Pflicht.
- Die Datenschutzrichtlinien sollten leicht auffindbar und verständlich formuliert sein.

Bedenken Sie:

Die umfangreichen – teilweise jedoch auch widersprüchlichen – Informationen im Internet können dazu dienen, sich vor einem Arztbesuch zu informieren und diesen vorzubereiten, weil Sie dann gezielt Fragen stellen können. Sie dienen aber nicht dazu, den Arztbesuch zu ersetzen und ohne ärztliche Untersuchung Diagnosen zu stellen und Therapien zu beginnen.

Linkliste

Allgemeines zur Gesundheit	
www.afgis.de	Internetauftritt des Aktionsforums Gesundheitsinformationssystem (afgis), eines bundesweiten Zusammenschlusses von Verbänden, Unternehmen und Einzelpersonen.
www.apotheken-umschau.de	Internetauftritt der bekannten in der Apotheke erhältlichen Zeitschrift „Apotheken Umschau“.
www.bmg.bund.de	Bundesministerium für Gesundheit.
www.bundesaerztekammer.de	Internetauftritt der Arbeitsgemeinschaft der deutschen Ärztekammern.
www.curado.de	Umfangreiches Informationsangebot zum Thema chronische Erkrankungen sowie wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensführung und Krankheitsprophylaxe.
www.deam.de	Informationsportal zur alternativen Medizin.
www.dimdi.de	Internetauftritt des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information.
www.fid-gesundheitswissen.de	Gesundheitsinformationen des Fachverlags für Gesundheitswissen.
www.gesundheit.com	Alternative Medizin, Beschwerden von A-Z, Fit durch den Alltag, Gesunde Ernährung, Haut- und Körperpflege, Naturmedizin, Vitamine und Mineralstoffe.
www.gesundheit.de	Umfangreiches Informationsportal (Lexika, Foren, Tests, Krankheitsbilder u.v.m.).
www.gesundheitsinformation.de	Herausgegeben durch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.
www.gesundheitswerkstatt.de	Wellness, Biowetter, Lexika, Gesundheitstipps für Frauen, Männer, Kinder und Senioren.
www.healthcare.saarland.de	Netzwerk saarländischer Unternehmen, Kliniken und Forschungsinstitute in Sachen Gesundheitswesen und Medizintechnik.
www.lifeline.de	Krankheiten A-Z, Gehirnjogging, Selbsttests usw.
www.medizin-auskunft.de	Newsportal zu Medizin und Gesundheit mit praktischer (Fach-)Arztsuche im Postleitzahlenbereich.
www.meine-gesundheit.de	Umfassende Informationen zu Krankheiten, Naturheilverfahren, Medikamenten und Wirkstoffen sowie Datenbank mit Reha- und Kureinrichtungen.

Linkliste

Allgemeines zur Gesundheit	
www.netdoktor.de	Lexika, Medikamente, Tests – ein umfangreicher Überblick über das Thema „Gesundheit“.
www.onmeda.de	Informationsportal mit leicht verständlichen Informationen zum Thema Gesundheit, Sport und Medizin.
www.hilfreich.de/kategorie/gesundheits	Online-Ratgeberportal, das zu allen Belangen des täglichen Lebens hilfreiche Artikel und Hintergrundinformationen anbietet, die auch für Laien verständlich sind.
www.patienten-information.de	Qualitätsgeprüfte Behandlungsinformationen für Patienten und Laien durch das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (gemeinsame Einrichtung der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung).
www.senioren-ratgeber.de	Informationen zu Gesundheit, Ernährung, Sport, Gedächtnistraining u.v.m.
www.stiftung-gesundheit.de	Arztauskunft, Medizinrechts-Beratungsnetz, Forschung.
www.zentrum-der-gesundheit.de	Infozentrum, Naturheilkunde, Ernährung, Online-Shop.

Beratung	
www.chatseelsorge.de	Seelsorge- und Beratungsangebot der evangelischen Kirche ausschließlich im Chat für alle Menschen, unabhängig von Religionszugehörigkeit, Alter und Geschlecht.
www.christliche-onlineberatung.de	Qualifizierte Beratung und Seelsorge im kirchlichen Kontext über Internet in Form von Kurzzeitberatung via Mail und zum Teil Einzelchat. Angebot ist unterteilt nach Altersgruppen.
www.forum-patientensicherheit.de	Bundesärztekammer und Kassenärztliche Bundesvereinigung zu Patientensicherheit, Behandlungsfehlern und Fehlerprävention.
www.gesundheitsberatung.de	Erfahrene Fachärzte geben Antworten zu Ihren Fragen und Sorgen.
www.qualimedic.de	Fachärzte beantworten Fragen zu Krankheiten, Therapiemöglichkeiten und Diagnoseverfahren.

Tipps zur gesunden Ernährung

www.ampelcheck.de	Nährwertkennzeichnung, Lexikon und Rezepte der Verbraucherzentrale Hamburg.
www.das-ist-drin.de	Verbraucherportal mit Informationen über Inhaltsstoffe, Zusatzstoffe und E-Nummern in Lebensmitteln.
www.ernaehrung.de	Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz.
www.gesunde-rezepte.de	Gesunde Ernährung mit Rezepten der Hauswirtschaftsmeisterin und Gesundheitspädagogin Birgit Giess.
www.lebensmittelklarheit.de	Internetportal zur Kennzeichnung von Lebensmitteln, unter Federführung der Verbraucherzentrale, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.
www.lebensmittellexikon.de	Aktuelles Online-Nachschlagewerk zu alltäglichen und exotischen Lebensmitteln.
www.rezeptefuchs.de	Tipps und Rezepte für eine vegane Küche, die auf tierische Produkte verzichtet.
www.was-wir-essen.de	Herausgegeben vom Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V.
www.zusatzstoffe-online.de	Informationen zu Lebensmittelzusatzstoffen der Verbraucher Initiative e.V.

Sportangebote

www.l-i-saarland.de	Das Laufsport-Portal für das Saarland.
www.lauftipps.de	Trainings- und Ernährungstipps sowie Trainingspläne.
www.lauftreff.de	Lauftreffs in Ihrer Nähe.
www.lsvs.de	Landessportverband für das Saarland.
www.nordic-walking-ratgeber.de	Alle Informationen zur Trendsportart übersichtlich zusammengefasst (z.B. Nordic Walking-Kleidung, -Schuhe, -Stöcke, -Technik).

Linkliste

Sportangebote	
www.richtigfitab50.de	Internetauftritt des Deutschen Olympischen Sportbundes, Geschäftsbereich Breitensport.
www.richtig-joggen.net	Informationen zu Trainingsmethoden, Laufkleidung und Zubehör, Verletzungen und Schmerzen, Ernährung.
www.richtig-nordic-walking.de	Umfangreiches Portal mit Beschreibungen, wie Nordic Walking „richtig“ ausgeführt wird, und zahlreichen Linktipps.
www.rueckhalt-fuer-deutschland.de	Eine Initiative gegen Rückenbeschwerden der Techniker Krankenkasse und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer.
www.saar.dlrg.de	Internetangebot des DLRG-Landesverband Saar.
www.sportprogesundheit.de	Internetauftritt des Deutschen Olympischen Sportbundes, Geschäftsbereich Sportentwicklung.
www.stb-tennis.de	Saarländischer Tennisbund.
www.tanzen-slt.de	Angebote des saarländischen Tanzsportverbands.
www.wanderbares-saarland.de	Die schönsten Wanderwege im Dreiländereck Deutschland, Frankreich, Luxemburg.

Arztsuche	
www.aerztekammer-saarland.de	Internetauftritt der Ärztekammer des Saarlandes.
www.arzt-auskunft.de	Träger der Arzt-Auskunft ist die Stiftung Gesundheit.
www.jameda.de	Arztsuche mit Patienten-Bewertungen, Ratgeber, Lexikon.
www.kinderaerzte-im-netz.de	Internetauftritt des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte mit Ärzte- und Klinikverzeichnis, Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen, Krankheiten, Entwicklungsperioden u.v.m.

Arztsuche

www.kvsaarland.de	Internetauftritt der Kassenärztlichen Vereinigung Saarland.
www.optic-mobil.de	Informationen zum mobilen Optiker, der zu Ihnen nach Hause kommt.
www.saarlaendisches-krankenhaus-verzeichnis.de	Überblick über die aktuelle medizinische Angebotsstruktur saarländischer Kliniken, zusammengestellt von der Saarländischen Krankenhausgesellschaft.
www.vdek-arztlotse.de	Angebot des Verbands der Ersatzkassen e.V. (vdek) in Kooperation mit der Stiftung Gesundheit und der Arzt-Auskunft, welches eine umfangreiche Arztsuche mit Patientenbewertungen erlaubt.

Medikamenten-Preisvergleich

www.apomio.de	Wählen Sie aus einer Zusammenstellung zugelassener Versandapotheken mit den günstigsten Preisen.
www.medipreis.de	Online-Preisvergleich für Medikamente und Arzneimittel.
www.medizinfuchs.de	Medizinfuchs.de findet und vergleicht die tagesaktuellen Preise von Arzneimitteln, Pflegeprodukten und Naturheilmitteln.

Versandapotheken

www.bodyguardapotheke.com	Staatlich zugelassene deutsche Versandapotheke mit Sitz in Pforzheim.
www.bvdva.de	Bundesverband deutscher Versandapotheken.
www.curavendi.de	Versandapotheke mit Bonusprogramm.
www.docmorris.de	Versandapotheke mit Sitz in den Niederlanden.
www.mycare.de	Zugelassene deutsche Versandapotheke mit Treuebonus.

Linkliste

Versandapotheken

www.sanicare.de	Versandapotheke der Sanicare-Unternehmensgruppe.
www.shop-apotheke.com	Versandapotheke mit Sitz in den Niederlanden.
www.versandapo.de	In Deutschland zugelassene Versandapotheke mit Wechselwirkungsscheck.
www.zurrose.de	Im Versandapothekenregister des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information gelistete Versandapotheke.

Hilfe bei speziellen Erkrankungen

www.allergie-info.de	Informationen zu Heuschnupfen, Diagnose und Behandlung.
www.diabetes-world.net	Internetauftritt der Initiative diabetes-world.
www.diabsite.de	Das unabhängige Diabetes-Portal.
www.elektromobil-ratgeber.de	Das Portal stellt wichtige und nützliche Informationen rund um das Thema Elektromobile bereit.
www.herz-kreislauf-netz.de	Internetauftritt des Projekts „Herz-Kreislauf-Netz“ des Universitätsklinikums Heidelberg.
www.herzwacht.de	Die Deutsche Herzwacht e.V. wirbt seit 2003 für die Einführung und Optimierung neuer Rettungskonzepte bei medizinischen Notfällen insbesondere bei Herz-erkrankungen und für Prävention durch Sport, ausgewogene Ernährung und gezielten Stressabbau.
www.krebs-kompass.de	Informationen gegen Krebs.
www.krebsinformationsdienst.de	Informationen des Deutschen Krebsforschungszentrums zu Tumoren, deren Vorbeugung, Diagnostik und Therapie.
www.rheuma-online.de	Informationen zu Rheuma-Erkrankungen.

Reisemedizin

www.crm.de	Informationen über Infektions- und andere relevante Gesundheitsrisiken aus aller Welt, zusammengestellt vom Centrum für Reisemedizin.
www.fit-for-travel.de	Reisemedizinischer Informationsservice (Redaktion für Reise- und Tropenmedizin).
www.travelmed.de	Länderinformationen, Reiseerkrankungen, Empfehlungen und Tipps.

Kosmetik

www.meinekosmetik.de	Kosmetik(-rezepte) zum Selbermischen.
www.naturalbeauty.de	Naturkosmetik, Beratung, Beauty-News.

Gesetzliche Krankenkassen

www.aok.de	Allgemeine Ortskrankenkasse.
www.barmer-gek.de	BARMER GEK Krankenkasse.
www.bkk.de	Betriebskrankenkasse Bundesverband.
www.dak.de	Deutsche Angestellten-Krankenkasse.
www.ikk.de	Innungskrankenkassen.
www.knappschaft.de	Knappschaft.
www.krankenkassen.de	Unabhängiges Informationsportal zum Thema „Krankenkassen“.

Linkliste

Gesetzliche Krankenkassen

www.krankenkasseninfo.de	Krankenkassenrechner, Vergleichsrechner, Geschäftsstellen u.v.m.
www.krankenkassenforum.de	Das Forum für alle Fragen zu Krankenkassen.
www.kvsaarland.de	Kassenärztliche Vereinigung Saarland.
www.tk.de	Techniker Krankenkasse.



Impressum

Herausgeber: MedienNetzwerk SaarLorLux e.V.
Vorsitzender: Dr. Gerd Bauer

MedienNetzwerk SaarLorLux e.V.
„Onlinerland Saar“
Nell-Breuning-Allee 6
66115 Saarbrücken
Telefon: 0681 / 3 89 88 10
Telefax: 0681 / 3 89 88 20
E-Mail: info@onlinerland-saar.de
Internet: www.onlinerland-saar.de oder www.olsaar.de

Satz und Layout:
Muna Bakri Grafik-Design
Am Wilhelmsbrunnen 14, 66130 Saarbrücken
www.bakri.de

Produktion:
FISCHERDRUCK GmbH & Co. KG
Bühler Straße 32, 66130 Saarbrücken
www.fischer-druck.de

Die Broschüre ist mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Der Verein MedienNetzwerk SaarLorLux e.V. übernimmt jedoch keine Gewähr für Richtigkeit und Aktualität des Angebots. Dies gilt insbesondere für die Inhalte, Leistungsbeschreibungen und sonstigen Daten der vorgestellten Angebote Dritter, auf die hingewiesen wird. Soweit die Broschüre Verweise („Links“) zu Angeboten Dritter darstellt, ist dies lediglich ein Service für die Leserin/ den Leser. Das MedienNetzwerk SaarLorLux e.V. übernimmt keine Haftung und keine Garantie für die in der Broschüre vorgestellten Leistungen Dritter. Die Angebote, auf die verwiesen wird, müssen nicht mit den inhaltlichen Positionen und Auffassungen des MedienNetzwerkes übereinstimmen.

Copyright 2005–2012, MedienNetzwerk SaarLorLux e.V./
Landesmedienanstalt Saarland



Unter der Schirmherrschaft
der Ministerpräsidentin
des Saarlandes Annegret
Kramp-Karrenbauer

Gefördert durch:



Mit freundlicher Unterstützung von:



Ausgabe 2