



Meine Gesundheit – meine Entscheidung!

Informationen finden und beurteilen
Gespräche mit Ärzt*innen führen
Wege im Gesundheitswesen kennen

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

täglich stehen Sie – als Mensch, Versicherte*r oder als Patient*in – vor Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen. Gesundheit ist daher immer auch eine Frage der Information.

Je besser Sie darüber Bescheid wissen, wie Sie Ihre Gesundheit fördern, Erkrankungen erkennen und behandeln, umso mehr können Sie zu Ihrer eigenen Gesundheit beitragen.

In der Broschüre **Meine Gesundheit – meine Entscheidung!** finden Sie qualitätsvolle Informationen und wertvolle Hinweise,

- wie Sie sich im Gesundheitswesen zurecht finden,
- wie Sie sich auf Gespräche bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt vorbereiten und
- wie Sie gute Gesundheitsinformationen finden und erkennen.

Nützen Sie die zahlreichen Anregungen, um eine gut informierte Gesundheits- oder Behandlungsentscheidung zu treffen!



Mag.^a Claudia Neumayer-Stickler und
Mag. Peter McDonald
Vorsitzende der Konferenz der
Sozialversicherungsträger

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Über diese Broschüre	6

Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen? 7

Im Info-Dschungel	8
Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen?	11
Woran erkenne ich gute Gesundheitsinformationen?	13
Frauen und Männer gut informieren	17
Was kann ich bei Gesundheits-Apps, Social Media und KI beachten?	21
Woher weiß ich, ob eine Behandlung wirkt?	26
Welchen Zahlen kann ich trauen?	29
Worauf kann ich bei Grafiken achten?	33

Wie führe ich gute Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten? 35

Was beeinflusst mein Gespräch?	36
Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor?	37
Worauf kann ich während des Gesprächs achten?	39
Was ist nach dem Gespräch wichtig?	39
Mit Ärzt*innen gemeinsam entscheiden	40
Was tun bei schwierigen Gesprächen?	42
Gut zu wissen: meine Rechte als Patientin, als Patient	43

Wie finde ich mich im Gesundheitswesen zurecht?	45
Mein Weg durch das Gesundheitswesen	46
Meine Gesundheit fördern und Krankheiten vermeiden	47
Was ich bei Beschwerden selbst tun kann	48
Beratung am Telefon unter der Nummer 1450	49
Die Rolle der Hausärzt*innen	50
Weiterverweis an Fachärzt*innen	51
Berufskrankheit, Arbeits- oder Freizeitunfall – was ist zu tun?	53
Im Krankenhaus versorgt werden	54
Was tun bei einem medizinischen Notfall?	55
Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge	56
Pflege und Betreuung	57
Was kann ich alles online erledigen?	57
Quellen	60
Impressum	63

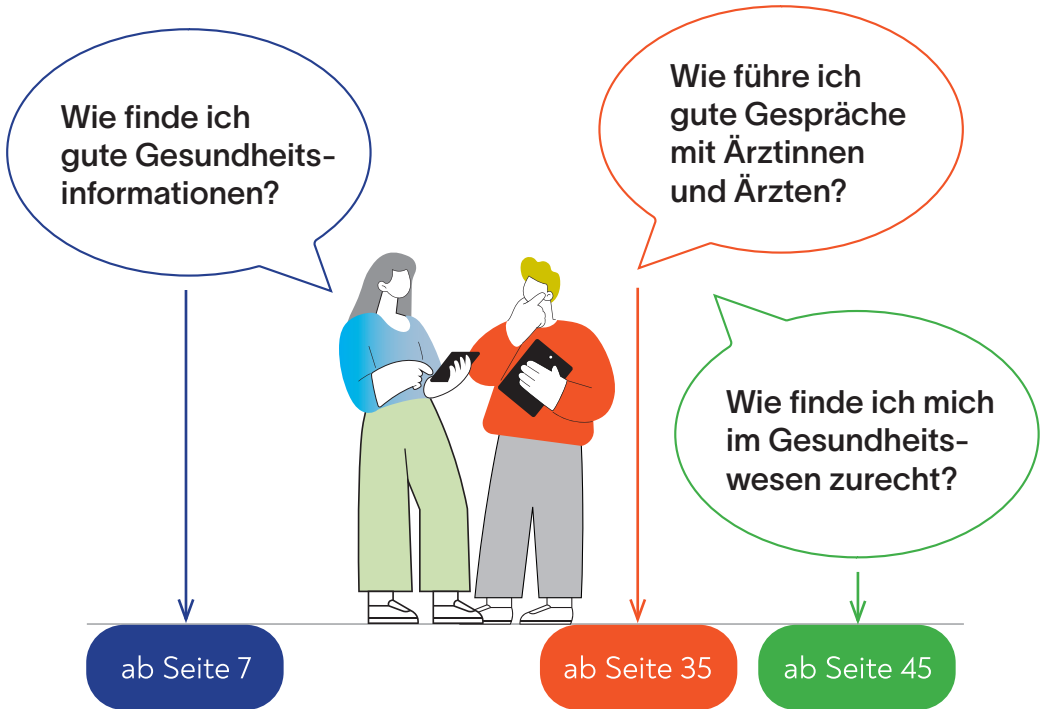
Über diese Broschüre

Ihre Tasche wiegt mit dieser Broschüre um etwa 150 Gramm mehr. Ansonsten soll sie Sie nicht beschweren. Im Gegenteil!

Sie soll

- Ihnen im Info-Dschungel zur Seite stehen,
- Sie dabei unterstützen, das Beste aus Gesprächen mit Ärzt*innen herauszuholen,
- Ihnen die Orientierung in unserem komplexen Gesundheitssystem erleichtern.

Sie wollen mehr? Weiterführende Informationen finden Sie, wenn Sie die QR-Codes scannen oder den Kurzlinks folgen.



**Für eine gute, informierte Entscheidung
für Ihre Gesundheit!**

Wie finde ich gute Gesundheits- informationen?



Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen?



Im Info-Dschungel

Soll ich Vitamine nehmen, zur Früherkennungsuntersuchung gehen, eine bestimmte Therapie beginnen oder nicht? Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen beschäftigen, haben Sie vielleicht auch schon einmal „Dr. Google“ dazu befragt. Möglicherweise haben Sie Social-Media-Beiträge zu dem Thema gesehen. Oder Sie haben sich Rat bei KI-Chatbots (S. 25) geholt.

Informationen zu Gesundheit und Krankheit begegnen uns häufig und stehen in einer großen Menge zur Verfügung.

Das ist gut, denn so können Sie jederzeit selbständig Informationen suchen und finden. Andererseits ist dies aber auch mit Herausforderungen verbunden: Denn viele Informationen sind lückenhaft, verzerrt (unter- oder übertrieben) oder falsch. Das kann zu Entscheidungen führen, die Ihrer Gesundheit schaden.



Warum gibt es verzerrte oder falsche Informationen?

Ein Grund ist, dass manche Anbieter*innen von Gesundheitsinformationen andere Ziele verfolgen, als Sie gut zu informieren. Es gibt Privatpersonen und Firmen, die mit Gesundheitsprodukten Geld verdienen. Sie haben ein Interesse daran, dass Sie sich für ein bestimmtes Produkt entscheiden oder bestimmte Dinge tun oder nicht tun.

Quizfrage

Was glauben Sie: Wie viel Prozent der Artikel zu Gesundheitsthemen in österreichischen Zeitungen und ihren Online-Ausgaben entsprechen dem aktuellen Stand der Wissenschaft?

- A** 10 Prozent
- B** 30 Prozent
- C** 60 Prozent

Antwort siehe Folgeseite.



Mit **Antwort A** sind Sie dem Ergebnis am nächsten. Wissenschaftler*innen der Universität für Weiterbildung Krems führten eine Studie¹ durch, für die sie 990 Artikel zu Gesundheitsthemen in österreichischen Zeitungen und dazugehörigen Online-Ausgaben untersuchten.

Sie fanden Folgendes heraus

- Nur etwa 11 Prozent der Artikel entsprachen dem aktuellen Stand der Wissenschaft.
- Etwa 30 Prozent waren leicht verzerrt.
- Etwa 60 Prozent waren sogar stark verzerrt.

Sie haben zum Beispiel die Wirkung eines Produktes oder einer Maßnahme stark unter- oder übertrieben dargestellt.

Und wie ist die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet? Häufig **nicht** gut.



Untersuchungen stellen Gesundheitsinformationen auf Webseiten^{2,3} und in Social-Media-Beiträgen sehr schlechte Noten aus^{4,5,6,7}.

Gute Entscheidungen können Sie treffen, wenn Sie verlässliche Gesundheitsinformationen haben.

Die folgenden Seiten zeigen Ihnen daher, auf welchen Websites Sie gute Gesundheitsinformationen finden.

Falls Sie dort nicht fündig werden, helfen Ihnen die Kriterien für gute Gesundheitsinformationen weiter, die ab **Seite 13** beschrieben werden.

Für alle, die noch mehr wissen wollen, geht es ab **Seite 26** weiter mit Studien zu Wirksamkeit, aussagekräftigen Zahlen und hilfreichen Grafiken.

Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen?

Folgende **Websites** bieten wissenschaftlich gesicherte, verständliche und nützliche Informationen zu Gesundheit und Krankheit.



Sie wurden von der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) geprüft. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger hat sie für Sie kompakt beschrieben⁸.

www.diabinfo.de

Informationen zu allen Formen von Diabetes – Vorbeugung und Behandlung von Diabetes – Informationen in mehreren Sprachen

www.hardingcenter.de/faktenboxen

Faktenboxen zu Gesundheitsthemen – Erklärung des Nutzens und Schadens bestimmter medizinischer Maßnahmen

www.gesund-informiert.at

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Hilfe & Tipps – Gesundheitswegweiser – Podcasts zu Gesundheit

www.gesundheit.gv.at

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Hilfe & Tipps – Gesundheitswegweiser – Podcasts & Videos zu Gesundheit

www.gesundheitsinformation.de

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Hilfe & Tipps – Gebärdensprache

www.sozialversicherung.at/GuteGesundheit

Kompakte Gesundheitstipps zu häufigen Erkrankungen und Beschwerden – leicht verständlich – Selbsthilfe

www.igel-monitor.de

Erklärung des Nutzens und Schadens bestimmter Leistungen im Gesundheitswesen – Gebärdensprache

www.krebsinformationsdienst.de

Informationen zu allen Formen von Krebs – Vorbeugung & Behandlung von Krebs – Leben mit Krebs – Gebärdensprache

www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien

Leicht verständliche Informationen zu vielen Formen von Krebs – Erklärung von Nutzen und Schaden einer Behandlung – Zahlen und Fakten nach Geschlecht

www.medizin-transparent.at

Faktencheck von Gesundheitsmythen und Behauptungen rund um Gesundheit – aus Werbung, Medien und Internet

www.psychenet.de

Informationen zu psychischen Erkrankungen und zur psychischen Gesundheit – Demenz – Entscheidungshilfen – Selbsttests

www.rund-ums-impfen.at

Informationen zum kostenfreien Kinder-Impfprogramm – Informationen zur Corona-Impfung – Impfkalender

www.stiftung-gesundheitswissen.de

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Videos zu Gesundheit

Woran erkenne ich gute Gesundheitsinformationen?

Gute Gesundheitsinformationen zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht von etwas überzeugen wollen. Sie liefern ausgewogene und verständliche Informationen mit Fakten, Zahlen und Belegen.



Damit Sie eine informierte Entscheidung treffen können.



Universität für
Weiterbildung
Krems



Die Universität für Weiterbildung in Krems hat die folgende Checkliste **Infos ohne Nebenwirkung** erstellt. Wenn Sie im Internet nach guten Gesundheitsinformationen suchen, kann diese Checkliste hilfreich sein.

<https://t1p.de/dc1df>



Die **Checkliste** hilft dabei einzuschätzen, wie verlässlich eine Gesundheitsinformation aus dem Internet ist. Wenn alle oder fast alle der 7 Punkte erfüllt sind, ist die Information wahrscheinlich verlässlich. Diese Checkliste ist nur für Webseiten gedacht, die zu Behandlungen oder Gesundheitsentscheidungen informieren. **Die Checkliste ist nicht geeignet für:** Beipackzettel von Medikamenten, Videos oder Beiträge in sozialen Medien.

✓ 1. Die Gesundheitsinformation ist frei von Werbung

Es wird weder im Text noch mit Bildern für etwas geworben, das Geld kostet. Der Grund: Wer etwa für eine bestimmte Behandlung wirbt, kann nicht unabhängig über andere Behandlungen informieren.



Vorsicht etwa bei Werbeanzeigen für Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente oder Heilmittel, für eine bestimmte Gesundheitsuntersuchung, für kostenpflichtige Kurse oder bei einem Hinweis, in einem Online-Shop etwas zu kaufen.


✓ 2. Ich fühle mich ausgewogen informiert (die Gesundheitsinformation beschreibt etwa Vor- und Nachteile, mehrere Möglichkeiten zur Behandlung ...). Die Information ist nicht einseitig. Sie erwähnt etwa, dass jede Behandlung auch Risiken oder Nebenwirkungen hat, oder dass es meist mehr als eine Behandlungsmöglichkeit gibt. Dazu kann auch abwarten und nichts tun zählen – denn manchmal bessern sich Beschwerden auch von allein.



Vorsicht, wenn eine bestimmte Behandlung, medizinische Test-Methode etc. besonders gelobt oder als risikofrei dargestellt wird, oder wenn eine andere Behandlung oder Methode ohne nachvollziehbare Begründung abwertend dargestellt wird.


✓ 3. Fachbegriffe werden sparsam verwendet und ihre Bedeutung erklärt.

Wenn ein Fachbegriff wirklich unverzichtbar ist, wird seine Bedeutung verständlich erklärt. Oft sind Fachbegriffe allerdings nicht notwendig und wollen bloß beeindrucken und wissenschaftlich klingen.

 **Vorsicht**, wenn eine Information schwer verständlich ist und viele wissenschaftlich klingende Wörter enthält, die nicht erklärt werden.

✓ 4. Die Gesundheitsinformation stammt von einer unabhängigen Einrichtung, die vermutlich kein Geld mit unserer Gesundheit verdient (etwa keine Anbieter von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln ...).

Wer hinter einer Gesundheitsinformation steht, lässt sich bei einer Webseite meist im Impressum oder auf der „Über uns“-Seite herausfinden. Wer etwa Mittel zur Behandlung verkauft, kann nicht unabhängig über andere Behandlungen informieren.

 **Nicht unabhängig** sind Unternehmen, die Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder Geräte verkaufen, die die Gesundheit verbessern sollen. Auch Einrichtungen, die Geld für Behandlungen verlangen, sind nicht unabhängig, etwa Privatkliniken oder private Kurhäuser.

Unabhängig sind üblicherweise Universitäten oder Forschungsinstitute. Auch staatliche oder öffentlichen Stellen wie das Gesundheitsministerium, öffentliche Krankenkassen, Stiftungen und Vereine können unabhängig sein.



✓ **5. Die Gesundheitsinformation gibt detailliert an, welche Quellen hinter den genannten Aussagen stehen (Literaturliste, Links zu Studien ...).**

Über die Quellen lässt sich nachvollziehen, in welchen Studien etwa die Wirksamkeit einer Behandlung erforscht wurde. Auch bei anderen Aussagen ist so nachvollziehbar, woher sie stammen.



Vorsicht, wenn sich nicht nachvollziehen lässt, welche wissenschaftlichen Studien oder Quellen hinter den Aussagen stehen.

✓ **6. Die Gesundheitsinformation gibt an, wie gut oder schlecht die behaupteten Sachverhalte wissenschaftlich abgesichert sind.**

Es wird nicht nur klar dargestellt, ob es Forschung zu einer bestimmten Behandlung, medizinischen Test-Methode etc. gibt, sondern auch, wie aussagekräftig diese ist. Es wird erwähnt, dass die Behandlung oder Methode möglicherweise oder wahrscheinlich nützt – das aber nicht gut erforscht ist. Oder dass aussagekräftige Studien den Nutzen klar zeigen.



Vorsicht, wenn etwa eine Behandlung als uneingeschränkt wirksam dargestellt wird, aber nicht erwähnt wird, dass das gut in aussagekräftigen Studien erforscht ist.

✓ **7. Es ist ersichtlich, wann die Gesundheitsinformation erstellt oder aktualisiert wurde.**

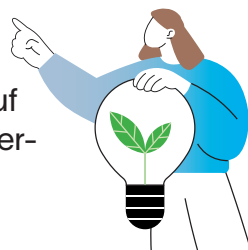
Ein Datum zeigt an, ob die Information aktuell ist. Wenn sie bereits mehrere Jahre alt ist, könnten in der Zwischenzeit neue Studien veröffentlicht worden sein, die die Einschätzung ändern würden.



Vorsicht, wenn unklar bleibt, ob die Gesundheitsinformation aktuell oder veraltet ist.

Frauen und Männer gut informieren

Gute Gesundheitsinformationen gehen darauf ein, ob es Unterschiede bei Symptomen, Untersuchungen oder Therapien von Frauen und Männern gibt.



Diese Broschüre beschreibt Symptome, Untersuchungsmethoden und Behandlungsmöglichkeiten bei Männern. Ob die Aussagen auch auf Frauen übertragbar sind, kann aufgrund fehlender Daten derzeit nicht beantwortet werden. Es kann sein, dass die Aussagen auf Frauen nicht zutreffen.

Zum Beispiel kann es sein, dass die beschriebenen Behandlungen weniger wirksam sind, dass sie gar nicht wirken oder dass sie der Gesundheit von Frauen schaden.

Haben Sie so eine Einleitung schon in einer Broschüre zum Thema Gesundheit gelesen? Nein? Wir auch nicht. Aber manchmal wäre sie angebracht. **Denn das Geschlecht (vor allem das weibliche) wird in der medizinischen Forschung noch zu wenig berücksichtigt.**

Und das, was wir wissen, kommt zu selten in der Praxis und in Gesundheitsinformationen an.

Was wissen wir?

Das biologische Geschlecht kann beeinflussen, wie schnell zum Beispiel ein Medikament wirkt, wie lange es im Körper bleibt und wie stark seine Wirkung ist. Manche Medikamente wirken bei Frauen und Männern unterschiedlich. Und Frauen und Männer können unterschiedlich von Nebenwirkungen betroffen sein.

Ein Beispiel

Eine große Studie im Jahr 1989⁹ hatte belegt, dass der Wirkstoff ASS (zum Beispiel in Aspirin) vor Herzinfarkten schützt. Diese Studie wurde mit 22.000 männlichen Ärzten gemacht. Frauen waren nicht dabei. Dennoch wurde ASS auch Frauen zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt verschrieben.

Bei der Women's Health Study 2005¹⁰ fand man heraus, dass ASS gesunde Frauen unter 65 Jahren nicht vor Herzinfarkt schützt, aber schwerwiegende Nebenwirkungen – wie Magen-Darm-Blutungen – bei Frauen häufiger auftreten als bei Männern.

Erfahren Sie mehr in der Podcast-Reihe **Mythen, Fakten – Frauengesundheit** des Grazer Frauengesundheitszentrums.



<https://t1p.de/g2zif>



Neben dem biologischen Geschlecht haben auch Geschlechterrollen Auswirkungen – also Vorstellungen und Erwartungen, wie Frauen und Männer sind und sein sollen.

Frauen bekommen zum Beispiel zwei Drittel aller Anti-Depressiva und Beruhigungsmittel verschrieben¹¹. Das muss aber nicht heißen, dass Frauen häufiger psychische Erkrankungen haben. Denn Experimente^{12, 13} zeigten: Wenn Frauen und Männer dieselben Symptome beschreiben – etwa Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen – vermuten Fachpersonen bei Frauen häufiger eine psychische Ursache, bei Männern häufiger eine körperliche Ursache. Das kann dazu führen, dass Frauen bei körperlichen und Männer bei psychischen Problemen unterversorgt sind. Grund dafür sind keine biologischen Unterschiede, sondern weit verbreitete Vorstellungen darüber, wie Frauen und Männer sein sollen.

Damit Frauen und Männer eine optimale Versorgung bekommen, müssen biologische Unterschiede berücksichtigt und klischeehafte Vorstellungen hinterfragt werden. **Eine geschlechtergerechte Medizin ist also für Frauen und für Männer gut.**

Sie wollen mehr wissen?

Schauen Sie sich [frauengesundheitsportal.de](https://www.frauengesundheitsportal.de) und [maennergesundheitsportal.de](https://www.maennergesundheitsportal.de) an.





Ist es ausreichend, beim Thema Geschlechter auf Frauen und Männer zu schauen?

Wünschenswert wäre es, wenn Forschung und Praxis verschiedene Geschlechter-Identitäten im Blick hätten. Zum Beispiel haben Transgender-Personen (die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde) ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Etwa wenn sie eine Hormontherapie zur geschlechtlichen Angleichung bekommen oder wenn sie Diskriminierungs-Erfahrungen machen, die Stress auslösen. Dennoch sind Transgender-Personen in Studien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu selten vertreten.¹⁴

Lesen Sie mehr im österreichischen LGBTIQ+ Gesundheitsbericht 2022 auf gesundheits.gv.at.



<https://t1p.de/qz4fy>



Was kann ich bei Gesundheits-Apps, Social Media und KI beachten?

Viele Menschen nutzen neben Websites auch Apps, Social Media (S. 23) und KI (S. 25), um sich online über Gesundheitsthemen zu informieren. Das kann nützlich sein, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. In diesem Kapitel finden Interessierte Tipps für den Umgang.

Gesundheits-Apps



Was bedeutet App? App steht für den englischen Begriff application (Deutsch: Anwendung). Eine App ist eine Art Mini-Programm für Smartphones.

Wie kommen Sie zu Apps? Je nach Betriebssystem Ihres Smartphones können Sie Apps im Play Store oder im App Store herunterladen.



Woran Sie gute Gesundheits-Apps erkennen können



- Die App gibt klar an, welchen Zweck und welche Funktionen sie hat und für wen sie gemacht ist.
- Die App fordert persönliche Daten oder Zugriffsberechtigungen (etwa auf Kontakte oder die Kamera) nur an, wenn sie für das Funktionieren der App wichtig sind.
- Sie können persönliche Daten wieder löschen.
- Die Inhalte der App sind seriös, aktuell und neutral.
- Die App wirbt nicht damit, selbst eine Diagnose stellen zu können, und wirbt nicht für ein bestimmtes Produkt.

Suche ich das?
Passt das zu mir?



Woher bekommen Sie diese Informationen?

Bevor Sie eine App herunterladen, können Sie sich im App-Store über sie informieren. Unter dem Punkt *Datensicherheit* erfahren Sie, ob und welche Daten die App erhebt und an Dritte weitergibt. Unter *Berechtigungen* können Sie nachlesen, worauf die App zugreifen möchte, etwa die Kamera oder Ihre Kontakte.

Die **Download-Zahl** und die **Sterne-Bewertung** der App sind **kein** Qualitätsmerkmal, sondern nur ein Hinweis auf die Bekanntheit und die Beliebtheit der App.



Tipp: Überprüfen Sie Apps mit dem **App-Check** des Gesundheitsfonds Steiermark.



<https://t1p.de/ypm5n>



Sie wollen mehr zum Thema Gesundheit-Apps wissen? Das Modul APPokalypse des Online-Kurses Gesundweiser führt sie durch die Welt der Gesundheits-Apps.



gesundweiser.de

Social Media



Unter **Social Media** versteht man Internetanwendungen, auf denen Nutzer*innen Profile anlegen und sich mit anderen austauschen. Beispiele sind Facebook, Instagram, TikTok, YouTube oder X (vormals Twitter).

Social Media kann es Ihnen erleichtern, mit anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt zu kommen und Unterstützung zu erfahren. Auf Social Media werden meistens Videos, Bilder oder Info-Grafiken verwendet. Informationen, die Sie dort finden, sind in der Regel kürzer und prägnanter als auf Websites. Websites hingegen enthalten normalerweise mehr Text und bieten detailliertere Informationen.



Welche Info ist wo?

Sind Social Media eine gute Quelle für Gesundheitsinformationen?

Bei Beiträgen zu Gesundheitsthemen auf Social Media lohnt es sich, kritisch hinzuschauen, denn

- falsche Informationen verbreiten sich auf Social Media schneller als richtige Informationen.

Auf Twitter (heute „X“) wurden laut einer Studie Falschinformationen zu rund 70 Prozent wahrscheinlicher geteilt als korrekte Informationen. Warum ist das so? Falsche Nachrichten wirken oft aktueller und lösen stärkere Gefühle aus. Deswegen teilen Menschen sie häufiger. ¹⁵



- Influencer*innen sind Nutzer*innen sozialer Medien mit einer sehr großen Fangemeinde. Sie verdienen ihr Geld, indem sie Produkte bewerben. Wirtschaftliche Interessen und glaubwürdige Gesundheitsinformationen passen allerdings **nicht gut** zusammen.
- Auch bei werbefreien Beiträgen auf Social Media sollten Sie vorsichtig sein. Erfahrungen von Einzelpersonen sind nie so neutral und ausgewogen wie eine gute, wissenschaftlich begründete Gesundheitsinformation.



Tipp: Kommt Ihnen eine Behauptung in Social Media unglaublich vor? Haben Sie den Verdacht, dass ein Foto manipuliert wurde? Faktenchecker (von AFP, CORRECTIV.Faktencheck und dpa) überprüfen den Wahrheitsgehalt für Sie.



<https://t1p.de/yffil>

Künstliche Intelligenz (KI)

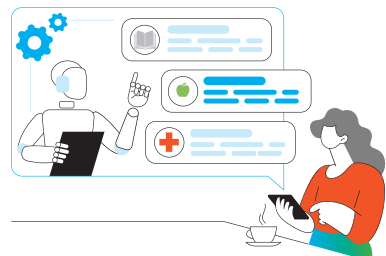
Ob wir wollen oder nicht, **Künstliche Intelligenz (KI)** ist bereits allgegenwärtig. Nicht immer ist klar, ob Bilder, Videos oder schriftliche Informationen mittels menschlicher oder künstlicher Intelligenz erstellt wurden. Sie können KI aktiv nutzen, indem Sie **KI-gestützten Chatbots** (Computerprogramme wie ChatGPT, Gemini oder Co-Pilot) Fragen stellen.

Der Chatbot übernimmt die Recherche und antwortet. Das klingt praktisch, aber Folgendes ist wichtig:

- Der Chatbot kann Fehler machen und Dinge „erfinden“.
- Die Antworten des Chatbots sind nur so gut wie die Quellen, auf die er zugreift.

Googles KI-Übersicht riet 2024 dazu, mehrere kleine Steine am Tag zu essen, um gesund zu bleiben. Die Quelle war ein Witz-Artikel auf der Satire-Website *The Onion*.

Schauen Sie sich an, ob die Quellen, die die KI für ihre Antwort verwendet hat, real, aktuell und vertrauenswürdig sind, wie zum Beispiel jene auf Seite 11 und 12.



Hinterfragen Sie auch KI-gestützte Chatbots!
Es ist sicherer, sie nie als einzige Quelle zu verwenden,
sondern nur als erste Orientierung oder Ergänzung.

Woher weiß ich, ob eine Behandlung wirkt?

Eine aktuelle Studie zeigt, das neue Medikament wirkt.
So etwas haben Sie wahrscheinlich schon einmal gelesen.

Aber kann jede Studie diese Frage beantworten?
Nein, es braucht eine bestimmte Art von Studie.

Ein Beispiel Herr Schön hat rote Punkte im Gesicht



Er geht zu seiner Ärztin. Sie verschreibt ihm ein Medikament dagegen. Nach 4 Wochen sind die Punkte verschwunden.

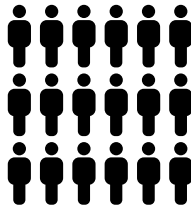
Das Medikament hat also geholfen, oder?

Das muss nicht sein.

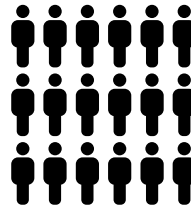
Um es herauszufinden braucht man:

2 Gruppen von Teilnehmenden, die per Zufall der einen oder anderen Gruppe zugeteilt werden. Eine Gruppe erhält ein Medikament, die andere Gruppe eine Pille ohne Wirkstoff – ein Placebo.

Personen
mit Medikament



Personen
mit Placebo



So eine Studie heißt **randomisiert-kontrollierte Studie**.

Sie zeigt zum Beispiel,

- wie viele Personen einen Nutzen haben (weil ihre Punkte durch das Medikament verschwinden),
- wie viele keinen Nutzen haben (weil ihre Punkte von selber verschwunden wären)
- und wie viele Nebenwirkungen haben (etwa Kopfweh bekommen).

Wollen Sie mehr über dieses Thema lesen?

Auf **gesundheitsinformation.de** erfahren Sie, was zwei Sektflaschen und ein Löffel mit guten medizinischen Studien zu tun haben.



<https://t1p.de/57ihh>

Oder schauen Sie sich das Punkte-Beispiel der Universität Hamburg (hier Pimple-Beispiel genannt) genauer an.



<https://t1p.de/coxs3>



Welchen Zahlen kann ich trauen?

Alles relativ? Wie man mit Prozenten getäuscht wird.

Auch Gesundheitsrisiken werden oft in Prozenten dargestellt: 2013 kursierte etwa die Meldung, dass die Zahl der tödlichen Haiangriffe um 43 Prozent zugenommen hätte.



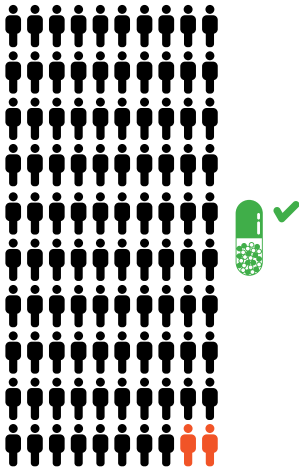
Medien sind voll von solchen Meldungen. Die erwähnten Zahlen sind nicht falsch. Aber Prozente lassen Nutzen und Risiken größer erscheinen, als sie es sind.

Ein Rechen-Beispiel

Stellen Sie sich vor, es gibt ein neues Medikament gegen Schlaganfall. Eine Studie untersucht, ob das Medikament hilft. Es gibt zwei Gruppen mit jeweils 100 Personen, die alle ein erhöhtes Risiko haben, einen Schlaganfall zu erleiden. Eine Gruppe bekommt das neue Medikament, die andere Gruppe ein Placebo – eine Pille ohne Wirkstoff.

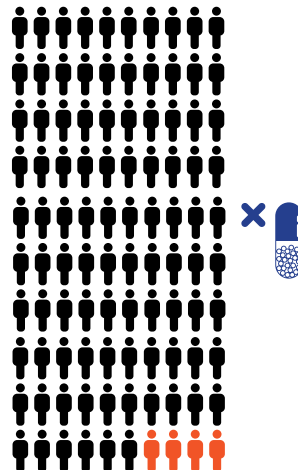
Hier das Ergebnis:

100 Personen mit Medikament



2 Personen erleiden
einen Schlaganfall

100 Personen mit Placebo



4 Personen erleiden
einen Schlaganfall

Welche Aussage stimmt?

- A** Die Einnahme des Medikaments senkt das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden um 50 Prozent.
- B** Das Medikament schützt 2 von 100 Personen vor einem Schlaganfall.

Beide Aussagen stimmen rein rechnerisch, aber ...

- für Aussage **A** wird das Verhältnis der Erkrankten in beiden Gruppen berechnet: Statt **4** Personen werden **2** krank. **2** von **4** Personen sind 50 Prozent.
- Aussage **B** verwendet absolute Zahlen (**2** Personen) und eine Bezugsgröße (**100** Personen).

Die Angabe in Prozent liefert die beeindruckendere Zahl.

Die Angabe in absoluten Zahlen (2 von 100 Personen) hilft aber, die Wirkung realistischer einzuschätzen.

Falls Sie (seit Seite 29) Sorge haben, im Meer baden zu gehen: In absoluten Zahlen gab es 2012 weltweit sieben tödliche Haiangriffe und 2013 zehn. Um das Risiko einordnen zu können, müssten Sie — als Bezugsgröße — wissen, wie viele Menschen weltweit im Meer baden. Dazu gibt es keine genauen Daten, vermutlich sind es mehrere hundert Millionen Menschen. Das Risiko ist also extrem klein.



Sie wollen mehr zum Thema irreführende Statistiken lesen? Schauen Sie sich die *Unstatistik des Monats* des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an.

<https://t1p.de/2i469>



Zurück zum Beispiel von Herrn Schön von Seite 26.

Bevor er das Medikament nimmt, bekommt er gute Informationen.

Er erfährt,

- bei 40 von 100 Personen verschwinden die Punkte von selbst.
- 20 von 100 Personen hilft das Medikament: Die roten Punkte verschwinden dadurch.
- 20 von 100 Personen hilft es nicht. Die Punkte sind noch da.
- 10 Personen hilft das Medikament, aber sie bekommen Kopfweh.
- 10 Personen hilft das Medikament nicht. Die Punkte sind noch da und sie bekommen zusätzlich Kopfweh.

Damit kann Herr Schön die **Wahrscheinlichkeit** für die Wirkung und Nebenwirkung **realistisch einschätzen**.

In einem nächsten Schritt überlegt er, **was das für ihn bedeutet**. Er entscheidet sich für die Einnahme des Medikaments. Frau Fröhlich kommt zu einem anderen Schluss: Sie möchte sicher sein, kein Kopfweh zu bekommen, und wartet in Absprache mit ihrer Ärztin lieber ab.



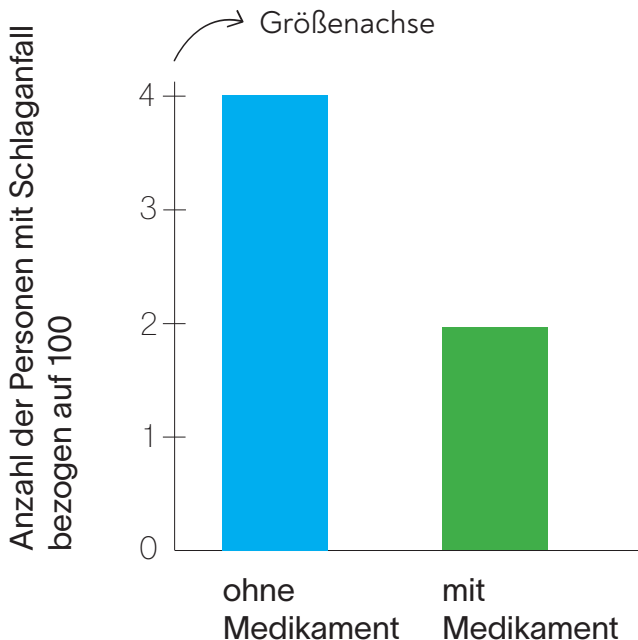
Worauf kann ich bei Grafiken achten?

Grafiken können helfen, Nutzen und Risiken richtig einzuschätzen. Aber auch hier lohnt sich ein kritischer Blick.

Schauen Sie sich beide Diagramme an. Sie verdeutlichen das Beispiel von Seite 30 und 31 zu einem fiktiven Medikament gegen Schlaganfall, das 2 von 100 Personen schützt.

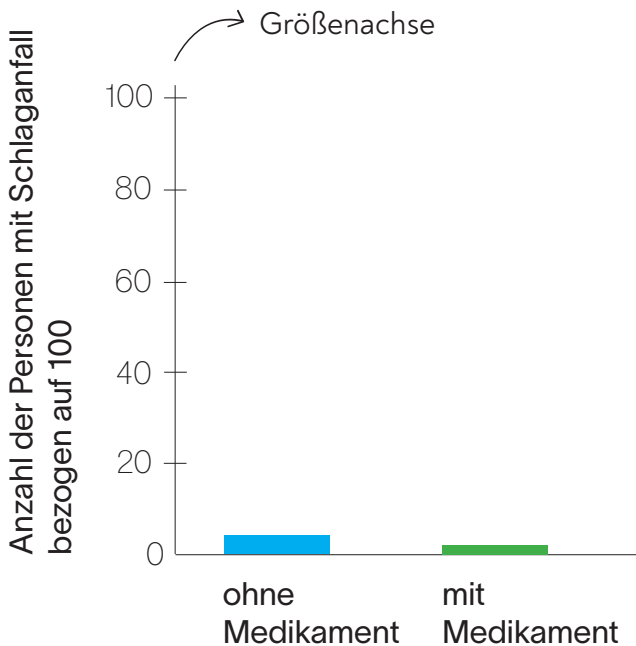
Beim **ersten Diagramm** reicht die sogenannte Größenachse nur bis zur Zahl 4. Wie unter einer Lupe wird ein Ausschnitt vergrößert. Dadurch lässt dieses Diagramm den Nutzen der Behandlung viel größer erscheinen als das zweite Diagramm.

Erstes Diagramm



Im **zweiten Diagramm** entspricht die Größenachse der Bezugsgruppe von 100 Personen. Es zeigt, dass ein Großteil der Personen in **beiden** Gruppen nicht krank geworden ist. Der tatsächliche Nutzen des Medikaments ist in diesem Diagramm besser erkennbar. Wie bei Prozentwerten braucht man bei Grafiken eine **Bezugsgröße** (zum Beispiel 100 Personen), damit man Nutzen und Risiken richtig einschätzen kann.

Zweites Diagramm



Wie führe ich gute Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten?



Wie führe ich gute Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten?

Wie bekomme ich beim Termin mit der Ärztin alle Infos, die ich brauche?

Wie sage ich meinem Arzt, was mir wichtig ist?

Was sind meine Rechte?



Was beeinflusst mein Gespräch?

Sie möchten mit Ihren Ärzt*innen oder Vertreter*innen anderer Gesundheitsberufe auf Augenhöhe sprechen? Sie wollen sich einbringen, wenn es um Ihre eigene Gesundheit geht?

Das ist nicht immer einfach. Studien zeigen, dass Ärzt*innen häufig Fremdwörter benutzen, die schwer verständlich sind. Die Zeit für Gespräche ist oft knapp und häufig finden zugleich körperliche Untersuchungen oder Behandlungen statt. Deshalb kann es schwierig sein, alle Informationen auszutauschen oder daran zu denken, wichtige Fragen zu stellen.^{1,2,3}

In diesem Kapitel erhalten Sie Tipps, wie Sie sich auf Gespräche vorbereiten und mit den Fachpersonen gemeinsam entscheiden können.

Wie bereite ich mich auf das Gespräch vor?

Indem Sie sich gut vorbereiten, können Sie zu einem gelingenden Gespräch beitragen. So können Sie Ihre Fragen und Anliegen gut ordnen und alle Informationen erhalten, die Sie brauchen.

Notieren Sie wichtige Fragen



- Was habe ich?
- Was bedeutet die Krankheit für mich und meinen Alltag?
- Was sind die Ursachen der Krankheit?
- Welche Untersuchungen oder Behandlungen kommen in Frage?
- Was sind Nutzen, Wechsel- und Nebenwirkungen der verschiedenen Möglichkeiten?
- Wie lange muss ich das Medikament einnehmen?
- Was kann ich selbst tun?
- Was passiert, wenn ich nichts tue?



Tipp: Bei Symptomen, Untersuchungen und Behandlungen kann es Unterschiede zwischen Männern und Frauen geben. Fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt danach.

Es kann sein, dass Sie nicht alle notierten Fragen stellen können, weil die Zeit dafür nicht ausreicht. Stellen Sie daher die wichtigsten Fragen zu Beginn des Gesprächs.

Was kann ich noch vorbereiten?

- Schreiben Sie alle Medikamente inklusive Dosierung auf oder nehmen Sie die Packungen mit. Denken Sie dabei auch an rezeptfreie Salben, Tropfen oder zum Beispiel Dragees aus der Apotheke, die Sie einnehmen oder anwenden.
- Schreiben Sie körperliche Beschwerden auf: Seit wann, wie oft, wie stark und wie zeigen sie sich? Was haben Sie getan, um sie zu lindern?
- Notieren Sie bereits bestehende Krankheiten.
- Nehmen Sie Ihre e-card, Stift, Notizblock und Befunde oder Arztbriefe aus der letzten Zeit zum Gespräch mit.²



In Ihrer elektronischen Patient*innenakte ELGA wird eine Liste mit allen Medikamenten für 18 Monate gespeichert.

Die Broschüre **Mein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt – Fragen und Antworten** unterstützt Sie, sich auf ein Gespräch vorzubereiten.

<https://t1p.de/at8hr>



Worauf kann ich während des Gesprächs achten?

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass Sie das Recht haben, alle Informationen zu bekommen, die Sie brauchen.

Sagen Sie zu Beginn, dass Sie Fragen mitgebracht haben.

So kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sich darauf einstellen.

Was kann ich noch tun?

- Schildern Sie Ihre Anliegen und stellen Sie Ihre Fragen.
- Nehmen Sie eine Person mit, der Sie vertrauen. Denn vier Ohren hören mehr als zwei.
- Machen Sie sich Notizen. Dies kann auch Ihre Begleiterin oder Ihr Begleiter übernehmen, während Sie sprechen oder zuhören.
- Haben Sie keine Angst zu unterbrechen und nachzufragen, wenn etwas unklar ist — ruhig mehrmals.



Tipp: Um sicherzugehen, dass Ihnen alles verständlich erklärt wurde, fassen Sie am Ende des Gespräches die für Sie wichtigsten Punkte zusammen: „Also, Sie meinen, dass ...“, „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“^{2,3,4}

Was ist nach dem Gespräch wichtig?

Nehmen Sie sich nach dem Termin Zeit, um die wesentlichen Information zu notieren. Wurden Ihre wichtigsten Fragen beantwortet? Was sind die nächsten Schritte?

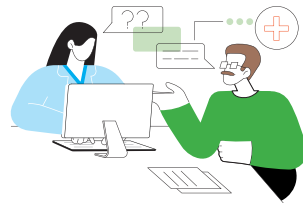
Wenn Sie sich genauer informieren möchten, vereinbaren Sie einen weiteren Termin.^{2,3}



3 Fragen für meine Gesundheit

Nach dem Gespräch sollten Sie Antworten auf folgende 3 Fragen erhalten haben:

- ✓ Was habe ich?
Was ist mein Gesundheitsproblem?
- ✓ Was kann ich tun?
- ✓ Warum ist das wichtig für mich?⁵



Mit Ärzt*innen gemeinsam entscheiden

Viele Patient*innen möchten mitentscheiden, wenn es um die eigene Gesundheit geht. Vor allem bei langanhaltenden Gesundheitsproblemen ist dies sinnvoll.

Sie sind Expertin oder Experte für sich selbst. Sie kennen sich und Ihren Körper und wissen, was in Ihrem Alltag gut umsetzbar ist. Das sollten Sie bei Entscheidungen berücksichtigen. Denn meistens gibt es mehrere Möglichkeiten mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen.

Der Erfolg einer Behandlung hängt auch davon ab, wie gut sie zu Ihnen und Ihrem Alltag passt.

So kann es funktionieren

Sie können je nach Situation, Krankheit oder Frage bestimmen, ob und wie Sie mitentscheiden möchten.

Wenn Sie sich beteiligen wollen, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an.

Informationen austauschen

Zuerst tauschen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Informationen aus:

- **Sie berichten** von Ihren Beschwerden und was Sie schon unternommen haben, um diese zu lindern. Was ist Ihnen wichtig in Bezug auf die Behandlung? Teilen Sie Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste mit.
- **Ihre Ärztin oder Ihr Arzt** schlägt Ihnen einzelne Möglichkeiten vor, um die Beschwerden zu behandeln, und informiert Sie verständlich über die jeweiligen Vor- und Nachteile.



Tipp: Fragen Sie nach schriftlichen Informationen (etwa Entscheidungshilfen). So können Sie in Ruhe nachlesen.

Eine gemeinsame Lösung finden



Anschließend besprechen Sie die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten mit ihren Vor- und Nachteilen – auch in Hinblick darauf, was für Sie wichtig ist.

Schließlich entscheiden Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gemeinsam über die nächsten Schritte.^{6,7}



Tipp: Sie müssen nicht sofort entscheiden. Nehmen Sie sich Zeit. Wenn nötig sprechen Sie mit einer Vertrauensperson oder holen eine ärztliche Zweitmeinung ein. Sie können auch eine Liste mit Vor- und Nachteilen erstellen.

Was tun bei schwierigen Gesprächen?

In Gesprächen zwischen Ärzt*innen und Patient*innen ist es hilfreich, sich offen und positiv zu begegnen. Dennoch spielen unterschiedliche Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle eine Rolle. So kann es zu Konflikten oder schwierigen Gesprächssituationen kommen.^{2,3}

Mögliche Konflikte und was Sie tun können



- **Zeitdruck im Gespräch**

Sie haben nicht die Zeit, wichtige Themen anzusprechen? Formulieren Sie Ihr Anliegen klar: „Mir ist heute besonders wichtig, über XY zu sprechen.“ Wenn nötig, vereinbaren Sie einen weiteren Termin.

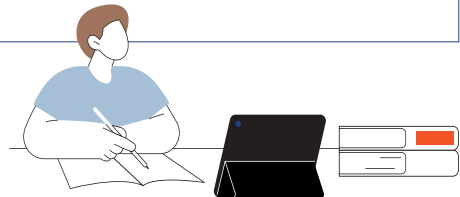
- **Bedenken zu einer vorgeschlagenen Behandlung**

Sie haben Bedenken oder Ängste oder sind mit einer vorgeschlagenen Behandlung nicht einverstanden? Sprechen Sie ehrlich an, was Sie fühlen, und signalisieren Sie, dass Sie mitentscheiden möchten: „Ich habe Sorge wegen XY, welche Alternativen gibt es?“

- **Nicht ernst genommen werden**

Sie empfinden, dass Ihre Beschwerden oder Anliegen von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt nicht ernst genommen werden? Sprechen Sie dies aktiv in Form einer Ich-Botschaft an: „Ich habe das Gefühl, dass meine Symptome nicht ernst genommen werden.“

Unter dem Hashtag **#Frauenticket** berichten Frauen auf Instagram von Situationen, bei denen sie sich von ihrer Ärztin, ihrem Arzt nicht ernst genommen gefühlt haben. Studien bestätigen diesen Eindruck. So erhalten Frauen zum Beispiel laut einer Studie aus dem Jahr 2024 seltener Schmerzmittel als Männer, wenn sie mit Schmerzen in die Notaufnahme kommen.⁸



Gut zu wissen: meine Rechte als Patientin, als Patient

Ob im Krankenhaus, bei Ärzt*innen, Therapeut*innen oder in der Apotheke: Sie haben Rechte, die gesetzlich geschützt sind. Diese Rechte müssen von Fachpersonen in allen Gesundheitsberufen beachtet werden.

§ Das Recht, behandelt und gepflegt zu werden

Sie haben unabhängig von Ihrem Geschlecht oder Alter, Ihrer Herkunft oder Religion das Recht, medizinisch versorgt und betreut zu werden. Eine gute Versorgung beruht auf aktuellem Wissen aus Studien.

§ Das Recht auf einen respektvollen und würdevollen Umgang

Ihre Privatsphäre und Ihre Werte werden berücksichtigt, wenn Sie behandelt werden. Alle Daten zu Ihrer Gesundheit müssen geschützt werden. Sie dürfen von einer Vertrauensperson begleitet werden und Besuch erhalten. Am Lebensende haben Sie das Recht auf eine würdevolle Betreuung.

§ Das Recht, selbst zu bestimmen und informiert zu werden

Sie haben das Recht, verständlich über Ihre Gesundheit informiert zu werden. Eine Behandlung erfolgt erst, nachdem Sie alle Informationen darüber erhalten und der Behandlung zugestimmt haben. Sie haben das Recht, in Ihre Befunde und die medizinische Dokumentation einzusehen.^{9,10}



Ihr Recht, selbst zu bestimmen, können Sie auch im Vorhinein wahrnehmen. So sind Sie vorbereitet, falls Sie nicht mehr selbst entscheiden können.

- Mit einer **Patientenverfügung** ist es möglich, vorab zu bestimmen, was geschehen soll. Zum Beispiel können Behandlungen abgelehnt werden.
- Mit einer **Vorsorgevollmacht** legen Sie eine Person fest, die für Sie entscheidet und Sie vertritt, wenn Sie selbst nicht mehr in der Lage sind.¹⁰

Nähere Informationen zu
**Rechten, Vorsorgevollmacht
und Patientenverfügung**
finden Sie unter
<https://t1p.de/kpl6h>



Ihre Patient*innenrechte wurden
verletzt? Wenden Sie sich an eine
Patient*innenanwaltschaft in Ihrem
Bundesland.
<https://t1p.de/9k6o2>



Wie finde ich mich im Gesundheitswesen zurecht?



Wie finde ich mich im Gesundheitswesen zurecht?



Was kann ich bei Krankheiten selbst tun?

Hausärzt*innen, Fachärzt*innen oder Ambulanz – wohin wende ich mich mit welchem Problem?

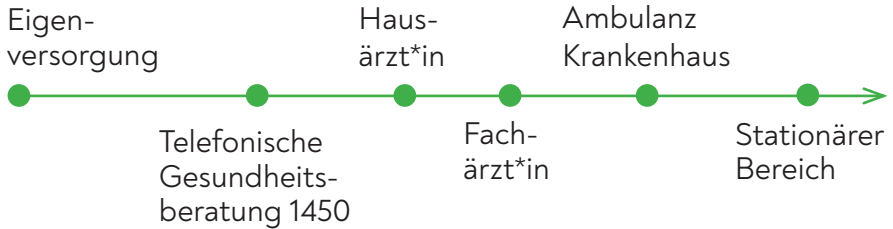
Was kann ich alles online erledigen?



Mein Weg durch das Gesundheitswesen

Im österreichischen Gesundheitswesen gibt es viele unterschiedliche Einrichtungen und Abläufe. Welche Angebote unterstützen mich, um möglichst gesund zu bleiben? Ab wann brauche ich ärztliche Hilfe? Wann gehe ich ins Krankenhaus? Dies herauszufiltern und die richtigen Stellen zu finden, ist nicht immer einfach.^{1,2} In diesem Kapitel erfahren Sie, was Sie selbst tun können und wohin Sie sich wenden können.

Mein Wegweiser bei Beschwerden



Auf der Website **Wo bin ich richtig?** finden Sie einen Überblick über die wichtigsten Anlaufstellen².

<https://t1p.de/dybj>



Meine Gesundheit fördern und Krankheiten vermeiden

Was kann ich tun, um gesund zu bleiben?
Zum Beispiel:

- mich gesund ernähren und bewegen,
- auf guten Schlaf achten,
- in der Natur sein,
- Familie, Freund*innen, Nachbar*innen treffen, einem Verein beitreten,
- kreativ sein und
- gut mit Stress umgehen lernen.³



Tipp: Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Dinge ein, die Ihnen guttun? Entdecken Sie Ihre persönlichen **Kraftquellen**.

Das Gesundheitssystem unterstützt Sie durch unterschiedliche Programme und Projekte zu Ernährung, Bewegung, psychischer Gesundheit oder Rauchstopp.

Impfungen und Vorsorge-Untersuchungen können Sie vor bestimmten Krankheiten schützen.

Angeborene Untersuchungen, wie etwa ein Krebsabstrich (PAP-Abstrich) und eine Untersuchung zur Früherkennung von Darmkrebs, sollen Krankheiten früh entdecken, noch bevor sie Beschwerden verursachen.



Tipp: Um **passende Angebote** zu finden, informieren Sie sich bei Ihren Ärzt*innen, in Ihrer Gemeinde oder auf der Seite **gesundheit.gv.at**.



Was ich bei Beschwerden selbst tun kann

Bei kleineren, nicht andauernden Beschwerden, beispielsweise Kopfschmerzen, Erkältungen oder Insektenstichen, benötigen Sie nicht immer ärztliche Hilfe. Studien zeigen, dass dies sogar bei 9 von 10 Beschwerden, die auftreten, der Fall ist.⁴ Oft verschwinden diese von selbst, wenn Sie abwarten und beobachten. Es gibt aber auch eine Reihe von Möglichkeiten, selbst etwas zu tun. Überlegen Sie, was Ihnen guttun könnte oder schon einmal geholfen hat.

Auch wenn Beschwerden harmlos erscheinen, können sie in manchen Fällen auf eine ernste Krankheit hinweisen und sollten medizinisch abgeklärt werden.⁵

Was kann ich bei einzelnen Beschwerden selbst tun? Wann soll ich mir ärztliche Hilfe holen? Auf der Seite **Gute. Gesundheit.** finden Sie Informationen dazu.

<https://t1p.de/d5way>



Beratung am Telefon unter der Nummer 1450

Sie haben ein Gesundheitsproblem, zum Beispiel Husten, Übelkeit, Durchfall oder einen Zeckenbiss? Sie fragen sich, was Sie selbst dagegen tun können? Sie sind unsicher, ob Sie die Hausärztin, den Hausarzt aufsuchen oder gleich ins Krankenhaus gehen sollen?

Nutzen Sie zuerst die kostenlose Gesundheitsberatung unter der Telefonnummer 1450.



Diese Hotline ist Ihr Wegweiser, der Sie dorthin führt, wo Sie die passende Betreuung bekommen. **Sie steht Ihnen jeden Tag rund um die Uhr zur Verfügung.** Diplomiertes Gesundheits- und Pflegepersonal hilft Ihnen weiter und beurteilt Ihre Anfrage medizinisch. Sie erhalten konkrete Tipps, was Sie selbst tun können und wohin Sie sich wenden können. Handelt es sich um einen Notfall, ruft das Team der Hotline 1450 die Rettung.⁶

Auf gesundheits.gv.at finden Sie weitere Notrufnummern und Hotlines.

<https://t1p.de/sscat>



Die Rolle der Hausärzt*innen

Die erste Anlaufstelle für Krankheiten oder Beschwerden, die medizinisch behandelt werden müssen, ist die hausärztliche (allgemein-medizinische) Versorgung. Hier sind Hausärzt*innen für Sie da.

Hausärzt*innen arbeiten in eigener Ordination oder in einer Primärversorgungseinheit (PVE), wo sie ihre Patient*innen gemeinsam mit anderen Berufsgruppen (Pflegekräften, Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen oder Diätolog*innen) betreuen. Sie versorgen sie bei akuten und bei langanhaltenden (chronischen) Krankheiten.



Weitere wichtige Aufgaben von Hausärzt*innen

- Rezepte und Krankschreibungen ausstellen
- Zu Fachärzt*innen, Ambulanzen oder ins Krankenhaus überweisen
- Zu Psycholog*innen, Ergotherapeut*innen und Physiotherapeut*innen überweisen
- Befunde und Arztbriefe besprechen
- Impfungen durchführen
- Bei Anträgen für Krankenpflege, Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge Aktiv und Kur unterstützen





Am Wochenende oder außerhalb von Öffnungszeiten erreichen Sie den hausärztlichen Notdienst unter der Telefonnummer **141**. Oder Sie rufen die Nummer **1450** an.



Weiterverweis zu Fachärzt*innen

Bei manchen gesundheitlichen Problemen werden besonderes Fachwissen oder spezielle Untersuchungen benötigt.

In diesem Fall überweist Sie Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt zu Fachärzt*innen oder in eine Termin-Ambulanz zum Beispiel in einem Krankenhaus. Es gibt verschiedene Fachärzt*innen, etwa Hautärzt*innen, Augenärzt*innen, Radiolog*innen und viele mehr.



Tipp: Nutzen Sie die **Seite der Ärztekammer in Ihrem Bundesland**. Dort können Sie nach Haus- oder Fachärzt*innen suchen (nach Region, Fachrichtung und Krankenkasse).

Ärzt*innen, die in einer Praxis außerhalb des Krankenhauses arbeiten, dürfen Sie frei wählen (freie Arztwahl). In der Regel können Sie pro Quartal eine hausärztliche und eine fachärztliche Kassenpraxis je Fachrichtung aufsuchen.

Suchen Sie eine Primär-
versorgungseinheit?
Unter [primaerversorgung.gv.at/
standorte-pve-landkarte](https://www.primaerversorgung.gv.at/standorte-pve-landkarte) werden
Sie fündig.

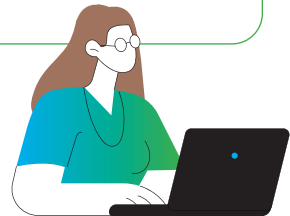


Unterschiede zwischen Kassen- und Wahlärzt*innen

- **Kassenärzt*innen** (auch Vertragsärzt*innen genannt) haben einen Vertrag mit der Krankenkasse. Die Kosten rechnen sie direkt mit dieser ab. Trotzdem können für Patient*innen Kosten entstehen. Denn einige Krankenkassen verrechnen Selbstbehalte, etwa die Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS) und die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau (BVAEB).
- **Wahlärzt*innen** haben keinen Vertrag mit Ihrer Krankenkasse. Daher müssen Sie die Rechnung erst selbst bezahlen. Anschließend können Sie die Rechnung direkt bei der Krankenversicherung einreichen und ein Teil der Kosten wird an Sie rückerstattet.



Tip: Informieren Sie sich auf der Internetseite Ihrer Krankenkasse über Selbstbehalte. Bei Wahlärzt*innen können Sie vorab nachfragen, wie viel die Behandlung kostet.



Berufskrankheit, Arbeits- oder Freizeitunfall – was ist zu tun?

Berufskrankheiten

Dauerhafte Krankheiten, die durch die berufliche Tätigkeit entstanden sind, nennt man Berufskrankheiten.

Häufige Berufskrankheiten sind Schwerhörigkeit wegen Lärms, Hautprobleme etwa durch Chemikalien oder Krankheiten der Lunge durch Staub. Sie vermuten, dass Ihre Beschwerden durch die Arbeit verursacht wurden?

Dann geben Sie dies bei Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt bekannt.

Arbeitsunfall oder Freizeitunfall?

Passiert ein Unfall am Weg von oder zu der Arbeit, bei der Arbeit oder Ausbildung, kann es ein Arbeitsunfall sein.

Für Arbeitsunfälle ist die Unfallversicherung zuständig.

Die Krankenversicherung ist zuständig, wenn der Unfall in Ihrer Freizeit passiert ist.



Tipp: Die Meldung bei der AUVA ist sehr wichtig, denn nur so kann geprüft werden, ob ein Arbeitsunfall oder eine Berufskrankheit vorliegt.

Das ist wichtig, weil es bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten besondere Leistungen aus der Unfallversicherung gibt. Zu diesen Leistungen gehören etwa ärztliche Behandlung, Rentenzahlungen und Rehabilitation.

Im Krankenhaus versorgt werden

Ob ein Aufenthalt in einem Krankenhaus nötig ist, entscheiden Haus- oder Fachärzt*innen. Dies ist meist bei schweren Krankheiten oder geplanten Operationen der Fall.

Sie bekommen eine Zuweisung und können das Krankenhaus selbst wählen – ausgenommen sind Notfälle.



Tipp: Sie können Ihre Ärztin oder Ihren Arzt fragen, welche Krankenhäuser in Frage kommen. Oder Sie suchen selbst unter **Kliniksuche.at**

In einem öffentlichen Krankenhaus fallen für notwendige Behandlungen meist keine Kosten an, jedoch ein Kostenbeitrag (Taggeld) bei stationären Aufenthalten. In einem rein privaten Krankenhaus zahlen Patient*innen die Behandlung und den Aufenthalt selbst, außer sie haben eine private Zusatzversicherung.



Unter gesundheits.gv.at finden Sie weitere Informationen zu Krankenhaus-Aufenthalten.

<https://t1p.de/rnvxc>



Was tun bei einem medizinischen Notfall?

Notfälle sind **plötzlich auftretende Beschwerden** wie zum Beispiel

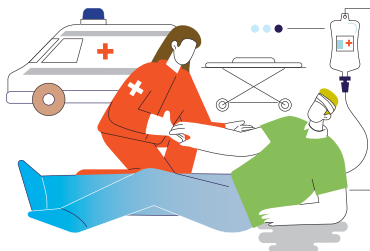
- akuter Brust-, Bauch- oder Kopfschmerz,
- akute Atemnot, Bewusstlosigkeit,
- Lähmungserscheinungen und Gefühlsstörungen, Sprech-, Schluck- oder Sehstörungen oder
- Verletzungen, offene Wunden.⁸

Bei Notfällen wählen Sie 144.

Die Rettung bringt Sie direkt ins nächste Krankenhaus. Auch die Notfallambulanz in einem Krankenhaus hilft rund um die Uhr, wenn Sie dringend medizinische Hilfe benötigen.



Die Notfallambulanz ist für schwere und bedrohliche Erkrankungen und nicht für kleinere oder schon länger bestehende Beschwerden gedacht. Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie 1450 an.



Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge

Rehabilitation (kurz Reha) hilft Menschen nach Operationen, Verletzungen oder Erkrankungen dabei, sich wieder in den beruflichen und sozialen Alltag zu integrieren.

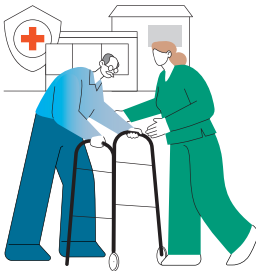
Rehabilitation beginnt erst, wenn jemand bereits krank ist oder unter Schmerzen leidet.

Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) oder eine Kur setzen viel früher an. Sie haben zum Ziel, Ihre Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Sie erfahren dabei, was Sie aktiv für Ihre eigene Gesundheit tun können.

Sie möchten eine Rehabilitation beziehungsweise Gesundheitsvorsorge Aktiv oder eine Kur in Anspruch nehmen? Dann müssen Sie einen Antrag bei der österreichischen Sozialversicherung stellen. Diesen füllen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder ihrem Arzt aus.

Nähere Informationen finden Sie auf der Website **Reha & Prävention leicht erklärt**.

<https://t1p.de/rzcs0>



Pflege und Betreuung

Ob Sie selbst Pflege benötigen oder jemanden unterstützen – rund um Pflege und Betreuung tauchen oft viele Fragen auf: Welche Angebote gibt es? Welche Kosten kommen auf uns zu? Welche finanzielle Hilfe kann ich bekommen?⁹



Tip: Auf **pflege.gv.at** finden Sie Informationen zu Pflege und Betreuung auch für Ihr Bundesland.

Was kann ich alles online erledigen?

Es gibt viele digitale Services, die Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet oder Computer nutzen können.



Serviceportale der Sozialversicherungsträger

Diese können Sie nutzen, um Rechnungen von Ärzt*innen einzureichen, sich gesund zu melden und Versicherungsdaten einzusehen.

MeineSV ist das zentrale Serviceportal der österreichischen Sozialversicherungsträger.

Hier können Sie sich anmelden und MeineSV nutzen

<https://www.meinesv.at>





Zu den Serviceportalen der einzelnen Sozialversicherungen:

- Sozialversicherung der Selbstständigen (SVS)
SVS GO: www.svs.at/go
- Österreichische Gesundheitskasse
MeineÖGK: www.meineoegk.at
- Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
MeineBVAEB: Button auf Startseite www.bvaeb.at
- Pensionsversicherung Österreich (PV)
Online-Anträge und -Formulare auf der Startseite
www.pensionsversicherung.at

ELGA (Elektronische Gesundheitsakte)

Sie können in ELGA Ihre gespeicherten Gesundheitsdaten (etwa Befunde, verschriebene Medikamente, Impfungen) einsehen und verwalten.

Alle Bürger*innen sind automatisch bei ELGA, außer sie haben sich aktiv abgemeldet. Mit ELGA sind Gesundheitsdaten über die verschiedenen Krankenhäuser oder Ordinationen hinweg verfügbar. Sie stehen auch den Fachpersonen zur Verfügung, die Sie behandeln oder betreuen.

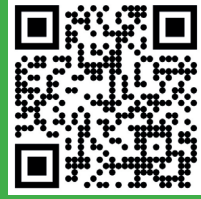
Sie haben Fragen?

ELGA-Serviceline für Bürger*innen:
050 124 44 11



Wie kann ich ELGA nutzen?
Wie sind meine Daten geschützt?
Informationen finden Sie auch auf

<https://elga.gv.at>



Um die elektronische Gesundheitsakte ELGA und Serviceportale der SV zu nutzen, brauchen Sie eine **ID Austria**.

<https://ida.gv.at/de>



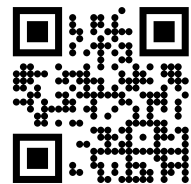
Wo finde ich noch Unterstützung?

Neben den genannten Service-Stellen und Einrichtungen im Gesundheitswesen kann Sie etwa die Selbsthilfe vor allem bei chronischen Gesundheitsproblemen stärken.

Selbsthilfe-Gruppen bieten einen Raum, um sich gegenseitig auszutauschen, Informationen zu teilen und sich zu unterstützen.

Ein **Verzeichnis der Selbsthilfegruppen** in Österreich finden Sie auf der Seite der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS).

<https://oekuss.at>



QUELLEN

Kapitel 1

- (1) Bernd Kerschner, Jörg Wipplinger, Irma Klerings, Gerald Gartlehner (2015): Wie evidenzbasiert berichten Print- und Online-Medien in Österreich? Eine quantitative Analyse. *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (ZEFQ)*, 109(4), S. 341–349
- (2) Evaggelia Fappa, Mary Micheli (2025): Content accuracy and readability of dietary advice available on webpages: a systematic review of the evidence. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 38(1):e13395
- (3) Madlen Hörold, Magdalena Rohr, Maja Beyer, Theresa Bauer, Mara König (2025): Inhalt und Qualität webbasierter Gesundheitsinformationen zur Prävention und Prädiktion von Nahrungsmittelallergien bei Kindern. *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (ZEFQ)*, 193, S. 45–55
- (4) Sandro Zacher, Jürgen Kasper, Julia Lauberger, Julia Lühnen, Lisa Redlich, Johanna Schramm, Anke Steckelberg (2025): Können YouTube-Videos informierte Entscheidungen unterstützen? Die EbM der Zukunft – packen wir’s an!. 26. Jahrestagung des Netzwerks Evidenzbasierte Medizin. *German Medical Science (GMS)*, Doc25ebmV-07-04
- (5) Nicola Döring, Melisa Conde (2021): Sexuelle Gesundheitsinformationen in sozialen Medien: Ein systematisches Scoping Review. *Bundesgesundheitsblatt*, 64(11), S.1416–1429
- (6) Nicola Döring, Stefan Lehmann (2022): Verhütungsinformationen in Sozialen Medien: TikTok überholt Instagram und YouTube. *FORUM Sexualaufklärung und Familienplanung. Informationsdienst der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*, 1, S. 7–10
- (7) Victor Suarez-Lledo, Javier Alvarez-Galvez (2021): Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. *Journal of Medial Internet Research*, 23(1):e17187
- (8) Dachverband der Sozialversicherungsträger (2025): Gut informiert entscheiden: Verlässliche Internetquellen für Ihre Entscheidung zu Gesundheit und Krankheit. Modifiziert nach ÖPGK: Gute Gesundheitsinformationen im Internet – empfehlenswerte Webseiten. <https://oepgk.at/schwerpunkte/gute-gesundheitsinformation-oesterreich/linkliste>
- (9) Steering Committee of the Physicians' Health Study Research Group (1989). Final report on the aspirin component of the ongoing Physicians' Health Study. *The New England Journal of Medicine*, 321(3), S. 129 –135
- (10) Paul M Ridker, Nancy R. Cook, I-Min Lee, David Gordon, J. Michael Gaziano, JoAnn E. Manson, Charles H. Hennekens, Julie E. Buring (2005): A Randomized Trial of Low-Dose Aspirin in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease in Women. *The New England Journal of Medicine*, 352(13), S. 1293–1304

- (11) Gerd Glaeske (2020): Medizinische Standards hinterfragen. Genderorientierte Gesundheits- und Arzneimittelforschung. Dr. med Mabuse, 247, S. 31–33
- (12) Caroline Criado-Perez (2020): Unsichtbare Frauen. Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert. Verlagsgruppe Random House
- (13) Anne Maria Möller-Leimkühler (2014): Gender und psychische Störungen. Fokus: Depression bei Männern. In: Mariacarla Gadebusch Bondio, Elpinkí Katsari (Hg.): Gender Medizin. Krankheit und Geschlecht in einer individualisierten Medizin. transcript Verlag, S. 181–196
- (14) Rodopi Stamatíou, Georgios Kararigas (2024): Participation of transgender and gender diverse persons in cardiovascular clinical trials. American Heart Journal Plus (AHJO), 44:100420
- (15) Soroush Vosoughi, Deb Roy, Sinan Aral (2018): The spread of true and false news online. Science, 359(6380), S.1146–1151

Kapitel 2

- (1) Robert Griebler, Christa Straßmayr, Domikia Mikšová, Thomas Link, Peter Nowak (2021): Gesundheitskompetenz in Österreich: Ergebnisse der österreichischen Gesundheitskompetenzerhebung HLS19-AT. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- (2) Die Techniker Krankenkasse (TK) (2025): Bessere Behandlung durch gute ärztliche Gespräche. <https://www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/praxisbesuch-und-klinikaufenthalt/kompetent-als-patient/gute-aerztliche-gespraech-2009752>
- (3) Christoph Schmotzer (2023): Tipps für Ihr Arztgespräch. Leitfaden. Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz, Gesundheit Österreich
- (4) Gesundheitsfonds Steiermark (Hrsg.) (2023): Mein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt – Fragen und Antworten. Entwickelt vom Institut für Gesundheitsförderung und Prävention
- (5) Österreichische Plattform Gesundheitskompetenz (2025): 3 Fragen für meine Gesundheit. <https://oepgk.at/schwerpunkte/buerger-und-patientenempowerment/3-fragen-fuer-meine-gesundheit>
- (6) Bertelsmannstiftung (2018): Thema: Gemeinsam entscheiden. Spotlight Gesundheit
- (7) Paula Riganti, M Victoria Ruiz Yanzi, Camila Micaela Escobar Liquitay, Nadia J Sgarbossa, Christopher A Alarcon-Ruiz, Karin S Kopitowski, Juan Va Franco (2024): Shared decision-making for supporting women's decisions about breast cancer screening. Cochrane Database of Systematic Reviews, 10;5(5):CD013822

- (8) Mika Guzikevits, Tom Gordon-Hecker, David Rekhtman, Shaden Salameh, Salomon Israel, Moses Shayo, David Gozal, Anat Perry, Alex Gileles-Hilleli, Shoham Choshen-Hil, Salomon Hillel (2024): Sex bias in pain management decisions. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS), 13;121(33):e2401331121
- (9) Rechtsinformationssystem des Bundes (RIS) (2025): Gesamte Rechtsvorschrift für Patientencharta. <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20001450>
- (10) Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs (2022): Patientencharta & Rechtsgrundlagen. <https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/patientenrechte/patientencharta.html>

IMPRESSUM

Meine Gesundheit – meine Entscheidung!
Informationen finden und beurteilen. Gespräche mit Ärzt*innen führen.
Wege im Gesundheitswesen kennen.

Herausgegeben von:
Dachverband der Sozialversicherungsträger,
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

1. Auflage, Dezember 2025, Auflage: 20.000 Stück
Nächste Überarbeitung geplant: 2028
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

© Dachverband der Sozialversicherungsträger
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet.

Bezugsadresse:
Dachverband der Sozialversicherungsträger,
Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Download: www.sozialversicherung.at/gesundheitskompetenz
unter *Gesundheitskompetenz für Versicherte*

Erstellung der Broschüre: Frauengesundheitszentrum
Autorinnen: Marlene Pretis-Schader, Ulla Sladek
Redaktion: Christine Hirtl, Marlene Pretis-Schader, Ulla Sladek,
Rita Obergeschwandner
Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner
Illustrationen: istock/robuart und Visual Generation adaptiert von
Rita Obergeschwandner, Canva (S. 20 und S. 31 unten)
Credits Foto S. 3: Enzo Holey

Lektorat: Felice Gallé

Wir danken herzlich der Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz der Sozialversicherung und den Teilnehmer*innen der Fokusgruppe im Rehabilitationszentrum St. Radegund!

Gut informiert selbstbewusst entscheiden.

Gesundheitsinformationen sind zahlreich – doch welchen können Sie wirklich vertrauen? Die Broschüre **Meine Gesundheit – meine Entscheidung!** zeigt, wie Sie sich im Info-Dschungel zurechtfinden, verlässliche Quellen erkennen und Chancen und Risiken von Social Media, Apps und KI einschätzen können.

Erfahren Sie Interessantes zu guten Gesprächen mit Ärzt*innen sowie über Ihre Patient*innenrechte.

Und entdecken Sie, wie Sie Ihren Weg durchs Gesundheitssystem finden – von der Hotline 1450 über Ärzt*innen bis hin zu Gesundheitseinrichtungen und digitalen Services.

Mit verständlichen Erklärungen, praktischen Tipps und hilfreichen Links unterstützt Sie diese Broschüre dabei, Ihre Gesundheit aktiv mitzugestalten – informiert, sicher und selbstbestimmt.



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen