

2. Männergesundheitskongress
Fachforum 1: Wo finde ich was? Orientierung im Gesundheitswesen
Berlin, 28. März 2014

Qualität durch Transparenz Das afgis-Konzept

Raimund Dehmlow
Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V.

Qualitätskriterien für gesundheitsbezogene Websites

- Transparenz und Ehrlichkeit
- Urheberschaft
- Geheimhaltung und Datenschutz
- Aktualisierung von Informationen
- Verantwortlichkeit
- Zugänglichkeit (Accessibility, Usability ...)

(eEurope 2002: Qualitätskriterien für Websites zum Gesundheitswesen
KOM/2002/0667)

Qualitätskriterien für gesundheitsbezogene Websites

- Patient Empowerment: „Zusammen mit der Verbreitung des Internets können im Interesse verbesserter Gesundheitsförderung und Prävention Patienten die Informationschancen vermittelt werden, die mit einem schnellen, einfachen und kostengünstigen Zugriff auf medizinisches Wissen verbunden sind.
- [...] Um so stärker ist die Bedeutung von Qualitätssicherungsverfahren, die zur Orientierung der Internet-Nutzer **wirksame Gütesiegel** entwickeln.
- Im Interesse der Patienten **muss sowohl die Herkunft der Empfehlungen transparent sein als auch deren medizinische Verlässlichkeit sichergestellt werden.**“

(Aktionsprogramm „Informationsgesellschaft Deutschland 2006“)

Das Beispiel: lebensstil-aendern.de

Das Projekt

- Methodisches Vorgehen
- Das Team**
- Kooperationspartner
- Weiterführende Informationen
- Publikationen und Downloads

Das Projekt-Team

Prof. Dr. Gesine Grande
Projektleiterin
Professorin für Psychologie an der HTWK Leipzig

Cynthia Richter
Projektmitarbeiterin
Diplom-Soziologin

Rebecca Schweier
Projektmitarbeiterin
Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin, Magistra Artium

Florian Scharf
Studentischer Mitarbeiter
Bachelor-Student der Psychologie

Ihre Meinung ist uns wichtig! Helfen Sie uns, indem Sie einen kurzen Fragebogen ausfüllen!

Normal Schwarz-Weiss Blau-Gelb Textversion

Volltextsuche...

lebensstil-aendern.de

Start Neigkeiten Patienten berichten Forum Über uns Kontakt

Kategorien

Vegetarische Ernährung bei KHK

Geschrieben von **Rebecca Schweier** am **27. Februar 2014**

 Eine **gesunde Ernährung** trägt maßgeblich zur Prävention chronischer Krankheiten bei. Doch was bedeutet das konkret? Wie verhält es sich beispielsweise mit Verzicht und Verzehr von Fleisch? Nach aktuellem Stand der Wissenschaft kann man mit einem hohen Obst- und Gemüseverzehr Herzkrankheiten und möglicherweise auch Krebs und Diabetes vorbeugen. Auch Vollkomprodukte und Nüsse senken das Risiko für Herzkrankheiten.

Ein hoher Konsum an Fleisch hingegen, vor allem an rotem Fleisch, trägt zu einer höheren Sterblichkeit und zu einem höheren Risiko für Herzkrankheiten bei.

Doch kann man sich ohne Fleisch und Fisch überhaupt gesund ernähren? Bei einer „veganen“ Ernährung, also einer strikt vegetarischen Ernährung ohne jegliche Produkte tierischen Ursprungs, ist mit einem Mangel an Vitamin B12 und möglicherweise auch an Vitamin D und Jod zu rechnen. Für eine ausreichende Versorgung mit diesen Spurenelementen und Vitaminen sollte man bei veganer Ernährung Nahrungsergänzungsmittel verwenden.

Wenn man nur auf Fleisch und Fisch verzichtet, aber trotzdem Milchprodukte und Eier zu sich nimmt (sogenannte „lacto-ovo-vegetarische Ernährungsweise“) und auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtet, ist nicht mit Mangelerscheinungen zu rechnen. Bei Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit sollten aber auch Vegetarier über Nahrungsergänzungsmittel nachdenken.

Abschließend stellt sich die Frage: Ist es schwer, **auf Fleisch zu verzichten**? Und was isst man stattdessen? Irmgard Gruner erzählt, dass sie **die vegane Ernährung ausprobiert hat, jetzt aber wieder kleine Mengen an Fleisch isst**. Friedrich Roth, Anne Haupt und Christa Lorei folgen der Ornish-Diät, einer streng fettarmen vegetarischen Diät. Und Stefan Büttner erzählt, dass **Fleisch sein Gemüse war, er aber durch konsequente Reduktion 25 Kilo abgenommen hat**.

Quellen:

Pan, An; Sun Qi; Bernstein Adam M.; Schulze, Matthias; Manson, JoAnn E.; Stampfer, Meir E. et

Das Beispiel: lebensstil-aendern.de

Archiv

2014

2013

2012



beispielsweise mit Verzicht und Verzicht von Fleisch (nach aktuellem Stand der Wissenschaft kann man mit einem hohen Obst- und Gemüseverzehr Herzkrankheiten und möglicherweise auch Krebs und Diabetes vorbeugen. Auch Vollkornprodukte und Nüsse senken das Risiko für Herzkrankheiten.

Ein hoher Konsum an Fleisch hingegen, vor allem an rotem Fleisch, trägt zu einer höheren Sterblichkeit und zu einem höheren Risiko für Herzkrankheiten bei.

Doch kann man sich ohne Fleisch und Fisch überhaupt gesund ernähren? Bei einer „veganen“ Ernährung, also einer strikt vegetarischen Ernährung ohne jegliche Produkte tierischen Ursprungs, ist mit einem Mangel an Vitamin B12 und möglicherweise auch an Vitamin D und Jod zu rechnen. Für eine ausreichende Versorgung mit diesen Spurenelementen und Vitaminen sollte man bei veganer Ernährung Nahrungsergänzungsmittel verwenden.

Wenn man nur auf Fleisch und Fisch verzichtet, aber trotzdem Milchprodukte und Eier zu sich nimmt (sogenannte „lacto-ovo-vegetarische Ernährungsweise“) und auf eine abwechslungsreiche Ernährung achtet, ist nicht mit Mangelerscheinungen zu rechnen. Bei Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit sollten aber auch Vegetarier über Nahrungsergänzungsmittel nachdenken.

Abschließend stellt sich die Frage: Ist es schwer, **auf Fleisch zu verzichten**? Und was isst man stattdessen? Irmgard Gruner erzählt, dass sie **die vegane Ernährung ausprobiert hat, jetzt aber wieder kleine Mengen an Fleisch isst**. Friedrich Roth, Anne Haupt und Christa Lorei folgen der **Ornish-Diät, einer streng fettarmen vegetarischen Diät**. Und Stefan Büttner erzählt, dass **Fleisch sein Gemüse war, er aber durch konsequente Reduktion 25 Kilo abgenommen hat**.

Quellen:

Pan, An; Sun Qi; Bernstein Adam M.; Schulze, Matthias; Manson, JoAnn E.; Stampfer, Meir E. et al. (2012): **Red Meat Consumption and Mortality: Results from 2 Prospective Cohort Studies**. In: Archives of Internal Medicine 172 (7), S. 555–563.

Ströhle, Alexander; Waldmann, Annika; Wolters, Maike; Hahn, Andreas (2006): Vegetarische Ernährung: Präventives Potenzial und mögliche Risiken. Teil 1: Lebensmittel pflanzlicher Herkunft. In: Wiener klinische Wochenschrift 118 (19–20), S. 580–593.

Ströhle, Alexander; Waldmann, Annika; Wolters, Maike; Hahn, Andreas (2006): Vegetarische Ernährung: Präventives Potenzial und mögliche Risiken. Teil 2: Lebensmittel tierischer Herkunft und Empfehlungen. In: Wiener klinische Wochenschrift 118 (23–24), S. 728–737.

Foto von Rick Ligthelm/Flickr.

Letzte Aktualisierung am: 27.02.2014 um 16:07

HTWK Leipzig, Fakultät Angewandte Sozialwissensch...

Trennung von Werbung und redaktionellem Beitrag
Wer das afgis-Logo trägt, täuscht Sie nicht durch Schleichwerbung: Werbung ist auch im Internet manchmal ein nötiges Mittel, um Informationen zu Gesundheitsthemen zu finanzieren, doch sie muss als solche erkennbar sein. Dieses Angebot zeichnet sich dadurch aus, dass es entweder keine Werbung enthält oder Werbung so klar kennzeichnet, dass sie nicht mit neutralen Beiträgen verwechselt werden kann.
 - Das Angebot enthält keine Werbung
 Die grundsätzliche Haltung zu Werbung und Sponsoring wird an folgender Stelle des Angebotes dargestellt (bitte nur einen URL angeben): <http://lebensstil-aendern.de/nutzungsbedingungen/leistungsumfang>

Finanzierung und Sponsoren
Wer das afgis-Logo trägt, sagt Ihnen, wie er sein Internet Angebot finanziert: Die Sammlung und Aufbereitung von Informationen zur Gesundheit kostet immer Geld. Wenn ein Internet-Angebot für Sie kostenlos ist, muss es also andere Quellen geben, die das Angebot finanzieren. Dieses Angebot zeichnet sich dadurch aus, dass Informationen über Finanzierung und Sponsoren leicht aufzufinden sind.
 Das Angebot finanziert sich durch
 - Fremdfinanzierung
 - Öffentlicher Auftrag oder öffentliche Förderung (z.B. Forschungsgelder)
 Diese Angaben finden sich an folgender Stelle (bitte nur einen URL angeben): <http://lebensstil-aendern.de/impresum>

Kooperation und Vernetzung
Wer das afgis-Logo trägt, sagt Ihnen, mit wem er zusammenarbeitet: In Medizin und Wissenschaft müssen oft verschiedenste Fachleute und Gruppen zusammenarbeiten. Dieses Angebot zeichnet sich dadurch aus, dass Kooperationspartner offen genannt werden.
 - Es bestehen Kooperationen oder andere Formen der Zusammenarbeit mit folgenden Organisationen oder Einrichtungen:
 Prof. Dr. Gabriele Lucius-Hoene, Universität Freiburg, AOK Plus, Leipzig BSV AOK Leipzig e.V.-Zentrum für Gesundheitssport herzhaus Berlin, Rehasport e.V. HELIOS Klinikum Bad Saarow Deutscher Wellness Verband, Düsseldorf Prof. Dr. med. Bernhard Greitemann, Klinik Münsterland Dr. med. Hilka Gunold, Herzzentrum Leipzig Dipl. med. Andrea Leihe, MEDICA-Klinik Leipzig Dr. med. Jürgen Otto, MEDICA-Klinik Leipzig Dr. med. Rainer Schubmann, Klinik Mönchsee Dr. Christoph Altmann, Gesundheitspark Bad Gottleuba Dipl. med. Lutz Dülz, Reha-Zentrum Bad Frankenhausen Dr. Marco Gastmann, Gesundheitspark Bad Gottleuba Prof. Dr. Harry Halmann, Klinik Schwebenland, Isny-Neutrauchburg Prof. Dr. Eike Hoberg, Mühlbergklinik Holsteinische Schweiz Dr. Gregor Kosmitzky, Reha-Zentrum Bad Driburg Dr. Manfred Milse, Reha-Zentrum Bad Schmiedeberg Dr. Inge Schenwinski, Median-Klinik Bad Lausick Blinden- und Sehbehinderten-Verband Sachsen e.V. in Leipzig
 Diese Angaben finden sich an folgender Stelle (bitte nur einen URL angeben): <http://lebensstil-aendern.de/uber-uns/kooperationspartner>

Lebensbedingungen



Wir befolgen den HONcode Standard für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen. Überprüfen Sie dies hier.

afgis-Transparenzkriterien

Transparenz über

- Anbieter
- Zweck und angesprochene Zielgruppe(n) der Information
- die Autoren und die Datenquellen der Informationen
- die Aktualität der Daten
- Möglichkeit für Rückmeldungen seitens der Nutzer
- Verfahren der Qualitätssicherung
- Trennung von Werbung und redaktionellem Beitrag
- Finanzierung und Sponsoren
- Kooperationen und Vernetzung
- Datenverwendung und Datenschutz

Bilanz 2013

- 36 Angebote zertifiziert
- 37 Millionen Besuche
- 137 Millionen Seitenaufrufe

Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V.

- Das von afgis e.V. vergebene **Qualitätslogo** dient zur Kennzeichnung von qualitativ hochwertigen Gesundheitsinformationsangeboten im Internet.
- afgis prüft die Tauglichkeit vorhandener **Standards** für neue und künftige Kulturtechniken und Anwendungen des Netzes und entwickelt sie weiter.
- afgis e. V. ist ein bundesweiter **Zusammenschluss** von Verbänden, Unternehmen und Einzelpersonen **zur Förderung der Qualität von Gesundheitsinformationen**.
- afgis versteht sich als **Wertegemeinschaft der Anbieter und Nutzer** von Gesundheitsinformationen im Web.

10 Regeln der Partnerschaft für soziale Netzwerke

1. Aktualität
2. Erreichbarkeit
3. Fehler- und Konfliktmanagement
4. Offenheit
5. Rechtmäßigkeit
6. Respekt
7. Sachlichkeit
8. Spamschutz
9. Werbung und Finanzierung
10. Zweckmäßigkeit

„Gesundheits-App Fact Sheet“

- Name, Bezeichnung
- Art (Audio, Video, Text)
- Anwendungsbereich (mit Zielgruppe)
- Nutzen
- Durchgeführte Tests und Studien
- Version
- Bekannte und behobene Störungen
- Stand der Information
- Größe
- Sprache(n)
- Lauffähig unter ... (Limitationen)
- Kosten
- Impressum
- Autor(en) (mit fachlicher Qualifikation)
- Datenschutzerklärung
- Werbung (Grundsätze)
- Finanzierung

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

