

Gesund und aktiv  
mit chronischer Krankheit leben

**EVIVO**

Serviceeteil Schweiz



## Hinweise zum Serviceteil

Dieser Serviceteil ergänzt das Buch „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ von Kate Lorig und ihrem Team. Das Buch will Menschen, die mit chronischer Krankheit leben, dabei unterstützen, einen eigenen Weg zu finden, den Alltag mit chronischer Krankheit gesundheitsbewusster zu gestalten – und zwar gemeinsam mit der Familie, dem Freundeskreis oder Fachpersonen. Das Buch ist ein nützliches Werkzeug. Es enthält viele praktische Hinweise, wie man Probleme löst und die dafür notwendigen Informationen findet.

Zum Buch von Kate Lorig gehört dieser Serviceteil. Hier finden Sie weiterführende, länderspezifische Adressen und Weblinks zu fünf Kategorien, bspw. Ernährung und Bewegung oder Organisationen und Verbände. Der Serviceteil wird regelmässig aktualisiert und kann beim Careum Verlag bezogen werden ([www.careum.ch](http://www.careum.ch)).

Möchten Sie sich ausführlicher mit einzelnen Themen aus dem Buch „Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben“ beschäftigen? Dann werfen Sie einen Blick in den hinteren Bereich des Serviceteils, dort haben wir zu jedem Kapitel eine Auswahl an Literatur zusammengestellt.

Wenn Sie Anregungen, Literaturempfehlungen oder weitere Adressen für den Serviceteil haben, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Sie erreichen uns per Mail unter [patientenbildung@careum.ch](mailto:patientenbildung@careum.ch) oder per Telefon unter +41 (0)43 222 64 00.

Das Team vom Kompetenzzentrum Patientenbildung  
bei Careum Forschung

## Inhaltsverzeichnis

### Adressen

1: Unterwegs / Öffentlicher Verkehr: Wie komme ich von A nach B?	3
2: Hilfe vom Staat: Unterstützt mich der Staat?	4
3: Organisationen und Verbände	5
4: Pflege & Co.	14
5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen?	15
6: Ernährung und Bewegung	16

### Literatur

Allgemein	18
Kapitel 1: Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben	19
Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement	19
Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen	19
Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern	20
Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein	20
Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft	20
Kapitel 8: Ausdauer trainieren	20
Kapitel 10: Miteinander reden	21
Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre	21
Kapitel 12: Sich gesund ernähren	22
Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen	22
Kapitel 15: Den Blick in die Zukunft richten	23
Kapitel 16: Nützliche Tipps	24

## Adressen und Hinweise für die Schweiz

### 1: Unterwegs / Öffentlicher Verkehr: Wie komme ich von A nach B?

- ▶ **handi-cab suisse**  
www.handi-cab.ch  
info@handi-cab.ch  
Sekretariat Mühlezelgstrasse 15  
8047 Zürich  
044 404 13 86  
Schweizerischer Dachverband der Behindertenfahrdienste.
- ▶ **Mitfahrgelegenheit.ch – Das Pendlernetz Schweiz**  
Das Pendlernetz Schweiz ist die ideale Lösung zur Bildung von Fahrgemeinschaften für Arbeit und Freizeit.
- ▶ **Mitfahrzentrale Schweiz**  
www.mitfahrgelegenheit.ch  
Infos und Registrierung auf der Website. mitfahrgelegenheit.ch ist die grösste Mitfahrzentrale im Internet zur Vermittlung von Mitfahrgelegenheiten in der Schweiz und Europa.
- ▶ **Mobility International Schweiz MIS**  
www.mis-ch.ch  
info@mis-ch.ch  
Rötzmattweg 51  
4600 Olten  
062 212 67-40  
062 212 67-39 (FAX)  
Reisefachstelle für Menschen mit Behinderung und die Tourismusbranche.
- ▶ **Rollihotel.ch – Rollstuhlgängige Unterkünfte in der Schweiz**  
www.rollihotel.ch / www.spv.ch  
kf@spv.ch  
SPV – Kultur und Freizeit  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
041 939 54-15  
041 939 54-39  
Die Hotelsuchmaschine für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer in der Schweiz. Paraplegiker-Vereinigung SPV – Kultur und Freizeit
- ▶ **Rotkreuz Fahrdienst Schweiz**  
www.redcross.ch  
info@redcross.ch  
Rainmattstrasse 10  
3001 Bern  
031 387 71 11  
031 387 71 22 (FAX)
- ▶ **SBB Schweizerische Bundesbahnen**  
www.sbb.ch  
Hilfreiche Tipps zum Reisen, Ticketkauf und Kontakt für Auskünfte.
- ▶ **SBB-Reisende mit Handicap**  
http://www.sbb.ch/bahnhof-services/reisende-mit-handicap.html  
mobil@sbb.ch  
0800 007 102  
Anruf aus der Schweiz kostenlos (6–22 Uhr), Direktwahl aus dem Ausland +41 51 225 78 44, Dienstleistungen am Bahnhof.
- ▶ **Senioren.ch**  
www.senioren.ch  
admin@senioren.ch  
c/o Unihome  
Sonnenhügelstrasse 2c  
9016 St. Gallen  
071 288 44 20  
Senioren.ch – das aktive Portal. Auf den Senioren-Seiten finden Sie Interessantes für Senioren, Seniorinnen, Pensionierte, zu Lifestyle, Reisen, Gesundheit, Einkaufen, Wohnen und vieles mehr.
- ▶ **SOS-Bahnhofhilfe**  
www.bahnhofhilfe.ch  
info@bahnhofhilfe.ch  
Telefon je nach Standort  
Kostenlos für alle Reisenden, die Assistenz benötigen oder sich in Schwierigkeiten befinden.

- ▶ **Stiftung Denk an mich**  
www.denkanmich.ch  
info@denkanmich.ch

Brunnenhofstrasse 22  
Postfach  
8042 Zürich  
044 366 13 13  
Ferien und Freizeit für Behinderte.

## 2: Hilfe vom Staat: Unterstützt mich der Staat?

- ▶ **AHV / IV**  
www.ahv-iv.info  
Die AHV ist der bedeutendste Pfeiler der Alters- und Hinterlassenenvorsorge in der Schweiz (1. Säule). Sie soll den Existenzbedarf im Alter oder im Todesfall decken. Als Volksversicherung ist die AHV für alle obligatorisch.
- ▶ **Ausgleichskassen AHV + IV-Stellen Schweiz**  
www.iv-stelle.ch/portal/index.asp  
Ausgleichskassen AHV und IV-Stellen der Schweiz
- ▶ **Bundesamt für Sozialversicherungen BSV**  
www.bsv.admin.ch  
Kontakt-Formular  
Effingerstrasse 20  
3003 Bern  
058 462 90 11  
058 462 78 80 (FAX)  
AHV / IV / EL / EEO / Pensionskasse etc.
- ▶ **Bundesamt für Verkehr BAV**  
www.bav.admin.ch  
info@bav.admin.ch  
Bundesamt für Verkehr BAV – Mobilitätsbehinderte Menschen / Barrierefreiheit im öffentlichen Verkehr
- ▶ **Integration Handicap**  
www.integrationhandicap.ch  
info@integrationhandicap.ch  
Bürglistrasse 11  
8002 Zürich  
044 201 58 26  
044 202 23 77 (FAX)  
Schweizerische AG zur Eingliederung Behinderter.
- ▶ **Kantonales Sozialamt Zürich**  
www.sozialamt.zh.ch  
info@sa.zh.ch  
Schaffhauserstrasse 78  
8090 Zürich  
043 259 24 51  
043 259 51 07 (FAX)  
Zum Aufgabenbereich des Kantonalen Sozialamtes gehören die allgemeine öffentliche Sozialhilfe, der Vollzug des Bundesgesetzes über die Zuständigkeit für die Unterstützung Bedürftiger und die Koordination der Asylfürsorge. Zudem fallen darunter die Zusatzleistungen zur AHV/IV, die Durchführung des Familienzulagengesetzes sowie die Bewilligung und Subventionierung von bestimmten Heimen und übrigen Einrichtungen für Erwachsene.
- ▶ **Ombudsman KV**  
https://secure.om-kv.ch  
Morgartenstrasse 9  
6003 Luzern  
Ombudsman Krankenversicherungen
- ▶ **Ombudsman Privatversicherung und der SUVA**  
www.versicherungsombudsman.ch  
help@versicherungsombudsman.ch  
Postfach  
In Gassen 14  
8022 Zürich  
044 211 30 90  
044 212 52 20 (FAX)  
Ombudsstelle der Privatversicherung und der SUVA
- ▶ **Ombudsstelle für Altersfragen**  
www.ombudsstelle-alter.ch  
Online-Wahl Kantone

- ▶ **Schweizerischer Seniorenrat SSR**  
 www.seniorenrat.ch  
 info@ssr-csa.ch  
 Worblentalstrasse 32  
 3063 Ittigen  
 031 924 11 00  
 031 924 11 01 (FAX)  
 Der Schweizerische Seniorenrat SSR vertritt die wirtschaftlichen und sozialen Anliegen der älteren Menschen gegenüber Bund, Verbänden, Institutionen, Medien und Öffentlichkeit
- ▶ **UBA Schweiz**  
 www.uba.ch  
 info@uba.ch  
 Malzstrasse 10  
 8045 Zürich  
 058 450 60 60  
 Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

### 3: Organisationen und Verbände

- ▶ **AGILE**  
 www.agile.ch  
 info@agile.ch  
 Effingerstrasse 55  
 3008 Bern  
 031 390 39 39  
 Dachverband der Behinderten-Selbsthilfe Schweiz
- ▶ **Aids-Hilfe Schweiz AHS**  
 www.aids.ch  
 aids@aids.ch  
 Konradstrasse 20  
 8005 Zürich  
 044 447 11 11  
 Die Aids-Hilfe Schweiz (AHS) ist der Dachverband der 21 kantonalen und regionalen Aids-Hilfen sowie weiterer 41 im HIV/Aids-Bereich tätigen oder engagierten Organisationen.
- ▶ **Al-Anon**  
 www.al-anon.ch  
 Kontakt-Formular  
 Neuhardstrasse 22  
 4601 Olten  
 062 296 52 16  
 Al-Anon ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken.
- ▶ **Anonyme Alkoholiker**  
 www.anonyme-alkoholiker.ch  
 info@anonyme-alkoholiker.ch  
 Cramerstrasse 7  
 8004 Zürich  
 044 241 30 30  
 24-Stunden-Hotline 0848 848 885  
 Alle, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören, sind bei den Anonymen Alkoholikern willkommen. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen keine Rolle. Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Anonymität ist das oberste Gebot.
- ▶ **aphasie-suisse**  
 www.aphasie.org  
 info@aphasie.org  
 Spitalstrasse 4  
 6004 Luzern  
 041 240 05 83  
 Aphasie ist eine spezielle Art von Sprachstörung. Aufgrund einer Hirnverletzung können betroffene Menschen nicht mehr oder nur fehlerhaft sprechen, verstehen, lesen und schreiben. aphasie suisse ist eine Fachgesellschaft und Betroffenenorganisation, die in der ganzen Schweiz tätig ist.
- ▶ **appella**  
 www.appella.ch  
 info@appella.ch  
 044 273 06 60

- Die Beratungsstelle appella informiert und berät zu den Bereichen Schwangerschaft, Pränataldiagnostik, Geburt, unerfüllter Kinderwunsch, Verhütung, ungewollte Schwangerschaft und Wechseljahre.
- ▶ **ASIP Schweizerischer Pensionskassenverband.**  
www.asip.ch  
Informationen zur 2. Vorsorgesäule.
  - ▶ **avanti-donne**  
www.avantidonne.ch  
info@avantidonne.ch  
Alpenblickstrasse 15  
3630 Rüti  
Tel.: 848 444 888  
Plattform für Frauen und Mädchen mit Behinderung.
  - ▶ **Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu**  
www.bfu.ch  
info@bfu.ch  
Hodlerstrasse 5a  
3011 Bern  
031 390 22 22  
Beratungsstelle zur Verhütung von Unfällen.
  - ▶ **Bertelsmann Stiftung Weisse Liste**  
www.weisse-liste.de  
Carl-Bertelsmann-Straße 256  
33311 Gütersloh  
Tel: +49 0800 0 11 77 22 (Free)  
Das Internetportal der Weissen Liste hat das Ziel, Patienten und Versicherte bei der Suche nach einem Krankenhaus, Arzt oder Pflegeheim zu unterstützen. Die Informationen sind kostenfrei, verständlich und unabhängig.
  - ▶ **Budgetberatung Schweiz**  
www.budgetberatung.ch  
info@budgetberatung.ch  
Hashubelweg 7  
5014 Gretzenbach  
062 849 42 45  
Informationen zum Thema Auskommen mit dem Einkommen
  - ▶ **Dialog Ethik**  
www.dialog-ethik.ch  
info@dialog-ethik.ch  
Schaffhauserstrasse 418  
8050 Zürich  
044 252 42-01  
Dialog Ethik ist eine unabhängige Non-Profit-Organisation. Sie fördert öffentliche Diskussionen zu ethischen Fragen im Sozial- und Gesundheitswesen.
  - ▶ **dreischiiibe St. Gallen**  
st.gallen@dreischiiibe.ch  
Rosengartenstrasse 3  
9000 St. Gallen  
071 243 58-00  
071 243 58-90 (FAX)  
Oft sind Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung in der freien Wirtschaft nicht oder nicht mehr integriert und leben von der Gesellschaft isoliert. Die dreischiiibe unterstützt diese Menschen in beruflicher und psychosozialer Hinsicht, damit sie sich in die Arbeitswelt und in die Gesellschaft integrieren können.
  - ▶ **DVSM Mütterzentrum**  
www.muetterzentrum.ch  
sabineschifferdecker@bluewin.ch  
Standstrasse 1  
9320 Arbon  
071 446 87 30  
Dachverband Schweizerischer Mütter- und Familienzentren engagiert sich für die Aufwertung der Haus- und Familienarbeit, familienfreundliche Arbeitsstrukturen und für die Gleichstellung von Frau und Mann.
  - ▶ **Forum Männergesundheit**  
www.gesunde-maenner.ch  
info@gesunde-maenner.ch  
pA. René Setz;  
Kistlerweg 10  
3006 Bern  
079 627 79 77  
Forum Männergesundheit: mehr Gesundheit für Frauen und Männer

- ▶ **FRAGILE Suisse**  
[www.fragile.ch](http://www.fragile.ch)  
[mail@fragile.ch](mailto:mail@fragile.ch)  
 Beckenhofstrasse 70  
 8006 Zürich  
 044 360 30 60  
 Schweizerische Vereinigung für hirnerkrankte Menschen
  
- ▶ **Frauentalk.ch**  
[www.frauentalk.ch](http://www.frauentalk.ch)  
 Frauen, für die Alkohol ein Thema ist – sei es als Selbstbetroffene oder als Angehörige – haben hier eine Plattform im Internet.
  
- ▶ **FST – Bessere Lebensqualität**  
[www.besserelebensqualitaet.ch](http://www.besserelebensqualitaet.ch)  
[www.fst.ch](http://www.fst.ch)  
[info@fst.ch](mailto:info@fst.ch)  
 Rue des Charmettes 10b  
 2006 Neuchâtel  
 032 732 97 77  
 Stiftung für elektronische Hilfsmittel
  
- ▶ **generationen.ch**  
[www.generationen.ch](http://www.generationen.ch)  
[info@generationen.ch](mailto:info@generationen.ch)  
 Schwarztorstrasse 20  
 Postfach 6051  
 3001 Bern  
 031 385 16 16  
 Gemeinsame Projekte fördern die Begegnung und den Dialog zwischen den Generationen.
  
- ▶ **Gesundheitscoaching**  
[www.gesundheitscoaching-khm.ch](http://www.gesundheitscoaching-khm.ch)  
 Patient und Arzt sind Partner. Gesundheitscoaching baut auf diese Partnerschaft, indem es PatientInnen und HausärztInnen dabei unterstützt, gemeinsam und effizient die Gesundheit zu stärken und Krankheiten vorzubeugen.
  
- ▶ **Gute Pillen – Schlechte Pillen. Gemeinnützige Gesellschaft für unabhängige Gesundheitsinformation mbH**  
[www.gutepillen-schlechtepillen.de](http://www.gutepillen-schlechtepillen.de)
  
- Die Internetseite „Gute Pillen – Schlechte Pillen“ wird von den Gründungszeitschriften *arznei-telegramm*®, *Der Arzneimittelbrief* und *Pharma-Brief* betrieben, mit dem Ziel, den Verbraucher zu unterstützen, wirksame und möglichst verträgliche Arzneimittel auszuwählen und riskante Produkte zu meiden.
  
- ▶ **headache**  
[www.headache.ch](http://www.headache.ch)  
[peter.sandor@usz.ch](mailto:peter.sandor@usz.ch)  
 Frauenklinikstrasse 26  
 8091 Zürich  
 044 255 55 60  
 Die Schweizerische Kopfwehgesellschaft bietet aktuelles Wissen über Kopfschmerz-Therapien und den Austausch mit Spezialisten auf diesem Gebiet.
  
- ▶ **Hebammenverband**  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)  
[info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)  
 Rosenweg 25c  
 Postfach  
 3000 Bern 23  
 031 332 63 40  
 Schweizerischer Hebammenverband
  
- ▶ **Huusglön**  
[www.huusgloen.ch](http://www.huusgloen.ch)  
[beatrice.schaad@huusgloen.ch](mailto:beatrice.schaad@huusgloen.ch)  
 Geschäftsstelle Huusglön  
 Fahracker 1  
 4629 Fulenbach  
 079 488 80 60  
 Hausbesuche von Clowns bei Menschen mit Behinderungen und schwerwiegenden chronischen Erkrankungen.
  
- ▶ **ilco Schweiz, Schweizerische Vereinigung der Gruppen von Stomaträgern**  
[www.ilco.ch](http://www.ilco.ch)  
[info@ilco.ch](mailto:info@ilco.ch)  
[peter.schneeberger@vtxmail.ch](mailto:peter.schneeberger@vtxmail.ch)  
 Sekretariat Peter Schneeberger  
 Buchenweg 35  
 3054 Schüpfen  
 031 879 24 68



- Auch wenn die medizinische Versorgung hierzulande gut ist, bleibt ein Stoma doch eine Einschränkung, mit der zu leben nicht immer einfach ist. Aus dieser Überlegung heraus ist die Selbsthilfeorganisation ilco-Schweiz entstanden.
- ▶ **insieme Schweiz**  
[www.insieme.ch](http://www.insieme.ch)  
 sekretariat@insieme.ch  
 Aarberggasse 33  
 3001 Bern  
 031 300 50-20  
 031 300 50-21 (FAX)  
 insieme Schweiz und die regionalen Vereine informieren, beraten und bieten psychologische Unterstützung, sie organisieren Entlastungen, Ferienwochen, Weiterbildungs- und Freizeitaktivitäten u.v.m.
  - ▶ **INSOS**  
[www.insos.ch](http://www.insos.ch)  
 info@insos.ch  
 INSOS – Hauptsitz Schweiz  
 Zieglerstrasse 53  
 3000 Bern 14  
 031 385 33 00  
 Internationaler Branchenverband der Institutionen für Menschen mit Behinderung
  - ▶ **ipsilon**  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)  
 Kontakt-Formular  
 ipsilon – Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
  - ▶ **IVB**  
[www.ivb.ch](http://www.ivb.ch)  
 ivb@ivb.ch  
 IVB-Geschäftsstelle Schlossgasse 11  
 4102 Binningen  
 061 426 98-00  
 061 426 98-05  
 Behindertenselbsthilfe bei der Basel Invaliden-Vereinigung Basel (IVB)
  - ▶ **Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter**  
[www.ksia.ch](http://www.ksia.ch)  
 info@ksia.ch  
 Bederstrasse 12  
 8002 Zürich  
 044 578 44 22
  - ▶ **Krebsliga Schweiz**  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)  
 info@krebssliga.ch  
 Effingerstrasse 40  
 3001 Bern  
 031 389 91-00  
 031 389 91-60 (FAX)  
 Die Krebsliga berät und unterstützt Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Sie engagiert sich, damit weniger Menschen an Krebs erkranken, unterstützt und fördert die Krebsforschung in der Schweiz.
  - ▶ **Leben wie zuvor**  
[www.leben-wie-zuvor.ch](http://www.leben-wie-zuvor.ch)  
 Tel. 0800 11 88 11  
 Der Schweizer Verein Leben wie zuvor ist ein Dachverband, dem 68 Selbsthilfegruppen für brustoperierte Frauen nach einer Brustkrebserkrankung in der deutschen Schweiz angeschlossen sind.
  - ▶ **Lungenliga Schweiz**  
[www.lung.ch](http://www.lung.ch)  
 info@lung.ch  
 Chutzenstrasse 10  
 3007 Bern  
 031 378 20-50  
 031 378 20-51  
 Die Lungenliga Schweiz (LLS) ist eine gesamtschweizerische Dienstleistungsorganisation für Krankheiten der Lunge und der Atemwege. Sie besteht aus 23 kantonalen Lungenligen, den zentralen Organen und der schweizerischen Geschäftsstelle.
  - ▶ **männer.ch**  
[www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)  
 info@maenner.ch  
 Gyrischachenstrasse 59  
 3400 Burgdorf  
 061 711 81 90

Der Dachverband der Männer- und Väter-Organisationen männer.ch vertritt die Interessen der Buben, Männer und Väter in der Schweiz.

► **mit-uns-fuer-uns**

[www.mit-uns-fuer-uns.ch](http://www.mit-uns-fuer-uns.ch)  
[www.asip.ch](http://www.asip.ch)  
[info@asip.ch](mailto:info@asip.ch)  
Kreuzstrasse 26  
8008 Zürich  
043 243 74 15  
Thema: Pensionskassen

► **MOBINET**

[www.mobinet.ch](http://www.mobinet.ch)  
[redaktion@mobinet.ch](mailto:redaktion@mobinet.ch)  
Forsterstrasse 68  
8044 Zürich  
044 262 23 79  
Schweizer Plattform für Menschen mit einer Behinderung

► **Mütter- und Väterberatung**

[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)  
Informieren Sie sich in Ihrer Gemeinde.

► **MV**

[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)  
Kontakt-Formular  
[info@mvzh.ch](mailto:info@mvzh.ch)  
Tellstrasse 31  
Postfach 1949  
8026 Zürich  
043 243 40 40  
Schweizerischer Mieterinnen- und Mieterverband

► **OsteoSwiss**

[www.osteoswiss.ch](http://www.osteoswiss.ch)  
[info@osteoswiss.ch](mailto:info@osteoswiss.ch)  
Geschäftsstelle  
Webereistrasse 68  
8134 Adliswil  
044 308 80 06  
Helpline Osteoporose: 0848 80 50 88

Prävention, Diagnose und Ansprechpersonen für Osteoporose sind auf dieser Website zu finden. Zusätzlich findet man Wissenswertes über Vitamin D, Tipps zur Körperhaltung und Gymnastikübungen.

► **Parkinson Schweiz**

[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)  
[info@parkinson.ch](mailto:info@parkinson.ch)  
Gewerbstrasse 12a  
Postfach 123  
8132 Egg  
043 277 20 77  
Parkinson ist eine neurodegenerative Erkrankung, die Einschränkung, Behinderung und im schlimmsten Fall Pflegebedürftigkeit bedeutet. Parkinson Schweiz unterstützt Patienten und Angehörige, fördert Selbsthilfegruppen und vieles mehr.

► **Patientenforum**

[www.patientenforum.ch](http://www.patientenforum.ch)  
Als Interessenvertreter von Patienten, Selbsthilfegruppen und Patientenvereinigungen setzt sich das Patientenforum für deren Fragen, Wünsche und Bedürfnisse ein, denn der heutige Patient will informiert sein, seine Krankheit und Behandlung besser verstehen, mehr Eigenverantwortung übernehmen und über das weitere Vorgehen bei der Therapie mitentscheiden können.

► **Patientenstellen der Schweiz**

[www.patientenstelle.ch](http://www.patientenstelle.ch)  
Hofwiesenstrasse 3  
8057 Zürich  
044 361 92 56  
Patientenstellen bieten Ihnen Rat und Hilfe im gesamten Bereich des Gesundheitswesens.

► **PLANes**

[www.plan-s.ch](http://www.plan-s.ch)  
[info@dialog-gesundheit.ch](mailto:info@dialog-gesundheit.ch)  
031 911 77 04  
Dachverband Beratungstellen für Familienplanung

- ▶ **Pro Infirmis**  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)  
[contact@proinfirmis.ch](mailto:contact@proinfirmis.ch)  
 Feldeggstrasse 71  
 8032 Zürich  
 058 775 20 00  
 058 775 26 00 (FAX)  
 Pro Infirmis tritt für eine möglichst uneingeschränkte Teilnahme von Menschen mit Behinderung am sozialen und gesellschaftlichen Leben ein. Sie bekämpft Tendenzen zur Benachteiligung und Ausgrenzung von behinderten Menschen.
  
- ▶ **Pro Mente Sana**  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
 Hardturmstrasse 261  
 Postfach  
 8031 Zürich  
 044 446 55 00  
 Schweizerische Stiftung im Interesse psychisch kranker Menschen
  
- ▶ **ProRaris**  
**Allianz Seltener Krankheiten Schweiz**  
[www.proraris.ch](http://www.proraris.ch)  
[contact@proraris.ch](mailto:contact@proraris.ch)  
 Chemin de la Riaz 11  
 1418 Vuarrens  
 021 887 68 86
  
- ▶ **Pro Senectute**  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
[info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch)  
 Lavaterstrasse 60  
 8002 Zürich  
 044 283 89 89  
 Pro Senectute ist die Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienste der älteren Menschen. Auf diesen Seiten finden Sie Angebote aller Art, interessante Inhalte zu Themen rund um das Alter oder die Beratungsstelle in Ihrer Nähe.
  
- ▶ **REHAB Basel**  
[www.rehab.ch](http://www.rehab.ch)  
 Im Burgfelderhof 40  
 4055 Basel  
 061 325 00 00  
 Beratungsangebote für Querschnittsgelähmte.
  
- ▶ **Rheumaliga Schweiz**  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)  
[info@rheumaliga.ch](mailto:info@rheumaliga.ch)  
 Josefstrasse 92  
 8005 Zürich  
 044 487 40-00  
 044 487 40-19  
 Die Rheumaliga Schweiz fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.
  
- ▶ **sbv-fsa**  
[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)  
[info@sbv-fsa.ch](mailto:info@sbv-fsa.ch)  
 SBV  
 Gutenbergstrasse 40b  
 3011 Bern  
 031 390 88 00  
 Schweizerischer Blinden und Sehbehindertenverband
  
- ▶ **Schweizer Diabetesforum**  
[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)  
[www.diabetes-forum.ch](http://www.diabetes-forum.ch)  
 Diabetes Gesellschaft  
 Rütistrasse 3A  
 5400 Baden  
 056 200 17 90  
 Das Schweizer Diabetesforum ermöglicht den Erfahrungsaustausch und die Diskussion von Betroffenen.
  
- ▶ **Schweizer Verband – Dargebotene Hand**  
[www.143.ch](http://www.143.ch)  
 Tel. 143  
 Beckenhofstrasse 16  
 8006 Zürich  
 031 301 91 91

- Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle nicht nur für Menschen in schwierigen Lebenslagen, sondern auch für solche mit alltäglichen Sorgen – unabhängig von Alter, kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit.
- ▶ **Schweizer Vereinigung Morbus Bechterew**  
[www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)  
 Leutschenbachstrasse 45  
 8050 Zürich  
 044 272 78 66  
 Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew ist eine Selbsthilfeorganisation von Patienten, die von Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans, entzündliche Wirbelsäulenversteifung) oder einer verwandten Krankheit betroffen sind.
  - ▶ **Schweizerische Alzheimervereinigung ALZ**  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)  
[info@alz.ch](mailto:info@alz.ch)  
 Rue des Pêcheurs 8E  
 1400 Yverdon-les-Bains  
 024 426 20 00  
 024 426 06 06 (Info)  
 Die Schweizerische Alzheimervereinigung engagiert sich für die Erhaltung der Würde von Menschen mit einer Demenz, ihre Angehörigen und für die Verbesserung ihrer Lebensqualität.
  - ▶ **Schweizerische Diabetesstiftung**  
[www.diabetesstiftung.ch](http://www.diabetesstiftung.ch)  
[info@diabetesstiftung.ch](mailto:info@diabetesstiftung.ch)  
[sekretariat@diabetesgesellschaft.ch](mailto:sekretariat@diabetesgesellschaft.ch)  
 Rütistrasse 3A  
 5400 Baden  
 056 200 17 95  
 Die Stiftung setzt sich für die allgemeine Aufklärung über die Zuckerkrankheit ein und unterstützt nationale Forschungsprojekte zum Thema Diabetes mellitus.
  - ▶ **Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen**  
[www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)  
[info@hindernisfrei-bauen.ch](mailto:info@hindernisfrei-bauen.ch)  
 Kernstrasse 57  
 8004 Zürich  
 044 299 97 97  
 Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen
  - ▶ **Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**  
[www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)  
[info@suisse-fibromyalgie.ch](mailto:info@suisse-fibromyalgie.ch)  
 Avenue des Sports 28  
 1400 Yverdon-les-Bains  
 024 425 95 75 / 77  
 Gegenseitige Hilfe und Unterstützung der Fibromyalgie-Kranken und ihrer Familien, Veröffentlichung von Informations-Material und Sensibilisierung der Bevölkerung für dieses Syndrom und Anregung der medizinischen und pharmazeutischen Forschung zur Verbesserung der Behandlungsmethoden.
  - ▶ **Schweizerische Herzstiftung**  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch), [www.herzstiftung.ch](http://www.herzstiftung.ch)  
[info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch)  
 Schwarztorstrasse 18  
 3000 Bern 14  
 031 388 80-80  
 031 388 80-88  
 Die Schweizerische Herzstiftung fördert die Forschung im Bereich von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beratung für Herz-kranke, Hirnschlagbetroffene und ihre Angehörigen sowie für die Prävention bei gesunden Personen.
  - ▶ **Schweizerische Liga gegen Epilepsie epi**  
[www.epi.ch](http://www.epi.ch)  
[info@epi.ch](mailto:info@epi.ch)  
 Seefeldstrasse 84  
 Postfach 1084  
 8034 Zürich  
 043 488 67 77

► **Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft**

www.multiplesklerose.ch  
info@multiplesklerose.ch  
Josefstrasse 129

Postfach  
8031 Zürich  
043 444 43 43

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft setzt sich mit zahlreichen Dienstleistungen für die grösstmögliche Selbständigkeit und Lebensqualität MS-Betroffener ein, fördert die MS-Forschung und sensibilisiert die Öffentlichkeit für die Bedürfnisse der MS-Betroffenen und ihrer Angehörigen.

► **Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung SPV**

www.arthritis.ch  
spv@arthritis.ch  
Feldeggstrasse 69

Postfach 1332  
8032 Zürich  
044 422 35 00

Die Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung SPV ist eine gesamtschweizerische Selbsthilfeorganisation für Menschen, welche an rheumatoider Arthritis RA (chronischer Polyarthritis cP) oder einer verwandten Krankheit leiden.

► **Schweizerische Vereinigung für Angeborene Immundefekte**

www.svai.ch  
info@svai.ch  
Postfach 1089

8048 Zürich  
044 435 38 00  
043 817 17 17 (Beratung)

Die Schweizerische Vereinigung für Angeborene Immundefekte fördert die Forschung, Diagnose und Therapie im Bereich der angeborenen Immundefekte, informiert die Öffentlichkeit und sensibilisiert sie für die Anliegen betroffener Menschen, unterstützt Patienten, Eltern und Familienangehörige in betreuenden, erzieherischen, sozialen und rechtlichen

Fragen und leistet in Härtefällen für die Behandlung und Pflege von Menschen mit angeborenen Immundefekten finanzielle Hilfe.

► **Schweizerisches Rotes Kreuz**

www.redcross.ch  
info@redcross.ch  
Rainmattstrasse 10  
3001 Bern  
031 387 71-11  
031 387 71-22

Viele Menschen im In- und Ausland leben in Not. Ihnen hilft das Schweizerische Rote Kreuz mit seinen verschiedenen Organisationen – vom Samariterbund bis zur Rettungsflugwacht, von der Lebensrettungs-Gesellschaft bis zum Blutspendedienst. Das SRK ist unabhängig, konfessionell und politisch neutral und steht allen Menschen offen.

► **seniorweb.ch**

www.seniorweb.ch  
info@seniorweb.ch  
Werdstrasse 8  
8004 Zürich  
044 380 34 77

Seniorweb.ch ist die dreisprachige, interaktive Internetplattform für die Generation 50 plus in der Schweiz. Hier finden Sie Dienstleistungen, Expertenansicht in Gesundheitsfragen, Lernprogramme und allerlei Wissenswertes für Senioren.

► **SGB**

www.sgb-fss.ch  
Kontakt-Formular  
info-d@sgb-fss.ch  
Oerlikonerstrasse 98  
8057 Zürich

044 315 50-40;  
Videophone 044 500 38 50 (PC) Vitab  
044 315 50-47

Schweizerischer Gehörlosenbund; Dachorganisation der Gehörlosen und Hörbehinderten-Selbsthilfe.

- ▶ **SPO Patientenschutz**  
[www.spo.ch](http://www.spo.ch)  
[zh@spo.ch](mailto:zh@spo.ch)  
 Häringstrasse 20  
 8001 Zürich  
 044 252 54-22  
 044 252 54-43  
 0900 56 70 47  
 Die Stiftung SPO Patientenschutz schützt und fördert die Patientenrechte im Gesundheitswesen. Sie setzt sich für Information und Beratung ein und ermöglicht Patienten eine aktive, verantwortungsvolle Mitwirkung.
  
- ▶ **SSO**  
[www.sso.ch](http://www.sso.ch)  
[sekretariat@sso.ch](mailto:sekretariat@sso.ch)  
 Münzgraben 2  
 3000 Bern 7  
 031 311 76 28  
 Schweizerische Zahnärztegesellschaft
  
- ▶ **Stiftung Domicil**  
[www.domicilwohnen.ch](http://www.domicilwohnen.ch)  
[info@domicilwohnen.ch](mailto:info@domicilwohnen.ch)  
 Kanzleistrasse 80  
 8004 Zürich  
 044 245 90 25  
 Domicil baut Brücken für Vermieter und Wohnungssuchende.
  
- ▶ **Stiftung Mütterhilfe**  
[www.muetherhilfe.ch](http://www.muetherhilfe.ch)  
 Badenerstrasse 18  
 8004 Zürich  
 044 241 63 43  
 Die Stiftung unterstützt Mütter in Überforderungssituationen, berät sie bei unerwarteter Schwangerschaft und bietet psychotherapeutische Begleitung.
  
- ▶ **Stiftung SOS Beobachter**  
[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)  
[sos.beobachter](http://sos.beobachter)  
 Kontakt-Formular  
 Merkblätter genau beachten  
 Förrlibuckstrasse 70  
 8005 Zürich  
 043 444 52 52
  
- Die Stiftung SOS Beobachter hilft in der Schweiz wohnhaften Menschen, die in Not geraten sind.
  
- ▶ **sucht-info Schweiz**  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)  
[info@sucht-info.ch](mailto:info@sucht-info.ch)  
 Av. Louis-Ruchonnet 14  
 1003 Lausanne  
 021 321 29 11  
 Für sucht-info Schweiz steht der Schutz der Gesundheit im Zentrum. sucht-info Schweiz konzipiert und realisiert Präventionsprojekte, engagiert sich in der Gesundheitspolitik und der psychosozialen Forschung.
  
- ▶ **szb**  
[www.szb.ch](http://www.szb.ch)  
 Schützengasse 4  
 9001 St. Gallen  
 071 223 36 36  
 071 228 68 68 (Beratung)  
 Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen
  
- ▶ **terzStiftung**  
[www.terzstiftung.ch](http://www.terzstiftung.ch)  
[terzstiftung@terzstiftung.ch](mailto:terzstiftung@terzstiftung.ch)  
 Seestrasse 112  
 8267 Berlingen  
 0800 123 333  
 Die terzStiftung gibt in Zusammenarbeit mit Cottonfield Family Office AG eine Checkliste heraus, welche helfen soll, auf schwierige Situationen vorbereitet zu sein.
  
- ▶ **VäterNetz.ch**  
[www.vaeternetz.ch](http://www.vaeternetz.ch)  
[borter@besonet.ch](mailto:borter@besonet.ch)  
 Schönbühlweg 17  
 c/o Andreas Borter  
 3400 Burgdorf  
 VäterNetz.ch bietet eine Plattform der Vernetzung und gegenseitigen Koordination von Fachpersonen in deren Arbeit mit Vätern.

- ▶ **Verein CFS Schweiz**  
[www.verein-cfs.ch](http://www.verein-cfs.ch)  
 Kontakt-Formular  
 8000 Zürich  
 078 616 96 80  
 Der Verein CFS Chronic Fatigue Syndrome / Chronisches Erschöpfungs- und Müdigkeits-Syndrom organisiert den Erfahrungsaustausch von Betroffenen und sensibilisiert die Öffentlichkeit für das Thema.
  
- ▶ **Verein CompiSternli**  
[www.compisternli.ch](http://www.compisternli.ch)  
[info@compisternli.ch](mailto:info@compisternli.ch)  
 Rahel Tschopp  
 Chegelplatz 3  
 7277 Davos  
 081 413 11 17  
 Kurse für Computer und Handy. Generationenprojekt – Schüler mit Senioren. Unterstützt von der Stiftung TERZ und der Swisscom AG.
  
- ▶ **Verein patienten.ch**  
[www.patienten.ch](http://www.patienten.ch)  
[info@patienten.ch](mailto:info@patienten.ch)  
 Marco Tedesco  
 Steigerstrasse 3  
 8245 Feuerthalen  
 Das Patientenportal ermöglicht den indikationsbezogenen Patienten- und Betroffenen-Organisationen einen gemeinsamen Auftritt und eine leichte Auffindbarkeit. Die Patientenorganisation kann sich auf dem Portal kurz vorstellen, für De-
  
- tailinformationen führt der Weg über einen prominenten Link direkt zum Webaufttritt der betreffenden Organisation.
  
- ▶ **VSP**  
[www.schmerzpatienten.ch](http://www.schmerzpatienten.ch)  
[info@schmerzpatienten.ch](mailto:info@schmerzpatienten.ch)  
[felix.k.gysin@tiscalnet.ch](mailto:felix.k.gysin@tiscalnet.ch)  
 Felix K. Gysin  
 Klingental 5  
 4058 Basel  
 Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten. Die VSP ist Mitglied der SGSS (Schweizer Gesellschaft z. Studium des Schmerzes)
  
- ▶ **WABE**  
[www.wabe.ch](http://www.wabe.ch)  
[info@wabe.ch](mailto:info@wabe.ch)  
 Schwarztorstrasse 32  
 Postfach  
 3000 Bern 14  
 031 398 08 15  
 Wohn-, Arbeits-, Beschäftigungs-, Entlassungs- und Schulungsmöglichkeiten für Menschen mit einer Behinderung und/oder einer sozialen Indikation.
  
- ▶ **wohnenimalter.ch**  
[www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)  
[bohn@wohnenimalter.ch](mailto:bohn@wohnenimalter.ch)  
 Felix Bohn  
 Herbartstrasse 3  
 8004 Zürich  
 044 240 20 60  
 Fachberatung Altersgerechtes Bauen

#### 4: Pflege und Co.

- ▶ **IPW Integrierte Psychiatrie Winterthur – Zürcher Unterland**  
<http://kobe.ipw.zh.ch>  
[koordinationsstelle@ipw.zh.ch](mailto:koordinationsstelle@ipw.zh.ch)  
 Schlachthofstrasse 19a  
 8406 Winterthur  
 052 224 33 33  
 052 224 33 34 (FAX)  
 Die IPW ist verantwortlich für die psychiatrische Grundversorgung von Stadt, Region Winterthur und das Zürcher Unterland.
  
- ▶ **pflugesearch.ch**  
[www.pflugesearch.ch](http://www.pflugesearch.ch)  
[info@pflugesearch.ch](mailto:info@pflugesearch.ch)  
[pflugesearch.ch](http://pflugesearch.ch)  
 Postfach  
 8000 Zürich  
 044 380 38 04  
 Umfangreiches Netzwerk zum Thema Pflege

- ▶ **Schweizerischer Samariterbund**  
[www.samariter.ch](http://www.samariter.ch)  
[office@samariter.ch](mailto:office@samariter.ch)  
 Martin-Disteli-Strasse 27  
 4601 Olten  
 062 286 02 00  
 Der Samariterbund fördert den Einsatz von Freiwilligen im Rettungs-, Gesundheits- und Sozialwesen. Er sorgt dafür, dass Verunfallte und plötzlich Erkrankte Erste Hilfe erhalten. Mit spontanen oder ergänzenden Betreuungs- und Pflegeeinsätzen schliesst er Lücken im Netz der Sozialeinrichtungen. Er fördert das Gesundheitsbewusstsein und die Unfallverhütung.
- ▶ **Spitex Verband Schweiz**  
[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)  
[admin@spitex.ch](mailto:admin@spitex.ch)  
 Sulgenaustrasse 38  
 3000 Bern 23  
 031 381 22-81  
 031 381 22-28  
 Nationale Spitex-Nummer 0842 80 40 20  
 Die Spitex – die spitalexterne Hilfe und Pflege – hilft Ihnen zu Hause bei Krankheit, Behinderung, Geburt, Rekonvaleszenz, Gebrechlichkeit und Krisensituationen mit Beratung, Abklärung, pflegerischer und hauswirtschaftlicher Betreuung, evtl. auch mit Mahlzeiten und Hilfsmitteln.

## 5: Selbsthilfe: Wie kann ich mir selbst helfen?

- ▶ **Arzneimittelkompendium der Schweiz**  
[www.documed.ch](http://www.documed.ch)  
 Informationen zu Medikamenten
- ▶ **Computerias Schweiz**  
[www.computerias.ch](http://www.computerias.ch)  
[info@computerias.ch](mailto:info@computerias.ch)  
 Treffpunkt: Seniorinnen und Senioren entdecken gemeinsam das Internet.
- ▶ **Dialog Ethik**  
[http://www.dialog-ethik.ch/\\_upl/files/HumanDokument\\_deutsch.pdf](http://www.dialog-ethik.ch/_upl/files/HumanDokument_deutsch.pdf)  
[info@dialog-ethik.ch](mailto:info@dialog-ethik.ch)  
 Patientenverfügung „HumanDokument“ zum Herunterladen
- ▶ **FMH (Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte)**  
<http://www.fmh.ch/service/patientenverfuegung.html>  
 Patientenverfügung zum Herunterladen
- ▶ **Gesundheitsinformation**  
[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
 Die Seite sichtet – nach und nach – den Bestand des Wissens und erklärt und fragt
- Patientinnen und Patienten nach ihren Erfahrungen. Die Informationen werden regelmässig aktualisiert.
- ▶ **Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land AG**  
[www.homecare.ch](http://www.homecare.ch)  
[info@homecare.ch](mailto:info@homecare.ch)  
 0844 77 48 48  
 Schwarztorstrasse 69  
 3000 Bern 14  
 031 326 61 61  
 Spitexleistungen für die ganze Schweiz
- ▶ **KOBik**  
[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch)  
 Meldeformular  
 Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität beim Bundesamt für Polizei
- ▶ **Migros, Coop**  
[www.leshop.ch](http://www.leshop.ch), [www.coop.ch](http://www.coop.ch)  
 Einkaufen von zu Hause aus. Ihre Bestellung wird geliefert.



- ▶ **plusminus**  
www.plusminus.ch  
info@plusminus.ch  
Ochsengasse 12  
4058 Basel  
061 695 88 22  
Budget- und Schuldenberatung Basel. Infoladen im Erdgeschoss mit Infomaterial und kurzer Beratung bei Fragen. Internetseite mit zusammengestellten Informationen.
- ▶ **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson**  
<http://www.schmerzakademie.de/patienten-service/services/#PMNJ>  
Audiofile zum Herunterladen
- ▶ **SAHB Hilfsmittelberatung Schweiz**  
www.sahb.ch  
exma@sahb.ch  
Dünnerstrasse 32  
4702 Oensingen  
062 388 20-20  
062 388 20-40  
Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte SAHB
- ▶ **Schulz von Thun**  
www.schulz-von-thun.de  
Vorträge, Workshops, Seminare, Weiterbildung sowie Beratung, Therapie und Coaching zum Thema Kommunikation.
- ▶ **Selbsthilfe Schweiz**  
www.selbsthilfeschweiz.ch  
info@selbsthilfeschweiz.ch  
Laufenstrasse 12  
4053 Basel  
061 333 86 01  
Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz.
- ▶ **SPO Patientenschutz**  
[http://www.spo.ch/index.php?option=com\\_artforms&formid=1%20&Itemid=38](http://www.spo.ch/index.php?option=com_artforms&formid=1%20&Itemid=38)  
Häringstrasse 20  
8001 Zürich  
044 252 54 22  
Patientenverfügung zum Bestellen
- ▶ **Zia Info**  
www.zia-info.ch  
041 666 73 73  
Ein Projekt der Interkantonalen Spitex Stiftung Wilen, das pflegenden Angehörigen Rat bietet.

## 6: Ernährung und Bewegung

- ▶ **Bundesamt für Gesundheit**  
[http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/05209/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05209/index.html?lang=de)  
Informationen zum Thema Gesunde Ernährung
- ▶ **Bundesamt für Sport BASPO**  
www.hepa.ch  
Hauptstrasse 247  
2532 Magglingen  
032 327 61 11  
Grundlegendokument zum Thema Gesundheitswirksame Bewegung, bestellbar bei hepa.ch
- ▶ **Landwirtschaftlicher Informationsdienst LID**  
www.lid.ch  
info@lid.ch  
Weststrasse 10  
3000 Bern  
031 359 59-77  
031 359 59-79

- LID ist die Presse- und Informationsstelle der Schweizer Land- und Ernährungswirtschaft. Er gibt Auskunft zu Fragen rund um die Land- und Ernährungswirtschaft für Medien, Schulen und die breite Öffentlichkeit.
- ▶ **PLUSPORT Behindertensport Schweiz**  
[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)  
[mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch)  
 Chriesbaumstrasse 6  
 8604 Volketswil  
 044 908 45-00  
 044 908 45-01  
 Dachorganisation Schweizerischer Behinderten-Sport.
  - ▶ **Procap Schweiz – Netzwerk für Menschen mit Handicap**  
[www.procap.ch](http://www.procap.ch)  
[info@procap.ch](mailto:info@procap.ch)  
 Frohburgstrasse 4  
 Postfach  
 4601 Olten  
 062 206 88-88  
 062 206 88-89  
 Procap Sport fördert die sportlichen Aktivitäten von Menschen mit Handicap, unabhängig von Alter, Behinderungsart und Behinderungsgrad.
  - ▶ **Ryffelrunning Versand AG**  
[www.ryffel.ch](http://www.ryffel.ch)  
[versand@ryffel.ch](mailto:versand@ryffel.ch)  
 Seestrasse 102  
 8610 Uster  
 044 940 87 87  
 Online-Shop für alle Arten von Sportbekleidung, Informationen zu Sportarten und Kursangebote.  
 Bis Sept. 15, danach Migros SportXX
  - ▶ **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE**  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)  
[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)  
 Schwarztorststrasse 87  
 3001 Bern  
 031 385 00-00  
 Informationen und praktische Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung. Der Informationsdienst Nutrinfo (R) beantwortet kostenlos Fragen zur Ernährung: Tel.: 031 385 00 08 (Mo–Fr 8.30–12.00), [www.nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:www.nutrinfo-d@sge-ssn.ch)  
 Für das Thema Ernährung ist neu das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen zuständig, [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch).
- Hier erhalten Sie nähere Informationen zu Nährwertetiketten.
- ▶ **Weight Watchers Schweiz**  
[www.weightwatchers.ch](http://www.weightwatchers.ch)  
 Rte de St-Cergue 303  
 1260 Nyon  
 0848 188 188  
 Weight Watchers steht für gesundes und langfristiges Abnehmen. Dabei steht die Erkenntnis im Mittelpunkt, dass ein ausgewogener Lebensstil der Schlüssel zu einem normalen Körpergewicht und damit auch zu mehr Gesundheit und Lebensfreude ist.

### Allgemein

- ▶ **Brückle, W.: Fibromyalgie endlich richtig erkennen und behandeln**, Trias Verlag, 2. Aufl. 2008, ISBN 978-3-8304-3482-5  
Was Muskelschmerzen, Schlafstörungen und chronische Müdigkeit wirklich bedeuten.
- ▶ **BAG: Gesundheitswegweiser Schweiz**, Bundesamt für Gesundheit, 2011.  
Der Gesundheitswegweiser gibt Informationen zum Gesundheitssystem der Schweiz. Beispielsweise wie die Krankenkasse funktioniert und wo man welche Hilfe erhält. Der Gesundheitswegweiser wurde für Migrantinnen und Migranten entwickelt, gibt aber allen Interessierten einen einfachen und übersichtlichen Einblick.  
Herunterzuladen oder bestellbar in verschiedenen Sprachen beim Bundesamt für Gesundheit, [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) oder [www.bag.admin.ch/shop](http://www.bag.admin.ch/shop)
- ▶ **dialog-gesundheit Schweiz (Hrsg.): WIE? SO! – Alltagsbuch für ein besseres Leben**, Verlag Ruth Graf-Lehmann, 2011, ISBN 978-3-907663-27-1  
Leitfaden für die Bewältigung von Alltagsproblemen über den ganzen Lebensbogen.
- ▶ **Gottschlich, M.: Sprachloses Leid**, Springer Verlag, 1998, ISBN 3-211-83075-8  
Wege zu einer kommunikativen Medizin.
- ▶ **Kast, V.: Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben**, Kreuz-Verlag, 2. Aufl. 2011, ISBN 3-7831-3492-7  
Die Kraft des Lebensrückblicks.
- ▶ **Sänger S.; Dierks M.L.: Kritische Bewertung von Gesundheitsinformationen für medizinische Laien, in: Lehrbuch Evidenzbasierte Medizin in Klinik und Praxis**, Deutscher Ärzte-Verlag, 2006, ISBN 978-3-7691-0538-4  
Erstmals werden die Grundlagen einer beweisgestützten Entscheidungsfindung Schritt für Schritt an konkreten Fallbeispielen aus der Versorgungspraxis im deutschsprachigen Raum gezeigt.
- ▶ **Sänger, S., Quadder, B., Brunsmann F.: Welche Evidenz will der Patient?, in: Lehrbuch Evidenzbasierte Medizin in Klinik und Praxis**, Deutscher Ärzte-Verlag, 2006, ISBN 978-3-7691-0538-4  
Erstmals werden die Grundlagen einer beweisgestützten Entscheidungsfindung Schritt für Schritt an konkreten Fallbeispielen aus der Versorgungspraxis im deutschsprachigen Raum gezeigt.
- ▶ **Schiffer, E.: Wie Gesundheit entsteht**, Beltz Verlag, 2. Aufl. 2001, ISBN 3-407-22090-1  
Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung.
- ▶ **Schreiber, D.: Plötzlich Patient**, Beobachter Buchverlag, 2010, ISBN 978-3-85569-443-3  
Bei schwerer oder chronischer Erkrankung Mut schöpfen, Kraft aufbauen und Lebensqualität finden – auf Basis ihrer langjährigen Erfahrung als Patientencoach beschreibt Delia Schreiber, wie Selbstmanagement gelingt und dabei die gesunden Anteile gestärkt werden.

## Kapitel 1: Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben

- ▶ **Baus, L.: Da hilft nur Leben. Wie chronische Krankheiten zur Chance werden können,** Pendo Verlag, 2008, ISBN 978-3-86612-165-2  
Ein Selbsthilfebuch, geschrieben von einem chronisch kranken Autor, der motivierend und konstruktiv Wege aufzeigt, wie man aus eigener Kraft Perspektiven entdecken kann, um mit chronischem Kranksein umzugehen.
- ▶ **Bopp, A., Nagel, D., Nagel, G.: Was kann ich selbst für mich tun? Patientenkompetenz in der modernen Medizin,** Rüffer & Rub, 2005, ISBN 978-3-907625-23-1  
Ein Buch, das Menschen mit onkologischen Erkrankungen zu Wort kommen lässt. Es zeigt, wie wichtig eine kompetente Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Menschen mit chronischen Krankheiten und den Gesundheitsberufen ist und welche Voraussetzungen dafür erforderlich sind.
- ▶ **Sharoff, K.: Manual Leben mit chronischen und unheilbaren Krankheiten,** Verlag Hans Huber, 2007, ISBN 978-3-456-84410-7  
Manual zu Krankheitsbewältigung durch kognitive Fähigkeiten.

## Kapitel 2: Aktives Selbstmanagement

- ▶ **Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) (Hrsg.): Woran erkennt man eine gute Arztpraxis? Checkliste für Patientinnen und Patienten,** 2008, ISBN 978-394021-805-6  
In der Checkliste werden Qualitätskriterien vorgestellt, die eine gute Arztpraxis erfüllen sollte und welche Richtlinien für Ärzte und Ärztinnen gelten und somit von den Patienten eingefordert werden können.
- ▶ **Corbin, J. M.; Strauss, A.L.: Weiterleben Lernen. Verlauf und Bewältigung chronischer Krankheit,** Verlag Hans Huber, 2010, ISBN 978-3-456-84802-0  
Das Buch beschreibt Krankheitsverläufe von chronischen Erkrankungen im häuslichen Umfeld. Es soll Professionellen, Betroffenen und ihren Angehörigen ein besseres Verständnis im Umgang mit der Diagnose, der Genesung oder Stabilisierung einer Erkrankung aber auch für einen möglichen Rückfall geben.

## Kapitel 4: Gesundheitsbeschwerden verstehen und aktiv managen

- ▶ **Dahlke, R.: Schlafratgeber,** Ansata, 2005, ISBN 3-641-01447-6  
Dieser kompakte, praktische Ratgeber erschließt eine echte Chance auf ein Stück zusätzlicher Lebensqualität. Hier findet man Mittel und Wege, wie man seinen Schlaf pflegen und als Kraftquelle nutzen kann.

## Kapitel 5: Mit der Kraft von Gedanken Beschwerden lindern

- ▶ **Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation**, Knauer 2011, ISBN 3-426-87538-1  
In diesem Programm lernt man Schritt für Schritt, wie man durch bestimmte Meditationen, Atem- und Yogaübungen achtsam wird, sich entspannt und auf diese Weise Stress, Schmerzen und Beschwerden abbauen kann.

## Kapitel 6: Mit Freude und Bewegung fit sein

- ▶ **Swiss Olympics: 10 Tipps für Einsteiger/innen, damit Bewegung und Ausdauersport Spass machen**, BASPO, 2004  
Tipps von BASPO und Swiss Olympics zum Einstieg in körperliche Aktivitäten.

## Kapitel 7: Übungen zu Beweglichkeit und Kraft

- ▶ **Bottini, O.; Vongvilay, L.: Der Tanz des Kranichs**, Scherz Verlag, 2007, ISBN 978-3-502-61177-6  
Taiji und Qi Gong für die Lebensmitte.
- ▶ **Feil, W.; Wessinghage, T.; Reichenauer-Feil, A.: Body-Coach**, Georg Thieme Verlag, 2010, ISBN 978-3-8304-3847-2  
Dieses Buch soll helfen Bewegungsdefizite zu erkennen und den eigenen Körper, den Darm, den Stoffwechsel, das Bindegewebe und das Immunsystem fit zu halten. Ziel ist in einem 4-Wochen-Body-Coach-Programm Gewohnheiten zu verändern.
- ▶ **Regelin, P.: Vital und beweglich ein Leben lang**, Georg Thieme Verlag, 2007, ISBN 978-3-8304-3366-8  
Die Autorin beschreibt Übungen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Die Übungen sollen Kraft aufbauen, größere körperliche und geistige Fitness erzeugen und somit das Sturzrisiko senken. Sie sind einfach in den Alltag integrierbar.

## Kapitel 8: Ausdauer trainieren

- ▶ **Spring, H.; Dvorak, J.; Dvorak, V.; Schneider, W.; Tritschler, T.; Villiger, B.: Theorie und Praxis der Trainingstherapie: Beweglichkeit – Kraft – Ausdauer – Koordination**, Georg Thieme Verlag, 2008, ISBN 978-3-13-107793-6  
Die Trainingstherapie ermöglicht den Wiederaufbau körperlicher Leistungsfähigkeit und motorischer Grundeigenschaften wie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.
- ▶ **Wilhelm, A.; Neureuther, Ch.; Mittermaier R.: Nordic Walking**, Knauer, 2006, ISBN 978-3-426-64139-2  
Einstieg in sieben Schritten mit der Nordic ALFA Technik.

## Kapitel 10: Miteinander reden

- ▶ **Härter, M.; Loh, A.; Spies, C.: Gemeinsam entscheiden – erfolgreich behandeln**, Deutscher Ärzteverlag, 2005, ISBN 978-3-7691-3250-2

Patienten sind zunehmend über Diagnose, Krankheitsverlauf und Therapiemöglichkeiten informiert. In der Praxis hat sich gezeigt: Gemeinsame Entscheidungen führen zu höherer Zuverlässigkeit bei der Therapie und Zufriedenheit aller Beteiligten.

## Kapitel 11: Sexualität und Intimsphäre

- ▶ **Barbach, L.: For yourself: Die Erfüllung weiblicher Sexualität**, Ullstein, 1982, ISBN 978-3-548-20182-5

Lonnie Barbach, Psychologin und Sexualtherapeutin, gibt in diesem Buch Anleitungen, die es jeder Frau ermöglichen, mehr über ihren eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu erfahren, sich über ihr Sexualpotential klarzuwerden und eventuelle sexuelle Schwierigkeiten zu überwinden.

- ▶ **Haerberle, E.J.: dtv-Atlas Sexualität**, Deutscher Taschenbuch Verlag, 2005, ISBN 978-3-423-03235-3

In diesem Buch sind die Erkenntnisse der heutigen Sexualwissenschaft knapp, kritisch und allgemeinverständlich zusammengefasst. Es wendet sich nicht nur an Fachleute, sondern auch an alle, die sich ernsthaft für die Probleme menschlicher Sexualität interessieren und ihre geschichtliche und gesellschaftliche Dimension besser verstehen wollen.

- ▶ **Sydow, K. v.: Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen**, Reinhardt, 1994, ISBN 978-3-497-01347-0

Es kommen ältere Frauen und Männer zu Wort; Sorgen um die eigene Attraktivität oder um das Abnehmen der Potenz werden angesprochen. Körperliche Veränderungen können die Sexualität beeinflussen, gesellschaftliche Bedingungen und biographische Erfahrungen prägen das sexuelle Verhalten und Erleben.

- ▶ **Trobe, K.; Trobe, A.: Wenn Sex intim wird**, Innenwelt Verlag, 2008, ISBN 978-3-936360-27-1

Für Paare, die neue Wege finden wollen, wie sie ihre Liebe, ihre Intimität und ihr Vertrauen vertiefen können.

- ▶ **Zettl, S.; Hartlapp, J.: Krebs und Sexualität. Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner**, Weingärtner Verlag, 2002, ISBN 978-3-9804810-9-0

Zu einem erfüllten Leben gehört, auch für Krebspatienten, die körperliche Liebe. Dennoch zögern Patienten und Ärzte oft, über die Auswirkungen einer Krebsbehandlung auf das Sexualleben zu sprechen. Dieses Buch will zu diesem notwendigen Gespräch Hilfestellung leisten.

- ▶ **Zilbergeld, B.: Die neue Sexualität der Männer. Was Sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten**, dgvt, 2000, 978-3-87159-099-3

Auf der Grundlage seiner jahrelangen Forschungsarbeiten sowie seiner in therapeutischer Praxis erworbenen Erfahrungen, gewürzt mit zahlreichen, verdeutlichenden Beispielen, hat Bernie Zilbergeld hier einen Leitfaden zusammengestellt, der Männern – und natürlich auch den Frauen, die sie lieben – zu einem besseren, erfüllenden Sexualleben verhelfen kann, ganz gleich in welchem Alter.

## Kapitel 12: Sich gesund ernähren

- ▶ **Borasio, G.D.; Hund-Wissner, E.; Husemeyer, I.M. (Hrsg.): Ernährung bei Schluckstörungen**, Kohlhammer Reihe: Rat&Hilfe, 2011, ISBN 978-3-17-021440-8  
Eine Sammlung von Rezepten und Hinweisen, die das Schlucken erleichtern.
- ▶ **Cremer, M.; Kressig, R.W.: Vom Essen und Älterwerden – für alle ab 50**, SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2010  
Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse des Körpers. Das Buch erläutert, wie den verändernden Bedürfnissen entsprochen werden kann.
- ▶ **Floto-Stammen, S.: Allergisch auf Essen? – Ratgeber bei Lebensmittelunverträglichkeiten**, aid, 2009, Broschüre des aid (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).
- ▶ **SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Was essen?**, SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2015  
Was soll ich essen? Wie viel brauche ich wovon? Wie kann ich meine Mahlzeiten ausgewogen gestalten? Einen schnellen Überblick über das „Was, Wie viel und Wie“ gibt die 24-seitige Broschüre „Was essen?“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE.
- ▶ **Wahrburg, U.; Rösch, R.; Graf, Ch.: Herzgesund leben – cholesterinbewusst essen**, aid, 2010, Broschüre des aid (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).
- ▶ **Wäfler M., Jaquet M., Hochstrasser S.: Im Gleichgewicht – Ratgeber zum gesunden Abnehmen**, SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2014  
Dieser Ratgeber, herausgegeben von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, zeigt wissenschaftlich fundiert und praxisnah, wie Sie auf gesunde Art abnehmen und Ihr Wunschgewicht langfristig halten können.

## Kapitel 13: Mit Medikamenten umgehen

- ▶ **Beers, M.H. (Hrsg.): MSD Manual-Handbuch Gesundheit. Medizinisches Wissen und ärztlicher Rat für die ganze Familie. Ärztenwissen für Patienten**, Goldmann Verlag, 2005, ISBN 978-3-442-39064-8  
Das umfassende Nachschlagewerk zum Thema Gesundheit bietet medizinisches Wissen und ärztlichen Rat für alle.
- ▶ **Stiftung Warentest: Handbuch Rezeptfreie Medikamente**, 2009, ISBN 978-3-86851-105-5  
Das Handbuch „Rezeptfreie Medikamente“ der Stiftung Warentest benennt Symptome und Ursachen von mehr als 80 Krankheitsbildern und Gesundheitsstörungen, listet rezeptfreie Medikamente mit Bewertungen und Preisen auf, hilft bei der Auswahl der richtigen Therapie und informiert zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln.
- ▶ **Stiftung Warentest: Medikamente bei Krebs**, 2008, ISBN 978-3-937880-82-2  
Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert zu Mitteln bei Krebs, deren Wirkungsweise, Neben- und Wechselwirkungen und über komplementärmedizinische Produkte.

- ▶ **Flüe, K. v.: Letzte Dinge: Fürs Lebensende vorsorgen – mit Todesfällen umgehen**, Beobachter Verlag, 2009, ISBN 978-3855694204  
Sind meine Liebsten gut abgesichert? Wer soll mich einmal pflegen? Was kann ich in einer Patientenverfügung regeln? Wie ordne ich meine eigene Beerdigung? Was will ich im Falle einer Pflegebedürftigkeit? Hilfreich sind die grosse Checkliste für den Todesfall, die Vorlagen für Verträge, Vollmachten und weitere Schreiben sowie viele nützliche Adressen.
- ▶ **Kast, V.: Die heilende Kraft der Trauer**, Kreuz Verlag, 2007, ISBN 978-3783129533  
Verena Kast zeigt eine Perspektive auf, wie Verlust durch die heilende Kraft der Trauer überwunden werden kann.
- ▶ **Kast, V.: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses**, Kreuz-Verlag, 2009, ISBN 978-37831-2177-3  
Auszüge aus dem Klassiker »Trauern« von Verena Kast über die psychischen Phasen der Trauer wurden hier auf 96 Seiten zusammengefasst.
- ▶ **Kübler-Ross, E.: Über den Tod und das Leben danach**, Silberschnur, 1989, ISBN 978-3-923781-02-7  
„Der Tod ist ein Hinübergehen in einen neuen Bewußtseinszustand, in welchem man fortfährt, zu fühlen, zu sehen, zu hören, zu verstehen, zu lachen und wo man befähigt ist, weiterhin (seelisch und geistig) zu wachsen.“
- ▶ **Kübler-Ross, E.: Was der Tod uns lehren kann**, Knauer, 2010, ISBN 978-3-426-87477-6  
Elisabeth Kübler-Ross sammelt in diesem Buch Erfahrungen mit dem Sterben: Es berichten Angehörige, Ärzte und Ärztinnen sowie Seelsorgende aus verschiedenen Kulturen. Sie erhalten neue Blickwinkel und hoffnungsvolle Gedanken, die eigene Lebensreise besser zu verstehen.
- ▶ **Kübler-Ross, E.: Verstehen, was Sterbende sagen wollen**, Knauer, 2008, ISBN 978-3-426-87367-0  
Vieles wird von Sterbenden nur noch indirekt ausgedrückt: durch Gesten, Blicke, vor allem bei Kindern auch durch Zeichnungen. Die bekannte Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross erschließt uns allen diese symbolische Sprache. So können Sie lernen, die letzten Wünsche und Ängste sterbender Menschen zu verstehen.
- ▶ **Kübler-Ross, E.: Was können wir noch tun? Antworten auf Fragen nach Sterben und Tod**, Kreuz-Verlag, 2010, ISBN 978-3-7831-3414-8  
Elisabeth Kübler-Ross gibt Antworten, auf die ihr am häufigsten gestellten Fragen, wie: Was können wir noch tun, wenn das Sterben unmittelbar bevorsteht? Soll man dem Todkranken die Wahrheit sagen? Was antwortet man auf die verzweifelte Frage: »Warum gerade ich?«?
- ▶ **Smeding, R.: Trauer erschließen: Eine Tafel der Gezeiten**, Hospiz-Verlag, 2010, ISBN 978-3-941251-39-7  
Ruthmarijke Smeding stellt hier erstmals ihr Modell der Trauer und der Trauerbewältigung vor. Sie ist eine bedeutende Fachfrau in allen Fragen und Theorien rund um die Trauerbewältigung.



## Kapitel 16: Nützliche Tipps

- ▶ **Fischer, M.: Was tun, wenn jemand stirbt**, h.e.p. – Ott-Verlag, 2007, ISBN 978-3-7225-0072-0  
Ratgeber der Stiftung Konsumentenschutz. Ein hilfreiches Buch für Angehörige.
- ▶ **Klie, Th.; Student, I.C.: Sterben in Würde**, Herder, 2007, ISBN 978-3-451-29657  
Auswege aus dem Dilemma Sterbehilfe.
- ▶ **Porchet-Munro, S.; Stolba, V.; Waldmann, E.: Den letzten Mantel mache ich selbst**, Schwabe, 2006, ISBN 978-3-7965-2144-4  
Über Möglichkeiten und Grenzen von Palliative Care.
- ▶ **Pro Senectute: Docupass elektronisch hinterlegen im Evita Gesundheitsdossier von Swisscom**  
[www.pro-senectute.ch/de/angebote/themen-rund-um-das-alter-fuer-senioren/docupass-patientenverfuegung.html](http://www.pro-senectute.ch/de/angebote/themen-rund-um-das-alter-fuer-senioren/docupass-patientenverfuegung.html)
- ▶ **Rheumaliga: Alltagshilfen – Leben mit Rheuma**, Rheumaliga, 2010, <http://www.rheumaliga.ch/ch/Alltagshilfen>  
Cleverer Hilfen für jeden Bereich des täglichen Lebens vor allem für Personen mit Rheuma, aber auch bei anderen körperlichen Einschränkungen nutzbar. Direkt zu bestellen bei der Rheumaliga.

### **Serviceteil zu Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben**

Careum © 2011 Careum Verlag, Zürich  
3. Auflage 2015  
ISBN 978-3-03787-236-9

### **Fachredaktion**

Kompetenzzentrum Patientenbildung: Edith Gabriel, lic. phil.; Dr. Jörg Haslbeck; Cordula Natau  
dialog-gesundheit Schweiz  
Schützenstrasse 15  
CH 3052 Zollikofen  
[www.dialog-gesundheit.ch](http://www.dialog-gesundheit.ch)

### **Umschlag**

BieriDesign, Zurich

### **Titelbild**

plainpicture / Readymade-Images

### **Satz und Layout**

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Deutschland

### **Druck**

werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH, Deutschland