



## Gesund Reisen

Für welche Reiseländer sollten Sie sich impfen lassen? In welchen heimischen Regionen gibt es Zecken? Welche Hygienemaßnahmen sollten Sie für den Urlaub treffen? Wo finden Sie Reisemediziner? Das Tropeninstitut München informiert ausführlich.



## Web-Apotheke

Die historische Bad Tölzer „Alte Hof Apotheke“ hat den Sprung ins Web gewagt und verkauft auch dort Produkte für die Schönheit, für Sport und Wellness sowie für den Haushalt. Rezeptpflichtige Arzneien können online bestellt und vor Ort abgeholt werden.



## Mit Ohrgeräuschen leben

Tag und Nacht pfeift, rauscht oder hämmert es im Ohr: Mehr als 21.000 Menschen, die an Tinnitus leiden, haben sich auf der Suche nach Hilfe und anderen Betroffenen der Deutschen Tinnitus-Liga angeschlossen. Auf der Website der Selbsthilfeorganisation finden Interessierte Hintergründe zu Tinnitus, Hörsturz oder Morbus Menière – die Symptome, die Behandlungsmöglichkeiten sowie Broschüren zum Anfordern. Im angegliederten Shop sind Bücher und Entspannungs-CDs erhältlich, in Chat und Forum kann man sich mit anderen austauschen und ein Lexikon erklärt die wichtigsten Begriffe. Und wer sich unter Tinnitus nichts vorstellen kann, erhält ein eindrucksvolles Hörbeispiel.

**Zur Ruhe kommen: Hilfe bei Tinnitus**

**Die engagierte Website will Betroffenen und ihren Angehörigen Mut machen**

## Zur Kasse, bitte

Ob Mitglied oder nicht: Die AOK bietet Internet-Usern auf ihrer Website ein recht umfassendes Gesundheitsforum mit vielen Informationen. Unter „Gesundheitswissen A-Z“ finden sich beispielsweise Erklärungen und Glossars zu diversen Krankheitsbildern, Therapieformen, alternativen Heilmethoden oder Patientenrechten. Unter weiteren Menüpunkten wie „Fitness & Sport“, „Wellness & Beauty“ oder „Reisen & Medizin“ gibt es zahlreiche Tipps sowie Hinweise auf diverse AOK-Programme zum jeweiligen Thema. Hinter „Testen Sie sich“ verbergen sich die allseits beliebten Online-Tests mit Fragen zu Wellness, Hauttyp, Erholung oder Partnerschaft. Kleine Highlights der AOK-Website bilden die Ärztebörse, eine Kalorientabelle, eine Sportpartnerbörse oder ein medi-



zinischer Informationsservice für Versicherte. Gute Idee: Die regionalen AOKs präsentieren einige Inhalte auch in türkischer Sprache.

**Haufenweise Informationen, der Aufbau der Site könnte allerdings übersichtlicher sein**



## Hilfe für die Seele

Die simpel designte Site eines Heilpraktikers informiert umfassend über Therapien und Beratungen für Menschen mit psychischen Problemen. Sie erklärt Krankheitsbegriffe sowie Therapieformen und nennt Adressen. Forum und Chat bieten Austauschmöglichkeiten.

**Mit regelmäßigem Training gesund und fit bleiben**