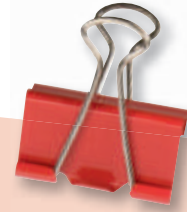


# Selbsthilfe bei Sucht



**www.selbsthilfealkohol.de**-- Laut Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit konsumieren etwa 9,5 Millionen Deutsche Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Ein Angebot wie das anonyme Onlineprogramm der AOK Nordost und der Salus Kliniken kann helfen, einen Einstieg in den Ausstieg zu finden.

Wer sich dafür interessiert, kann mittels eines zweiminütigen Selbsttests herausfinden, ob das Programm für ihn geeignet ist. Das Ziel ist eine Reduktion des Alkoholkonsums oder Abstinenz. Es spricht all diejenigen an, die aus eigenem Antrieb aktiv werden wollen, bevor der Alkoholkonsum überhandnimmt. Aber

auch Menschen, die Vorbehalte haben, einen Suchtexperten aufzusuchen. Das Programm dauert sechs Wochen und funktioniert über die tägliche Interaktion mit dem Teilnehmer. Dazu gehört das Führen eines Tagebuchs, eine persönliche Statistik, tägliche Aufgaben und mehr. In einem abgeschirmten Forum können Teilnehmer um Rat fragen, ihre Eindrücke von einem alkoholfreien Tag, aber auch einen Rückfall schildern und sich Unterstützung von Gleichgesinnten holen. Insgesamt handelt es sich um ein niedrigschwelliges Angebot mit Aussicht auf Erfolg für den Teilnehmer.



**ANGEKLIKT//  
INTERESSANTES UND  
SPANNENDES AUS DEM  
WORLD WIDE WEB**

## NETZFUNDSTÜCKE



**www.mein-schmerz.de** Unter dieser Adresse steht ab sofort eine neue Plattform für chronische Schmerzpatienten zur Verfügung, auf der die individuellen Beschwerden online erfasst und ausgedruckt werden können. Mit dem Bericht kann der Patient zu seinem Arzt gehen, um gemeinsam mit ihm die weiteren Schritte zu besprechen. Der Bericht gewährt einen schnellen Überblick über die verschiedenen biopsychosozialen Aspekte der zugrunde liegenden Schmerzerkrankung und erleichtert die Auswahl einer geeigneten Therapie sowie zusätzlich sinnvoller Begleitmaßnahmen. Das neue Online-Portal ist ein kostenloses Angebot der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. (DGS) und der Patientenorganisation Deutsche Schmerzliga e.V. **App INCI** Mit der kostenfreien INCI-App baut das Portal haut.de, das im Internet eine Fülle wertvoller Inhalte zu Körperpflege und Kosmetik bietet, den Bereich der Verbraucherinformation konsequent aus. Die der INCI-App zugrundeliegende

INCI-Datenbank ([www.haut.de/inhaltsstoffe-inci/](http://www.haut.de/inhaltsstoffe-inci/)) zu den Inhaltsstoffen kosmetischer Mittel wird regelmäßig aktualisiert und auch in der App zur Verfügung gestellt. User nehmen den INCI-Service gezielt in Anspruch, weil sie wissen wollen: Welche Aufgaben hat der jeweilige Inhaltsstoff? Kann ich Produkte, die diesen Stoff enthalten, ohne Bedenken verwenden? [haut.de](http://haut.de) gibt auf solche Fragen mit Erklärungen zu Funktion, Stoffgruppen und Anwendungsbereichen detailliert Antworten und liefert fundierte Hintergrundinformationen zum Stand wissenschaftlicher Sicherheitsbewertungen kosmetischer Mittel.

