

PERPLEXITY.AI

DAS SUPER TOOL FÜR DEINE GESUNDHEIT

WRITTEN BY

DR. CHRISTIAN GALLI

**So nutzen Sie die KIs (Chat GPT, Perplexity & Claude) für
Ihr persönliches Gesundheitsmanagement**



Inhalt

Modul 1: Einführung in KI im Gesundheitswesen

Modul 2: Die Haupt-KI-Plattformen für Gesundheitsinformationen

Modul 3: Erstellung effektiver gesundheitsbezogener Prompts

Modul 4: Meisterung medizinischer Anfragen - Richtig fragen!

Modul 5: Nutzen Sie KI auch für die Analyse aller Ihrer medizinischen Dokumente!

Modul 6: KI-gestützte Trainingsempfehlungen

Modul 7: KI-gestützte Ernährungsstrategien

Modul 8: KI-unterstützte Lebensstilmodifikationen

Modul 9: KI-gestützte Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln

Dieser kurze und einfache Kurs wurde geschrieben, um Ihnen zu helfen, KI-Tools effektiv für Ihr Gesundheitsmanagement einzusetzen und wertvolle Einblicke in medizinische Zustände zu gewinnen. Der Kurs ist in **9 Module** gegliedert, die jeweils einen Schlüsselaspekt des KI-gestützten Gesundheitsmanagements behandeln.

Modul 1: Einführung in KI im Gesundheitswesen



Dieses Modul bietet einen **Überblick über große Sprachmodelle (Large Language Models, LLMs) wie Perplexity, Claude und ChatGPT** und deren Anwendungen im Gesundheitswesen. Sie werden Folgendes lernen:

A. Fähigkeiten und Grenzen der KI in der Gesundheitsinformationsverarbeitung

KI-Systeme haben beeindruckende Fähigkeiten in der Verarbeitung von Gesundheitsinformationen:

- **Schnelle Analyse:** KI kann in Sekundenschnelle riesige Mengen medizinischer Literatur durchsuchen und analysieren
- **Mustererkennung:** KI-Systeme können komplexe Muster in medizinischen Daten erkennen, die für Menschen möglicherweise nicht offensichtlich sind
- **Natürliche Sprachverarbeitung:** KI kann medizinische Fachbegriffe verstehen und in allgemein verständliche Sprache übersetzen

Es gibt jedoch auch Grenzen:

- **Kontextverständnis:** KI kann Schwierigkeiten haben, den vollen Kontext einer medizinischen Situation zu erfassen
- **Aktualität der Informationen:** KI-Systeme sind auf die Daten beschränkt, mit denen sie trainiert wurden, und können nicht immer die neuesten medizinischen Erkenntnisse berücksichtigen
- **Fehlende klinische Erfahrung:** KI kann keine echte klinische Erfahrung ersetzen, die Ärzte über Jahre hinweg sammeln

B. Vorteile der Nutzung von KI für Gesundheitsinformationen

Die Verwendung von KI für Gesundheitsinformationen bietet mehrere Vorteile:

- **24/7 Verfügbarkeit:** KI-Systeme sind rund um die Uhr verfügbar, was besonders wertvoll ist, wenn Sie dringende Fragen außerhalb der Sprechzeiten Ihres Arztes haben
- **Schnelle Informationsbereitstellung:** KI kann in Sekundenschnelle relevante Gesundheitsinformationen aus einer Vielzahl von Quellen zusammenstellen

- **Personalisierte Antworten:** KI-Systeme können Informationen basierend auf Ihren spezifischen Gesundheitsdaten und -fragen anpassen
- **Unterstützung bei der Entscheidungsfindung:** KI kann Ihnen helfen, fundierte Fragen für Ihren nächsten Arztbesuch vorzubereiten

C. Wichtige Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen

Bei der Nutzung von KI für Gesundheitsinformationen sollten Sie folgende Punkte beachten:

- **Kein Ersatz für ärztliche Beratung:** KI-generierte Informationen sollten niemals als Ersatz für professionelle medizinische Beratung betrachtet werden
- **Überprüfung der Informationen:** Besprechen Sie alle von KI generierten Informationen oder Empfehlungen immer mit Ihrem Arzt oder einer medizinischen Fachkraft
- **Datenschutz:** Seien Sie vorsichtig bei der Eingabe persönlicher Gesundheitsinformationen in KI-Systeme und überprüfen Sie die Datenschutzrichtlinien der verwendeten Plattform
- **Kritisches Denken:** Hinterfragen Sie die von KI generierten Informationen und suchen Sie bei Zweifeln immer eine zweite Meinung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass KI ein leistungsfähiges Werkzeug für die Verwaltung von Gesundheitsinformationen sein kann, aber es ist wichtig, ihre Grenzen zu verstehen und sie als Ergänzung, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Betreuung zu betrachten.

Modul 2: Vorstellung von 3 KI-Plattformen für Gesundheitsinformationen



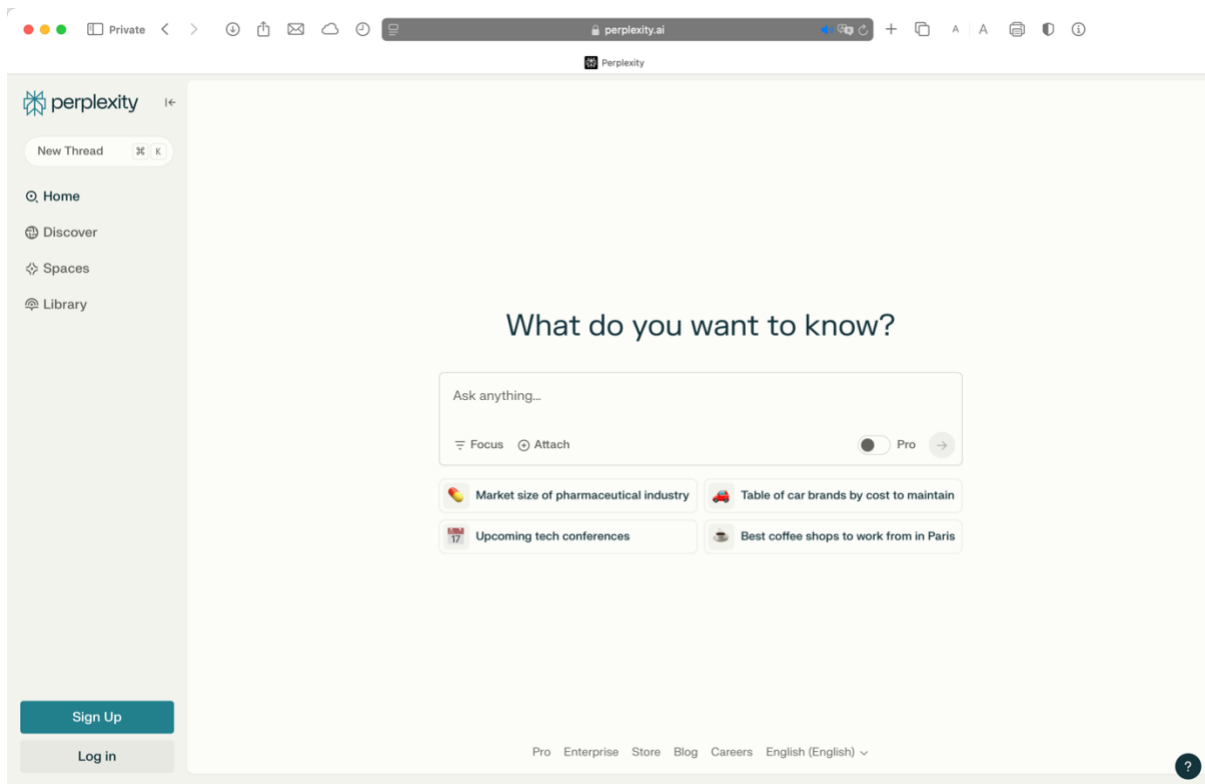
In diesem Modul stellen wir Ihnen **drei wichtige KI-Plattformen vor: Perplexity, Claude und ChatGPT**. Sie werden lernen, wie Sie diese Systeme effektiv für Ihre gesundheitsbezogenen Fragen nutzen können.

A. Einzigartige Merkmale und Stärken der Plattformen

Perplexity - <https://www.perplexity.ai>

Perplexity zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Kontinuierliche Webindexierung für stets aktuelle Informationen
- Zwei Suchmodi: Schnellsuche für einfache Anfragen und Pro-Suche für tiefgehende Antworten
- Integration mehrerer großer Sprachmodelle, einschließlich GPT-4 und Claude 3
- Quellenangaben, die es Ihnen ermöglichen, Informationen zu überprüfen



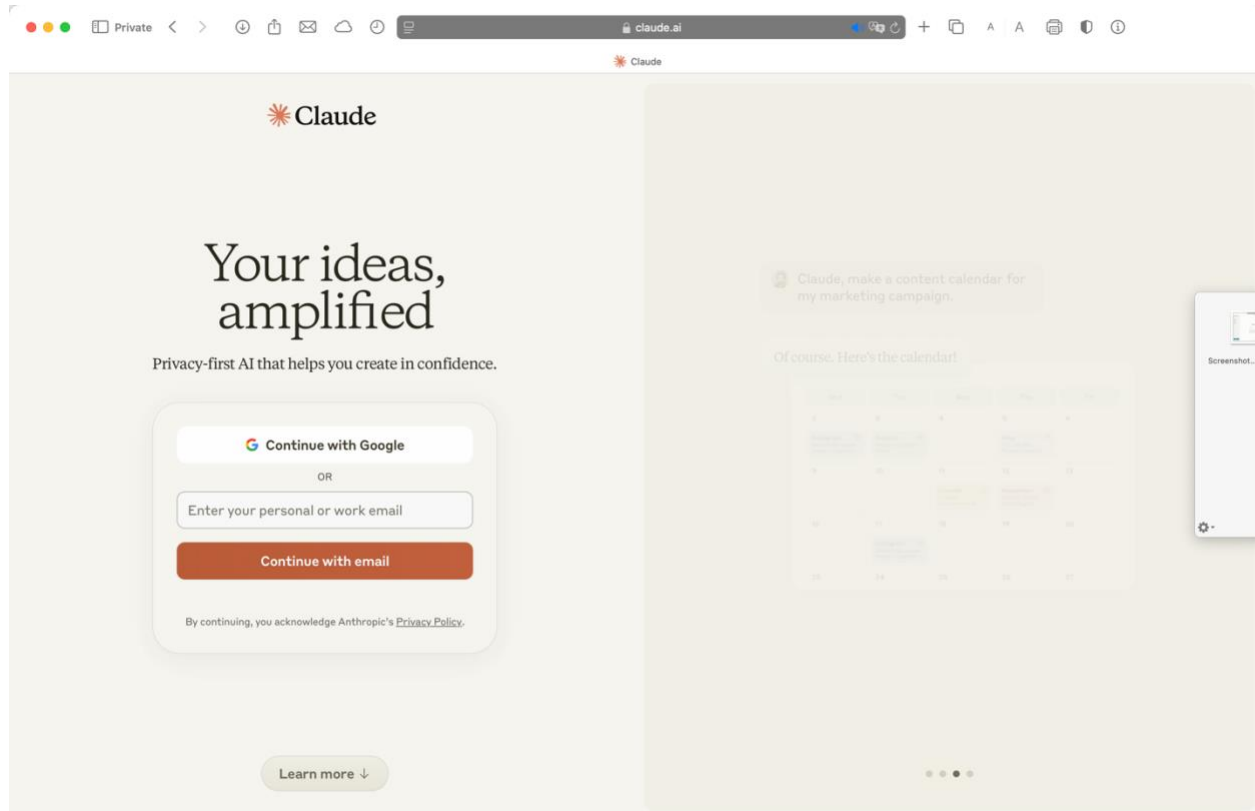
Claude - <https://claude.ai>

Claude bietet folgende Vorteile:

- Hochgradig konversationelle KI mit natürlichen, menschenähnlichen Interaktionen
- Fortgeschrittene Fähigkeiten zur Analyse komplexer Gesundheitsthemen

- Drei spezialisierte Modelle: Haiku (am schnellsten), Sonnet (kreatives Schreiben) und Opus (komplexe Analysen)

- Anwendung von Prinzipien der konstitutionellen KI für verbesserte Transparenz



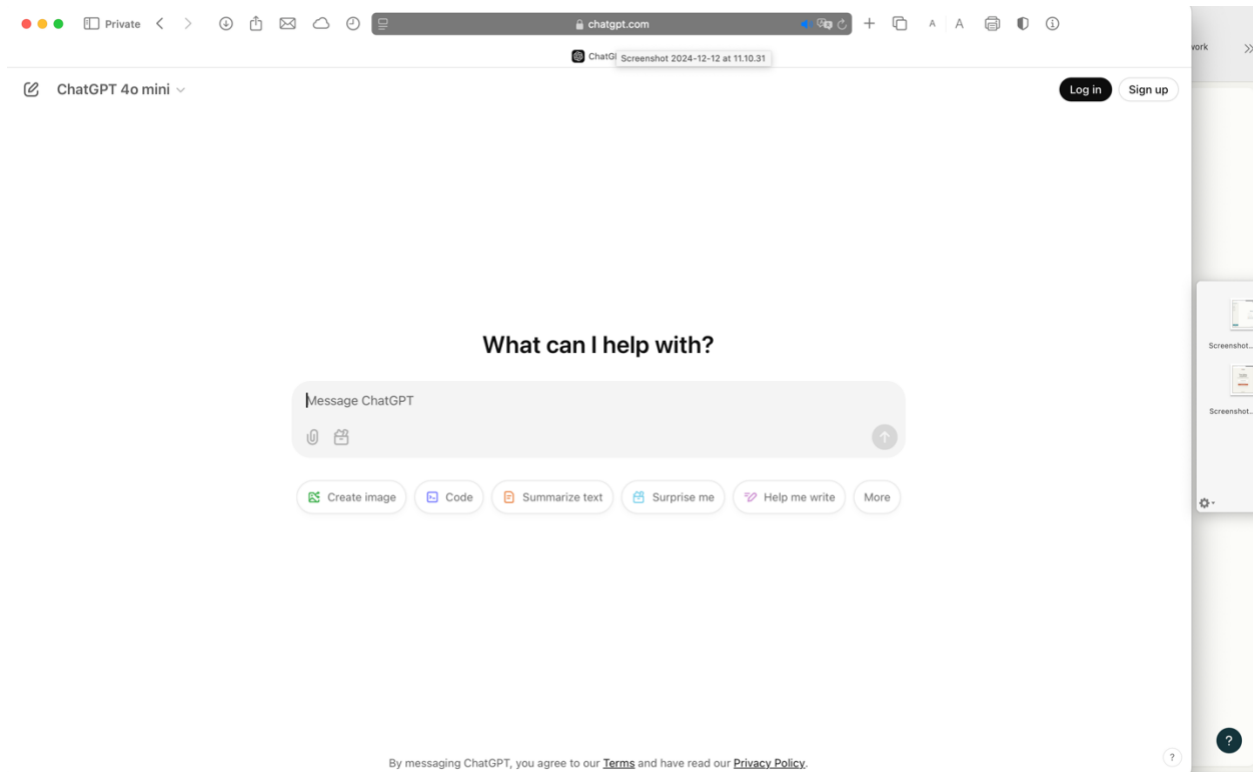
ChatGPT - <https://chatgpt.com>

ChatGPT zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Vielseitige KI, die ein breites Spektrum an gesundheitsbezogenen Fragen beantworten kann

- Fähigkeit, komplexe medizinische Konzepte in einfachen Worten zu erklären

- Möglichkeit, detaillierte Antworten zu verschiedenen Gesundheitsthemen zu generieren



B. Zugang und effektive Nutzung der Plattformen

Perplexity

1. Besuchen Sie perplexity.ai

2. Für die grundlegende Nutzung ist kein Konto erforderlich, aber eine Anmeldung ermöglicht personalisierte Erfahrungen
3. Wählen Sie zwischen Schnellsuche und Pro-Suche
4. Geben Sie Ihre gesundheitsbezogene Anfrage in die Suchleiste ein

Claude

1. Gehen Sie auf claude.ai

2. Erstellen Sie ein Konto mit Ihrer E-Mail-Adresse oder Ihrem Google-Konto
3. Wählen Sie das passende Modell für Ihre Gesundheitsanfrage (z.B. Opus für komplexe medizinische Informationen)
4. Beginnen Sie Ihr Gespräch, indem Sie Ihre gesundheitsbezogene Frage eingeben

ChatGPT

1. Besuchen Sie chat.openai.com
2. Erstellen Sie ein kostenloses Konto
3. Geben Sie Ihre gesundheitsbezogene Anfrage in das Chatfeld ein

C. Bewährte Praktiken für die Interaktion mit KI bei gesundheitsbezogenen Anfragen

- 1. Seien Sie spezifisch:** Je detaillierter Ihre Anfrage, desto genauer und relevanter wird die Antwort der KI sein.
 - 2. Nutzen Sie medizinische Fachbegriffe, wenn Sie sie kennen:** Dies kann zu präziseren Antworten führen.
 - 3. Stellen Sie Folgefragen:** Nutzen Sie die Möglichkeit, tiefer in ein Thema einzutauchen oder um Klarstellungen zu bitten.
 - 4. Überprüfen Sie Informationen:** Nutzen Sie die Quellenangaben (besonders bei Perplexity), um die erhaltenen Informationen zu verifizieren.
 - 5. Bleiben Sie kritisch:** Denken Sie daran, dass KI-generierte Informationen nicht immer auf dem neuesten Stand oder vollständig korrekt sind.
 - 6. Respektieren Sie Ihre Privatsphäre:** Seien Sie vorsichtig bei der Eingabe persönlicher Gesundheitsinformationen.
 - 7. Nutzen Sie KI als Ergänzung:** Verwenden Sie die erhaltenen Informationen, um sich auf Gespräche mit Ihrem Arzt vorzubereiten, nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung.
 - 8. Experimentieren Sie mit verschiedenen Plattformen:** Jede KI hat ihre Stärken, probieren Sie aus, welche für Ihre spezifischen Bedürfnisse am besten geeignet ist.
- Denken Sie immer daran: Während diese KI-Plattformen wertvolle Gesundheitsinformationen liefern können, ersetzen sie keine professionelle medizinische Beratung. Nutzen Sie die gewonnenen Erkenntnisse, um informierte Gespräche mit Ihrem Arzt zu führen und fundierte Entscheidungen über Ihre Gesundheit zu treffen.

Modul 3: Erstellung effektiver gesundheitsbezogener Prompts



In diesem Modul lernen Sie, wie Sie **klare und detaillierte Prompts erstellen**, um die genauesten und hilfreichsten Informationen von KI-Systemen zu erhalten. Folgende Schlüsselthemen werden behandelt:

A. Beschreiben Sie ihr Problem spezifisch und detailliert!

Um präzise Antworten zu erhalten, ist es wichtig, **Ihre Symptome oder Zustände so genau wie möglich zu beschreiben**. Berücksichtigen Sie dabei folgende Punkte:

- Beschreiben Sie die **Art des Symptoms** (z.B. stechend, dumpf, pulsierend)
- Geben Sie die **genaue Lokalisation** an
- Erwähnen Sie die **Dauer und Häufigkeit des Auftretens**
- Notieren Sie **Faktoren, die das Symptom verschlimmern oder lindern**
- Bewerten Sie die **Intensität auf einer Skala von 1-10**

Beispiel: "Ich habe seit drei Tagen starke, pochende Kopfschmerzen im Stirnbereich. Die Schmerzen sind konstant, mit einer Intensität von 7/10, und verstärken sich bei Bewegung. Sie verbessern sich leicht, wenn ich mich hinlege."

B. Verwenden Sie auch medizinische Terminologie, wenn sie damit vertraut sind!

Wenn Sie mit **medizinischen Fachbegriffen vertraut sind, verwenden Sie diese in Ihren Prompts**. Dies kann zu präziseren Antworten führen. Beachten Sie dabei:

- Nutzen Sie anatomische Begriffe zur Beschreibung von Körperregionen
- Verwenden Sie medizinische Bezeichnungen für Symptome, wenn Sie sie kennen
- Falls Sie einen Fachbegriff benutzen, bitten Sie um eine Erklärung, um sicherzustellen, dass Sie ihn richtig verstehen

Beispiel: "Bei mir wurde eine Dyspnoe diagnostiziert. Können Sie erklären, was das genau bedeutet und welche möglichen Ursachen es dafür gibt?"

C. Teilen Sie komplexe Anfragen in kleinere Anfragen!

Komplexe gesundheitliche Probleme erfordern oft mehrere Fragen, um vollständig adressiert zu werden. **Teilen Sie Ihre Anfrage in kleinere, fokussierte Fragen auf:**

- Beginnen Sie mit einer allgemeinen Frage zur Erkrankung

- Stellen Sie dann spezifische Fragen zu Symptomen, Ursachen, Diagnose und Behandlung
- Fragen Sie nach relevanten Lifestyle-Faktoren

Beispiel:

1. "Was ist rheumatoide Arthritis?"
2. "Was sind die häufigsten Symptome der rheumatoiden Arthritis?"
3. "Wie wird rheumatoide Arthritis diagnostiziert?"
4. "Welche aktuellen Behandlungsmöglichkeiten gibt es für rheumatoide Arthritis?"
5. "Welche Lebensstiländerungen können helfen, die Symptome der rheumatoiden Arthritis zu managen?"

D. Beziehen Sie relevante Hintergrundinformationen mit ein!

Um personalisierte und genaue Antworten zu erhalten, ist es hilfreich, **relevante Hintergrundinformationen bereitzustellen**. Berücksichtigen Sie dabei:

- Ihr Alter und Geschlecht
- Bestehende Erkrankungen
- Aktuelle Medikation
- Relevante Familienvorgeschichte
- Kürzliche Lebensstiländerungen oder bedeutende Ereignisse

Beispiel: "Ich bin eine 45-jährige Frau mit Typ-2-Diabetes seit fünf Jahren. Ich nehme Metformin und habe kürzlich vermehrten Durst und häufiges Wasserlassen bemerkt, obwohl sich meine Medikation oder Ernährung nicht geändert hat. Mein Vater wurde in einem ähnlichen Alter mit einer Nierenerkrankung diagnostiziert. Was könnten diese Symptome bedeuten und sollte ich besorgt sein?"

Indem Sie diese Richtlinien befolgen, können Sie effektivere gesundheitsbezogene Prompts erstellen, die Ihnen helfen, genauere und hilfreichere Informationen von KI-Systemen zu erhalten. Denken Sie jedoch immer daran, dass KI zwar wertvolle Einblicke liefern kann, es aber wichtig ist, für eine personalisierte medizinische Beratung einen Arzt zu konsultieren.

Modul 4: Meisterung medizinischer Anfragen - Richtig fragen!

```
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000
```

In diesem Modul lernen Sie, **wie Sie verschiedene Arten von medizinischen Anfragen effektiv formulieren können**. Dies wird Ihnen helfen, präzise und nützliche Informationen von KI-Systemen zu erhalten. Lassen Sie uns die wichtigsten Bereiche im Detail betrachten:

Genauere Beschreibung von Symptomen

Um eine akkurate Beschreibung Ihrer Symptome zu geben, sollten Sie das **PQRST-Schema** verwenden:

- P (Provozierend/Palliativ): Was löst das Symptom aus oder lindert es?
- Q (Qualität): Wie fühlt sich das Symptom an?
- R (Region/Radiation): Wo tritt das Symptom auf und strahlt es aus?
- S (Schweregrad): Wie stark ist das Symptom auf einer Skala von 1-10?
- T (Timing): Wann trat das Symptom erstmals auf und wie oft tritt es auf?

Beispiel: "Ich habe seit drei Tagen starke, stechende Kopfschmerzen (Q) in der rechten Schläfenregion (R), die sich bei Bewegung verschlimmern und bei Ruhe leicht bessern (P). Die Intensität liegt bei etwa 7/10 (S). Die Schmerzen treten täglich auf und dauern jeweils etwa 4 Stunden an (T)."

A. Anfragen zu möglichen Diagnosen

Bei der Anfrage nach möglichen Diagnosen ist es wichtig, alle relevanten Informationen einzubeziehen:

"Basierend auf folgenden Symptomen: [Liste der Symptome], meinem Alter von [X] Jahren, meiner Vorgeschichte mit [relevante Vorerkrankungen] und der Tatsache, dass ich derzeit [aktuelle Medikamente] einnehme - welche möglichen Diagnosen kommen in Frage? Bitte erläutern Sie jede kurz und geben Sie an, warum sie in Betracht gezogen werden sollte."

B. Verständnis von Differentialdiagnosen

Um Differentialdiagnosen zu verstehen, formulieren Sie Ihre Anfrage so:

"Für die Symptome [Liste der Symptome] kommen verschiedene Erkrankungen in Frage. Können Sie mir die wichtigsten Differentialdiagnosen nennen und erklären, wie sie sich voneinander unterscheiden? Welche zusätzlichen Tests oder Untersuchungen könnten helfen, zwischen diesen möglichen Diagnosen zu unterscheiden?"

C. Erforschung von Behandlungsoptionen

Bei der Erkundung von Behandlungsoptionen ist es hilfreich, nach einem umfassenden Überblick zu fragen:

"Für die Erkrankung [Name der Erkrankung], welche Behandlungsoptionen stehen zur Verfügung? Bitte geben Sie einen Überblick über:

1. Medikamentöse Therapien
2. Nicht-medikamentöse Ansätze
3. Mögliche chirurgische Eingriffe
4. Alternative oder komplementäre Therapien
5. Lebensstiländerungen

Für jede Option wäre es hilfreich zu wissen: Wie wirkt sie, was sind die üblichen Erfolgsraten, und welche potenziellen Nebenwirkungen oder Risiken gibt es?"

D. Umfassende Informationen zu spezifischen Erkrankungen

Für detaillierte Informationen zu einer bestimmten Erkrankung strukturieren Sie Ihre Anfrage wie folgt:

"Bitte geben Sie mir einen umfassenden Überblick über [Name der Erkrankung]. Ich würde gerne mehr erfahren über:

1. Ursachen und Risikofaktoren
2. Typische Symptome und Krankheitsverlauf
3. Diagnosemethoden
4. Behandlungsoptionen und deren Wirksamkeit
5. Langzeitprognose und mögliche Komplikationen
6. Präventionsmaßnahmen
7. Aktuelle Forschungsansätze und neue Entwicklungen in der Behandlung"

E. Suche nach lokalen Patientengruppen und Unterstützungsorganisationen

Um Unterstützung in Ihrer Nähe zu finden, formulieren Sie Ihre Anfrage so:

"Ich suche nach Unterstützungsangeboten für [Name der Erkrankung] in [Ihre Stadt/Region]. Können Sie mir Informationen zu folgenden Punkten geben:

1. Lokale Selbsthilfegruppen und ihre Kontaktdaten
2. Regionale Patientenorganisationen oder Verbände
3. Spezialisierte Beratungsstellen oder Kliniken in der Nähe
4. Online-Foren oder virtuelle Unterstützungsgruppen
5. Angebote für Angehörige von Betroffenen
6. Mögliche finanzielle Unterstützung oder Sozialleistungen für Betroffene"

Durch die Anwendung dieser Techniken können Sie präzise und informative Antworten von KI-Systemen erhalten. Denken Sie jedoch immer daran, dass diese Informationen eine ärztliche Beratung nicht ersetzen können. Nutzen Sie die gewonnenen Erkenntnisse, um besser informierte Gespräche mit Ihrem Arzt zu führen und fundierte Entscheidungen über Ihre Gesundheit zu treffen.

Modul 5: Nutzen Sie KI auch für die Analyse aller Ihrer medizinischen Dokumente!



In diesem Modul lernen Sie, wie Sie KI-Systeme effektiv zur Analyse Ihrer medizinischen Dokumente nutzen können. Dies kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheitsdaten besser zu verstehen und fundierte Gespräche mit Ihrem Arzt zu führen.

Arten von medizinischen Dokumenten (PDFs, Word Docs, JPEGs) für KI-Systeme

Folgende Dokumente können Sie in der Regel in KI-Systeme hochladen:

- Laborergebnisse
- Arztbriefe
- Medikamentenlisten
- Röntgen- oder MRT-Befunde (als PDF)
- Krankenakten
- Ernährungsprotokolle
- Blutzuckertagebücher

Hochladen von Dokumenten in verschiedene KI-Plattformen

1. Perplexity

- Klicken Sie auf den "+ Attach" Button in der Suchleiste.
- Wählen Sie bis zu 4 Dateien aus (maximal 25 MB insgesamt).
- Formulieren Sie Ihre Frage zum Dokument.

2. Claude

- Erstellen Sie ein Konto bei Anthropic.
- Nutzen Sie die Datei-Upload-Funktion (maximal 10 MB).
- Stellen Sie Ihre Frage zum Inhalt.

3. ChatGPT

- Aktuell bietet ChatGPT keine direkte Datei-Upload-Funktion für Endnutzer.

Formulierung effektiver Prompts zur Dokumentenanalyse

Hier einige Beispiele für effektive Prompts:

1. "Bitte fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse meines Blutbildes zusammen und erklären Sie, was sie bedeuten."
2. "Vergleichen Sie meine aktuellen Cholesterinwerte mit den Referenzwerten und erläutern Sie mögliche Abweichungen."
3. "Erklären Sie die in meinem Arztbrief genannten Diagnosen in einfachen Worten."
4. "Welche Wechselwirkungen könnten zwischen den Medikamenten auf meiner Liste auftreten?"
5. "Basierend auf meinem Ernährungsprotokoll, welche Nährstoffe nehme ich möglicherweise zu wenig zu mir?"
6. "Analysieren Sie mein Blutzuckertagebuch der letzten Woche und zeigen Sie Muster oder Auffälligkeiten auf."
7. "Erläutern Sie die Bedeutung der in meinem MRT-Befund verwendeten medizinischen Fachbegriffe."
8. "Welche Fragen sollte ich bei meinem nächsten Arztbesuch basierend auf diesen Laborergebnissen stellen?"

Größenbeschränkungen und Lösungen für große Dateien

Bei bildgebenden Verfahren wie CT-, MRT- und Röntgenaufnahmen gibt es aufgrund ihrer Größe Einschränkungen. Beachten Sie folgende Punkte:

- Laden Sie nur PDF-Versionen der Befunde oder Berichte zu diesen Untersuchungen hoch.
- Diese PDF-Dokumente enthalten in der Regel:
 - Die schriftliche Interpretation des Radiologen
 - Wichtige Schlussfolgerungen und Diagnosen
 - Manchmal auch Schlüsselbilder oder Diagramme

Ein Beispiel-Prompt für radiologische Befunde könnte lauten:

"Ich habe den PDF-Bericht meiner letzten MRT-Untersuchung hochgeladen. Bitte erklären Sie mir die wichtigsten Punkte des Befundes in einfachen Worten und geben Sie an, welche Fragen ich bei meinem nächsten Arztbesuch dazu stellen sollte."

Durch die Verwendung der PDF-Berichte anstelle der großen Bilddateien können Sie dennoch wertvolle Einblicke in Ihre radiologischen Untersuchungen erhalten, ohne die Größenbeschränkungen der KI-Systeme zu überschreiten.

Denken Sie immer daran, dass die KI-Antworten keine ärztliche Beratung ersetzen können. Besprechen Sie alle Erkenntnisse und Fragen immer mit Ihrem behandelnden Arzt. Die KI kann Ihnen jedoch helfen, Ihre medizinischen Dokumente besser zu verstehen und sich auf Arztgespräche vorzubereiten.

Modul 6: KI-gestützte Trainingsempfehlungen

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie mithilfe von KI personalisierte Trainingsempfehlungen für spezifische Gesundheitszustände erstellen können. Hier erfahren Sie, wie Sie effektive Prompts formulieren, um maßgeschneiderte Übungspläne zu erhalten.



A. Arten von Übungen

Wenn Sie nach Übungsempfehlungen fragen, sollten Sie die **verschiedenen Grund oder Basis Trainingsarten** berücksichtigen:

1. Ausdauertraining: Aktivitäten wie Gehen, Schwimmen oder Radfahren, die das Herz-Kreislauf-System stärken.

2. Krafttraining: Übungen zur Stärkung der Muskulatur, wie Liegestütze, Kniebeugen oder Übungen mit Gewichten.

3. Flexibilitätstraining: Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

4. Gleichgewichtstraining: Übungen zur Verbesserung der Koordination und Sturzprävention.

Beispiel-Prompt: "Ich habe Typ-2-Diabetes. Welche Arten von Übungen sind für mich besonders geeignet und warum? Bitte berücksichtigen Sie dabei Ausdauer-, Kraft-, Flexibilitäts- und Gleichgewichtstraining."

B. Empfehlungen zu Häufigkeit und Intensität

Die **richtige Dosierung** ist entscheidend für den Trainingserfolg. Fragen Sie nach konkreten Empfehlungen:

1. Trainingshäufigkeit: Wie oft pro Woche sollte trainiert werden?

2. Trainingsdauer: Wie lang sollten die einzelnen Einheiten sein?

3. Trainingsintensität: Wie anstrengend sollten die Übungen sein?

Beispiel-Prompt: "Ich habe kürzlich einen leichten Herzinfarkt erlitten und möchte wieder mit dem Training beginnen. Welche Empfehlungen gibt es bezüglich der Trainingshäufigkeit, -dauer und -intensität für meine Situation? Bitte geben Sie konkrete Zahlen und Erklärungen an."

C. Sicherheitsvorkehrungen

Sicherheit hat oberste Priorität, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Fragen Sie nach spezifischen Vorsichtsmaßnahmen:

1. Warnzeichen: Welche Symptome deuten darauf hin, dass das Training unterbrochen werden sollte?

2. Vorbereitungen: Welche Maßnahmen sollten vor dem Training getroffen werden?

3. Kontraindikationen: Gibt es Übungen oder Situationen, die vermieden werden sollten?

Beispiel-Prompt: "Ich habe Bluthochdruck. Welche Sicherheitsvorkehrungen sollte ich beim Training beachten? Bitte nennen Sie spezifische Warnzeichen, notwendige Vorbereitungen und Übungen oder Situationen, die ich vermeiden sollte."

D. Erwartete Vorteile

Verstehen Sie die positiven Auswirkungen des Trainings auf Ihren spezifischen Gesundheitszustand:

- 1. Kurzfristige Vorteile:** Welche Verbesserungen kann ich schnell bemerken?
- 2. Langfristige Vorteile:** Welche gesundheitlichen Verbesserungen sind über Zeit zu erwarten?
- 3. Psychologische Vorteile:** Wie kann sich das Training auf meine mentale Gesundheit auswirken?

Beispiel-Prompt: "Ich leide unter Osteoporose. Welche konkreten Vorteile kann ich durch regelmäßiges Training erwarten? Bitte erläutern Sie kurz- und langfristige physische Verbesserungen sowie mögliche psychologische Vorteile."

E. Anpassungen für verschiedene Fitnesslevel

Jeder Mensch hat ein individuelles Fitnesslevel. Fragen Sie nach Möglichkeiten, Übungen anzupassen:

- 1. Anfänger:** Wie können Übungen vereinfacht werden?
- 2. Fortgeschrittene:** Wie können Übungen intensiviert werden?
- 3. Alternativen:** Welche Variationen gibt es für Menschen mit Einschränkungen?

Beispiel-Prompt: "Ich möchte mit Krafttraining beginnen, habe aber Arthrose in den Knien. Können Sie mir Übungen für Anfänger empfehlen und erklären, wie ich diese bei zunehmender Fitness steigern kann? Bitte geben Sie auch Alternativen für Tage an, an denen meine Knie besonders schmerzen."

Durch die Verwendung dieser detaillierten Prompts können Sie von KI-Systemen maßgeschneiderte und umfassende Trainingsempfehlungen erhalten, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Gesundheitszustände zugeschnitten sind.

Denken Sie daran, dass es trotz der Nützlichkeit von KI-generierten Empfehlungen wichtig ist, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms Ihren Arzt oder einen qualifizierten Fitnesstrainer zu konsultieren, besonders wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden oder kürzlich gesundheitliche Probleme hatten.

Modul 7: KI-gestützte Ernährungsstrategien

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie KI nutzen können, um **personalisierte Ernährungspläne für verschiedene Gesundheitszustände** zu entwickeln.



Lassen Sie uns die wichtigsten Aspekte im Detail betrachten:

A. Empfohlene Lebensmittel und Nährstoffe

Um gezielte Empfehlungen zu erhalten, formulieren Sie Ihre Anfrage wie folgt:

"Ich habe [Erkrankung]. Welche Lebensmittel und Nährstoffe sind besonders empfehlenswert für meinen Zustand? Bitte geben Sie konkrete Beispiele und erklären Sie, warum diese vorteilhaft sind."

Beispiel für **Bluthochdruck**:

"Ich habe Bluthochdruck. Welche Lebensmittel und Nährstoffe können mir helfen, meinen Blutdruck zu senken? Bitte nennen Sie spezifische Beispiele und erläutern Sie deren Wirkung."

B. Zu vermeidende Lebensmittel

Fragen Sie gezielt nach Lebensmitteln, die Sie meiden sollten:

"Welche Lebensmittel oder Nährstoffe sollte ich bei [Erkrankung] vermeiden oder einschränken? Bitte erklären Sie, warum diese problematisch sein könnten."

Beispiel für **Gicht**:

"Ich leide unter Gicht. Welche Lebensmittel sollte ich meiden, um Gichtanfälle zu reduzieren? Bitte erläutern Sie, warum diese Lebensmittel ungünstig sind und nennen Sie mögliche Alternativen."

C. Spezielle Diäten oder Ernährungsmuster

Erkundigen Sie sich nach spezifischen Ernährungsformen:

"Gibt es spezielle Diäten oder Ernährungsmuster, die für [Erkrankung] empfohlen werden? Bitte erklären Sie die Grundprinzipien und potenziellen Vorteile."

Beispiel für **Typ-2-Diabetes**:

"Welche Ernährungsformen werden für Typ-2-Diabetes empfohlen? Bitte erläutern Sie die Vor- und Nachteile von Low-Carb, ketogener Ernährung und mediterraner Diät für Diabetiker."

D. Mahlzeitenplanung und -häufigkeit

Fragen Sie nach konkreten Empfehlungen zur Mahlzeitengestaltung:

"Wie sollte ich meine Mahlzeiten bei [Erkrankung] planen? Bitte geben Sie Empfehlungen zu Häufigkeit, Portionsgrößen und optimaler Nährstoffverteilung."

Beispiel für **Reflux**:

"Ich leide unter Reflux. Wie sollte ich meine Mahlzeiten planen, um Beschwerden zu minimieren? Bitte geben Sie Tipps zur Mahlzeitengröße, -häufigkeit und zum besten Zeitpunkt für die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen."

E. Potenzielle evidenzbasierte Nahrungsergänzungsmittel

Erkundigen Sie sich nach sinnvollen Supplementen:

"Welche evidenzbasierten Nahrungsergänzungsmittel könnten bei [Erkrankung] hilfreich sein? Bitte nennen Sie mögliche Optionen, deren potenzielle Vorteile und empfohlene Dosierungen."

Beispiel für Osteoporose:

"Ich habe Osteoporose. Welche Nahrungsergänzungsmittel könnten meine Knochengesundheit unterstützen? Bitte gehen Sie auf Calcium, Vitamin D und andere relevante Supplemente ein."

F. Ernährungsanpassungen für verschiedene Krankheitsphasen

Berücksichtigen Sie verschiedene Stadien Ihrer Erkrankung:

"Wie sollte ich meine Ernährung in verschiedenen Phasen von [Erkrankung] anpassen? Bitte geben Sie Empfehlungen für akute Schübe und Remissionsphasen."

Beispiel für **Morbus Crohn**:

"Ich habe Morbus Crohn. Wie sollte ich meine Ernährung während eines akuten Schubs anpassen, und was ist in Remissionsphasen zu beachten? Bitte geben Sie konkrete Empfehlungen für beide Situationen."

Durch die Nutzung dieser detaillierten Prompts können Sie von KI-Systemen maßgeschneiderte und umfassende Ernährungsempfehlungen erhalten. Denken Sie daran, dass diese Informationen eine individuelle Ernährungsberatung durch Fachkräfte nicht ersetzen können.

Besprechen Sie größere Ernährungsumstellungen immer mit Ihrem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsberatung, besonders wenn Sie Medikamente einnehmen oder unter chronischen Erkrankungen leiden.

Modul 8: KI-unterstützte Lebensstilmodifikationen

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie KI nutzen können, **um umfassende Lebensstiländerungen zu entwickeln**, die auf Ihre spezifischen Gesundheitszustände zugeschnitten sind.



Lassen Sie uns die wichtigsten Aspekte im Detail betrachten:

A. Tägliche Routinen und Gewohnheiten

KI kann Ihnen helfen, gesunde Routinen zu etablieren, die Ihre Gesundheit unterstützen. Beispiel-Prompt:

"Ich habe Typ-2-Diabetes. Bitte erstellen Sie einen Vorschlag für eine Tagesroutine, die meinen Blutzuckerspiegel stabilisiert. Berücksichtigen Sie dabei Mahlzeiten, Bewegung und Medikamenteneinnahme."

B. Stressmanagement-Techniken

Stress kann viele Gesundheitsprobleme verschlimmern. KI kann personalisierte Stressmanagement-Strategien vorschlagen. Beispiel-Prompt:

"Ich leide unter Bluthochdruck und Stress im Beruf. Welche Entspannungstechniken könnten mir helfen, meinen Blutdruck zu senken? Bitte geben Sie Anleitungen für 3-4 einfache Übungen, die ich auch im Büro durchführen kann."

C. Verbesserung der Schlafhygiene

Guter Schlaf ist entscheidend für die Gesundheit. KI kann Ihnen helfen, Ihre Schlafgewohnheiten zu optimieren. Beispiel-Prompt:

"Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen und durchzuschlafen. Bitte erstellen Sie einen detaillierten Plan zur Verbesserung meiner Schlafhygiene, einschließlich Empfehlungen zur Schlafumgebung, abendlichen Routinen und Verhaltensweisen, die ich vermeiden sollte."

D. Soziale Aktivitäten und Beziehungen

Soziale Verbindungen sind wichtig für die psychische und physische Gesundheit. KI kann Vorschläge machen, wie Sie Ihr soziales Leben gesund gestalten können. Beispiel-Prompt:

"Ich habe eine chronische Erschöpfungsstörung (CFS/ME) und fühle mich oft isoliert. Welche sozialen Aktivitäten könnten für mich geeignet sein, ohne mich zu überfordern? Bitte geben Sie auch Tipps, wie ich Freunden und Familie meine Einschränkungen erklären kann."

E. Arbeitsplatzergonomie

Die Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes kann einen großen Einfluss auf Ihre Gesundheit haben. KI kann Ihnen helfen, Ihren Arbeitsplatz ergonomisch zu optimieren. Beispiel-Prompt:

"Ich arbeite im Homeoffice und habe Rückenschmerzen. Bitte geben Sie mir detaillierte Empfehlungen zur ergonomischen Gestaltung meines Arbeitsplatzes, einschließlich Stuhlhöhe, Monitorposition und Tastaturplatzierung."

F. Freizeitaktivitäten und Hobbys

Sinnvolle Freizeitbeschäftigungen können Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern. KI kann Ihnen helfen, passende Aktivitäten zu finden. Beispiel-Prompt:

"Ich habe Arthrose in den Händen und suche nach neuen Hobbys, die meine Feinmotorik fördern, ohne meine Gelenke zu überlasten. Können Sie mir 5-6 geeignete Aktivitäten vorschlagen und erklären, wie sie mir helfen könnten?"

G. Umweltfaktoren und Wohnraumgestaltung

Ihre Umgebung kann Ihre Gesundheit beeinflussen. KI kann Vorschläge zur Optimierung Ihres Wohnraums machen. Beispiel-Prompt:

"Ich habe Allergien und Asthma. Bitte geben Sie mir Empfehlungen, wie ich meine Wohnung allergikerfreundlich gestalten kann. Berücksichtigen Sie dabei Aspekte wie Luftqualität, Materialauswahl und Reinigungsroutinen."

H. Technologienutzung und digitale Gewohnheiten

Digitale Technologien können sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. KI kann Ihnen helfen, einen ausgewogenen Umgang zu finden. Beispiel-Prompt:

"Ich verbringe viel Zeit am Computer und Smartphone und leide unter Nackenschmerzen und Schlafproblemen. Bitte erstellen Sie einen Plan für eine gesündere Technologienutzung, einschließlich Pausenregelungen, Bildschirmzeitbegrenzungen und Empfehlungen für gesundheitsfördernde Apps."

Durch die Nutzung dieser detaillierten Prompts können Sie von KI-Systemen maßgeschneiderte und umfassende Empfehlungen für Lebensstiländerungen erhalten. Denken Sie daran, dass es wichtig ist, größere Änderungen in Ihrem Lebensstil mit Ihrem Arzt zu besprechen, besonders wenn Sie unter chronischen Erkrankungen leiden oder Medikamente einnehmen. Die KI kann Ihnen wertvolle Anregungen geben, aber sie ersetzt nicht die individuelle medizinische Beratung.

Modul 9: KI-gestützte Auswahl von Nahrungsergänzungsmitteln

In diesem abschließenden Modul lernen Sie, wie Sie KI nutzen können, um **geeignete Nahrungsergänzungsmittel für verschiedene Gesundheitszustände zu identifizieren**. Sie werden lernen, effektive Prompts zu formulieren, die folgende Aspekte abdecken:



A. Spezifische Nährstoffe oder Substanzen

Fragen Sie gezielt nach Nährstoffen, die für Ihren Gesundheitszustand relevant sein könnten:

"Welche spezifischen Nährstoffe oder Substanzen könnten bei [Erkrankung/Symptom] hilfreich sein? Bitte erklären Sie kurz, warum diese nützlich sein könnten."

Beispiel: "Welche Nährstoffe könnten bei **Osteoarthritis** hilfreich sein? Bitte erläutern Sie die potenzielle Wirkungsweise jedes Nährstoffs."

B. Empfohlene Dosierungen und Formen

Erkundigen Sie sich nach konkreten Dosierungsempfehlungen:

"Welche Dosierungen werden für [Nährstoff] bei [Erkrankung] empfohlen? Gibt es Unterschiede in der Wirksamkeit verschiedener Einnahmeformen (z.B. Tabletten, Kapseln, Flüssigkeiten)?"

Beispiel: "Welche Dosierung wird für **Vitamin D bei einem diagnostizierten Mangel** empfohlen? Wie unterscheiden sich die Empfehlungen für die Erhaltungsdosis? Gibt es Vor- oder Nachteile von Vitamin D in Öl gegenüber Tabletten?"

C. Potenzielle Wechselwirkungen

Fragen Sie nach möglichen Wechselwirkungen, besonders wenn Sie Medikamente einnehmen:

"Gibt es bekannte Wechselwirkungen zwischen [Nahrungsergänzungsmittel] und [Medikament/anderes Supplement]? Welche Vorsichtsmaßnahmen sollte ich bei der Einnahme beachten?"

Beispiel: "Kann die Einnahme von **Omega-3-Fettsäuren mit Blutverdünnern** wie Warfarin interagieren? Welche Vorsichtsmaßnahmen sollte ich treffen?"

D. Wissenschaftliche Evidenz

Erkundigen Sie sich nach der aktuellen Forschungslage:

"Welche wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es zur Wirksamkeit von [Nahrungsergänzungsmittel] bei [Erkrankung]? Können Sie einige relevante Studien oder Metaanalysen nennen?"

Beispiel: "Wie ist die aktuelle **Studienlage zur Wirksamkeit von Glucosamin bei Kniearthrose**? Gibt es überzeugende klinische Studien oder Metaanalysen?"

E. Mögliche Nebenwirkungen oder Risiken

Informieren Sie sich über potenzielle Risiken:

"Welche möglichen Nebenwirkungen oder Risiken sind mit der Einnahme von [Nahrungsergänzungsmittel] verbunden? Gibt es bestimmte Personengruppen, die besonders vorsichtig sein sollten?"

Beispiel: "Welche **Nebenwirkungen können bei der Einnahme von Eisen** auftreten? Gibt es Risikogruppen, die besonders auf ihre Eisenaufnahme achten sollten?"

F. Qualitätskriterien für die Produktauswahl

Fragen Sie nach Kriterien für hochwertige Produkte:

"Worauf sollte ich bei der Auswahl eines [Nahrungsergänzungsmittel]-Produkts achten? Gibt es Qualitätssiegel oder andere Indikatoren für hochwertige Präparate?"

Beispiel: "Welche **Qualitätskriterien sollte ich bei der Auswahl eines Probiotikums** beachten? Gibt es bestimmte Stämme oder Formulierungen, die besonders empfehlenswert sind?"

G. Ernährungsalternativen zu Supplementen

Erkundigen Sie sich nach natürlichen Alternativen:

"Welche Lebensmittel sind gute natürliche Quellen für [Nährstoff]? Wie kann ich meine Ernährung anpassen, um meinen Bedarf an diesem Nährstoff zu decken?"

Beispiel: "Welche **Lebensmittel sind reich an Omega-3-Fettsäuren**? Wie kann ich meine Ernährung umstellen, um mehr Omega-3 aufzunehmen, ohne Supplemente zu benötigen?"

Abschließender Hinweis zu Supplementen

Mit diesem Wissen sind Sie nun gut gerüstet, um KI-Tools effektiv für Ihr Gesundheitsmanagement zu nutzen, medizinische Zustände besser zu verstehen und fundierte Entscheidungen über Ihr Wohlbefinden zu treffen.

Denken Sie jedoch immer daran: Obwohl KI wertvolle Einblicke liefern kann, ist es entscheidend, für eine personalisierte medizinische Beratung und Behandlung Gesundheitsfachkräfte zu konsultieren. **Nahrungsergänzungsmittel können zwar nützlich sein, sollten aber nie als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung oder ärztlich verordnete Behandlungen betrachtet werden.**

Nutzen Sie die KI als Unterstützung, um sich auf Gespräche mit Ihrem Arzt vorzubereiten und fundierte Fragen zu stellen. So können Sie aktiv an Ihrer Gesundheitsversorgung teilnehmen und gemeinsam mit Ihren Ärzten die besten Entscheidungen für Ihre individuelle Situation treffen.