

ACTIVE A



Mein KI-Begleiter bei Hämophilie

Speziell für Hämophilie A

**Orientierung im Alltag, Sicherheit gewinnen,
gut vorbereitet ins Arztgespräch.**

Mein KI-Begleiter bei Hämophilie

Speziell für Hämophilie A

**Orientierung im Alltag, Sicherheit gewinnen,
gut vorbereitet ins Arztgespräch.**

Bedeutung der Icons:



Besonders wichtige **Informationen**



Interessante **Tipps**



Screenshot von einem Anwendungsbeispiel



Seitenverweis



Social Media



Hier weiterlesen



Möchtest Du den **Prompt Guide auch digital** lesen?
Dann **scanne einfach den QR-Code** und rufe ihn
auf active-a.de ab.

Inhalt

06 Begrüßung

Kapitel 1: KI-Chatbots verstehen

09 Was sind KI-Chatbots?

12 Was können KI-Chatbots und was nicht?

13 Datenschutz und Sicherheit

Kapitel 2: Die Kunst des Fragens – Prompting leicht gemacht

19 Was ist ein Prompt?

21 Tipps und konkrete Anwendungsbeispiele für gute Prompts

24 Für Fortgeschrittene: Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?

26 Mini-Checkliste vor dem Absenden

Kapitel 3: KI im Alltag mit Hämophilie A nutzen – Prompts zum Ausprobieren

29 Hämophilie A verständlich erklären

34 Arzttermine vorbereiten und Arztbriefe verstehen

44 Alltagsthemen wie Blutungen, Schmerzen,
Gelenkgesundheit und Bewegung

48 Konduktorin & Familiensache

Kapitel 4: Fazit & Deine nächsten Schritte

53 Zusammenfassung

Was Dich in Deinem KI-Begleiter erwartet

Liebe Menschen mit Hämophilie A, liebe Angehörige,

dieser KI-Begleiter wurde speziell für Menschen mit Hämophilie A entwickelt – für Betroffene, Eltern von Kindern mit Hämophilie A sowie Angehörige, die Betroffene oder Eltern begleiten.

Uns ist wichtig: Auch wenn viele Beispiel-Prompts in der Ich-Perspektive formuliert sind („Ich habe ...“), gelten sie sinngemäß genauso für alle, die Hämophilie A im Alltag begleitet – also auch für Partner:innen, Familienangehörige oder Eltern, die Fragen stellvertretend für ihr Kind oder ihre Familie formulieren möchten. Du kannst die Prompts einfach anpassen, z. B. „mein Kind“, „mein Angehöriger“ oder „wir als Familie“.

Hämophilie A wirft im Alltag und in der medizinischen Versorgung viele Fragen auf: Wie schätze ich Blutungen oder Verletzungen ein? Wie bereite ich mich gut auf das nächste Arztgespräch vor? Wie erkläre ich Hämophilie A verständlich – z. B. in der Familie, Kita oder Schule?

Künstliche Intelligenz (KI) kann Dich dabei unterstützen. Sie hilft, **Informationen zusammenzufassen, medizinische Fachsprache in verständliche Worte zu übersetzen** oder sich **strukturiert auf Arzttermine vorzubereiten**.

Dieser Begleiter zeigt Dir, wie Du KI sicher und sinnvoll einsetzen kannst. Er erklärt verständlich, wie diese Technologie funktioniert, worauf Du achten solltest und wie sie Dir im Alltag helfen kann. Viele Menschen nutzen KI dabei auch als „Sparring-Partner“: um Gedanken zu sortieren, Fragen zu schärfen und in einen Dialog zu kommen – gerade dann, wenn man sich unsicher ist oder sich auf ein Gespräch vorbereiten möchte.

So kann KI Dich im Alltag mit Hämophilie A begleiten und Dir helfen, Antworten zu finden und nächste Schritte besser einzuordnen. Du findest viele praktische Beispiele für Themen wie:

- **Strukturierte Vorbereitung auf Arztgespräche**
- **Verständliche Erklärungen von Hämophilie A für Angehörige und Bezugspersonen**
- **Alltag, Sicherheit und Organisation**

Unser Ziel ist es, **Deine Selbstbestimmung zu stärken und Gespräche mit Deinem Behandlungsteam zu bereichern.** Je klarer Du Deine Fragen und Bedürfnisse formulierst, desto leichter könnt Ihr gemeinsam gute Entscheidungen treffen. Dieser Begleiter unterstützt Dich dabei, KI Schritt für Schritt als hilfreiches Werkzeug zu nutzen – ganz gleich, ob Du gerade beginnst oder schon erste Erfahrungen gesammelt hast. Dein Begleiter ist **bewusst praxisnah gestaltet** – probiere die Beispiele einfach aus und passe sie an Deine individuelle Situation an.

Wenn Du magst, teile Deine Erfahrungen mit uns auf  Instagram **@haemophiliea**,  TikTok **@activea_haemophilie**,  Facebook **@haemophiliea** und  YouTube **@haemophiliea**.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Entdecken und vor allem viele wertvolle Aha-Momente für Dein aktives Leben mit Hämophilie A!



Wichtig: KI ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie ist ein Hilfsmittel, das Dich stärkt und Orientierung bietet – die Entscheidung triffst Du immer gemeinsam mit Deinem Behandlungsteam. Achte bei der Nutzung bitte auch auf den Schutz Deiner Daten:
Formuliere Fragen anonym ohne persönliche Angaben wie Name oder Adresse.



Kapitel 1

KI-Chatbots verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet Systeme, die Aufgaben übernehmen können, die normalerweise menschliches Denken oder Handeln erfordern. Dazu gehören etwa das Verstehen von Texten, das Beantworten von Fragen, das Erkennen von Mustern oder das Treffen von Vorhersagen.

Eine besondere Form der KI sind **große Sprachmodelle** (englisch **Large Language Models**, kurz **LLMs**). Diese Modelle sind darauf spezialisiert, mit Sprache zu arbeiten. Sie wurden mit riesigen Mengen an Texten und Bildern „trainiert“ und lernen dabei, welche Wörter in bestimmten Zusammenhängen wahrscheinlich aufeinander folgen. Dadurch können sie in natürlicher Alltagssprache antworten und **scheinbar „menschliche“ Gespräche führen**.

LLMs sind besonders hilfreich, wenn es darum geht, Informationen schnell und leicht verständlich aufzubereiten. Sie können zum Beispiel Fragen beantworten, Texte übersetzen, Zusammenfassungen erstellen oder Daten aus Bildern und Tabellen herausfiltern. Allerdings stoßen sie an ihre Grenzen, wenn es um exakte, faktenbasierte Antworten geht. Da sie nur auf ihrem Trainingswissen basieren, können sie **gelegentlich ungenaue oder erfundene („halluzinierte“) Informationen liefern**.

KI-Chatbots wie ChatGPT basieren auf solchen Sprachmodellen. Sie werden besonders leistungsfähig, wenn sie mit **Suchmaschinen** kombiniert werden. Während das LLM den sprachlichen Teil übernimmt – also das Verstehen und Formulieren von Texten –, sorgt die Suchmaschine für aktuelle, überprüfbare Informationen. Durch diese Verbindung entsteht eine besonders mächtige Kombination: Der Chatbot kann kommunizieren und gleichzeitig faktenbasierte Antworten mit aktuellen Daten liefern. Das tun KI-Chatbots wie ChatGPT, Google Gemini, Microsoft Copilot, Claude von Anthropic und Perplexity.

Wie stelle ich eine Anfrage in ChatGPT?



Wusstest Du schon? Wie bekomme ich Zugang zu ChatGPT?

Es kann im Webbrowser (chatgpt.com) oder als App (iOS/Android) geöffnet und genutzt werden.

Dieser Begleiter fokussiert sich auf **ChatGPT**, da es aktuell den mit Abstand größten Marktanteil bei KI-Chatbots hat und Fakten-Checks durch das Belegen von Antworten mit Quellen sehr einfach macht. (Stand: Dezember 2025, StatCounter Global Stats)

Vereinfachter Ablauf einer Anfrage in ChatGPT:

1. Mithilfe eines LLMs wird eine Suchanfrage an eine Suchmaschine generiert – auf Basis einer eigenen Anfrage (**Prompt**), z. B. „Erkläre mir Hämophilie A in leichter Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen.“
2. Die Suchmaschine liefert die Ergebnisse und das LLM formuliert auf dieser Basis eine Antwort mit Quellenangabe.



Wusstest Du schon? Bei diesem Antwort-Prozess (= das LLM formuliert eine Antwort auf Basis der Suchergebnisse) kann es zu **Halluzinationen** kommen. Das heißt, eine Aussage des LLMs kann richtig klingen, aber falsch sein (und so auch nicht in den zitierten Quellen stehen).



Es ist wichtig, dass LLM-Aussagen anhand angegebener Quellen geprüft werden, da es häufig zu sogenannten Halluzinationen kommt.

Hier ein Beispiel in ChatGPT:

1. Anfrage in ChatGPT mit Aufforderung die Suchmaschine zu nutzen und intensiver nachzudenken:



Erkläre mir Hämophilie A in einfacher Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. **Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit patientenzentrierten und deutschsprachigen Quellen.**

+ Denkvorgang ▾



2. Antwort erfolgt mit **Quellenangabe**, das Nachdenken ist unter „Aktivität“ einsehbar:



Erkläre mir Hämophilie A in einfacher Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit patientenzentrierten und deutschsprachigen Quellen.

Nachgedacht für 11s >

Hämophilie A ist eine angeborene Blutungsstörung: Das Blut gerinnt zu langsam der Gerinnung (Faktor VIII) ganz oder teilweise fehlt.

Dadurch hören Blutungen nach Verletzungen oft später auf, und es kann auch oh Körper bluten.

Typisch sind zum Beispiel Blutungen in Gelenken und Muskeln, die bei wiederhol machen und die Gelenke schädigen können.

Aktivität

Quellen - 37

gesundheitsinformation.de

Hämophilie (Bluterkrankheit) | Gesundheitsinformation.de

Bei einer Hämophilie (Bluterkrankheit) ist die Blutgerinnung gestört: Das Blut gerinnt viel langsam...

Roche Deutschland

Hämophilie A – Roche.de

Menschen mit Hämophilie A fehlt der Gerinnungsfaktor "Faktor VIII" ganz oder teilweise. Das führt dazu, dass...

orpha.net

Hämophilie A - Orphanet

Eine seltene genetisch bedingte hämatologische Störung, die durch spontane oder lang anhaltende...

(Anfrage durchgeführt am 04.02.2026 mit kostenlosem ChatGPT)

Was können KI-Chatbots und was nicht?

Da KI-Chatbots sich Dinge ausdenken können und diese plausibel klingen lassen (halluzinieren), ist es wichtig, entsprechende Aussagen selbst oder mithilfe einer Fachkraft zu überprüfen.



Stärken

- Arztbriefe in einfache Sprache übersetzen.
- Symptom-Checklisten oder Fragenlisten für den Arzttermin erstellen.
- Alltagstipps geben (z. B. Rezepte, Gedächtnistraining, Strukturhilfen).
- Fachtexte zusammenfassen.



Grenzen

- Keine Diagnosen stellen.
- Keine Therapieentscheidungen treffen.
- Manchmal „halluzinieren“ sie (erfinden falsche Informationen, die jedoch plausibel oder glaubwürdig klingen).



Wichtig: KI-Chatbots sind Hilfsmittel. Die medizinische Entscheidung triffst Du gemeinsam mit Deinem Behandlungsteam. Je konkreter Du die Aufgabe stellst und wichtige Details mitlieferst, desto besser kann der KI-Chatbot antworten.

Datenschutz & Sicherheit

Tipps für den sicheren Umgang mit einem KI-Chatbot

1. Anonym bleiben

- Keine persönlichen Daten (zum Beispiel Name, Adresse, Geburtsdatum) eingeben.
- Arztbriefe anonymisieren (ein Beispiel findest Du in *Kapitel 3, Seite 35*).



Beispiel:

- **Ungünstig:** „Bitte erkläre mir den Arztbrief von Dr. Müller, Uniklinik XY, für Anna Meier ...“
- **Besser:** „Bitte erkläre mir diesen Arztbrief: [Inhalt ohne Namen].“



Wichtig: Gib einem KI-Chatbot nie persönliche Daten. Bestimmte anonymisierte Kontextangaben, wie zum Beispiel „Ich bin weiblich und in meinen Zwanzigern“, können hilfreich sein, damit KI-Chatbots passender auf die individuelle Lebenssituation eingehen können. Mit anonymisierten Texten und einer kritischen Prüfung der Antworten kannst Du sie jedoch sicher und sinnvoll nutzen.



Wichtig: Beachte bei der Nutzung von KI-Chatbots, dass kostenlose Varianten oft nur eingeschränkte Funktionen bieten und bei anspruchsvollen Fragen oder Recherchen häufig weniger verlässliche oder eher oberflächliche Ergebnisse liefern.

Bei ChatGPT: **Nutzung der Daten zu Trainingszwecken deaktivieren**

Wusstest Du schon? So kann man in ChatGPT sicherstellen, dass die Daten nicht zu Trainingszwecken genutzt werden: „Das Modell für alle verbessern“ muss in den Einstellungen unter Datenkontrollen auf „Aus“ gestellt sein: Du kannst den jeweiligen KI-Chatbot fragen, wo Du die Einstellungen anpassen musst, damit Deine Daten nicht für Trainingszwecke verwendet werden.



The screenshot illustrates the steps to disable data training in ChatGPT settings:

- Left Sidebar:** A menu with options: Plan upgraden, Personalisierung, **Einstellungen** (highlighted), Hilfe, and Abmelden.
- Settings Panel:** A sub-menu with options: Allgemein, Benachrichtigungen, Personalisierung, Apps und Konnektoren, Zeitpläne, **Datenkontrollen** (highlighted), Sicherheit, Kindersicherung, and Konto.
- Datenkontrollen Panel:** The main settings page for data controls. It features a toggle switch for "Das Modell für alle verbessern" (The model for everyone to improve), which is currently set to "Aus" (Off).
- Modal Window:** A pop-up window titled "Modellverbesserung" (Model improvement) that provides details about the training process and offers a link to "Mehr erfahren" (Learn more).

2. Antworten kritisch prüfen

- Immer mit vertrauenswürdigen Quellen abgleichen (z. B. Leitlinien, Behandlungsteam).



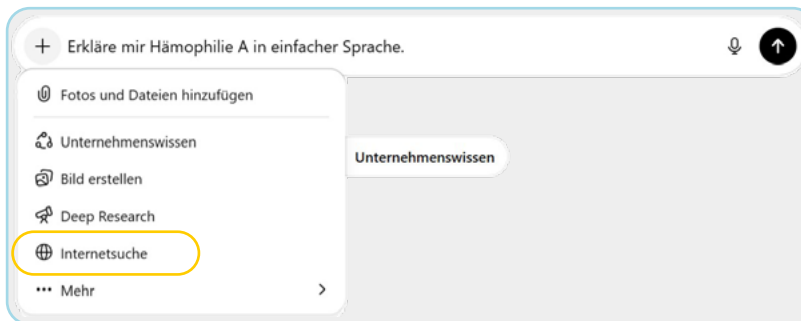
Wichtig: Nur weil eine Quelle in der Antwort genannt wird und dort tatsächlich korrekte Informationen stehen, bedeutet das nicht automatisch, dass das LLM diese Informationen auch korrekt oder vollständig wiedergibt.

Daher gilt:

- Quellen zusätzlich selbst prüfen und den Inhalt mit offiziellen, verlässlichen Informationen vergleichen.
- Bei medizinischen oder gesundheitsbezogenen Themen im Zweifel immer bei medizinischem Fachpersonal oder anerkannten Institutionen (z. B. Fachgesellschaften, Behörden) nachfragen.

3. Quellen anfordern

- Schreibe in den Prompt:
 - Bitte nenne Studien oder Leitlinien dazu.
 - Wenn nötig, recherchiere und zitiere.
- Internetsuche in ChatGPT aktivieren:



4. Halluzinationen reduzieren

- KI kann manchmal Dinge erfinden und überzeugend formulieren („halluzinieren“).
- Das Risiko lässt sich verringern, wenn Du in Deine Frage (Prompt) schreibst:
 - „Wenn Du unsicher bist, sag es bitte.“
 - „Bitte gib mir nur wissenschaftlich belegte Infos wieder und kennzeichne, wenn Du etwas nicht weißt oder Dir unsicher bist.“

Beispiel:

- **Ungünstig:** „Welche Therapie ist für mich die beste?“
- **Besser:** „Welche Therapieoptionen gibt es laut Leitlinien? Sag bitte, wenn Du unsicher bist.“



Wusstest Du schon?

Wie Patientinnen und Patienten Halluzinationen erkennen können

- **Fehlende Quellenangaben:** Wenn das System keine klaren, überprüfbaren Quellen (z. B. medizinische Leitlinien, Studien, Herstellerinformationen) nennt, ist Vorsicht geboten. Eine Quellenangabe garantiert zwar nicht die Korrektheit der Antwort, ermöglicht aber eine Überprüfung der Antworten (Fakten-Check).
- **Falsche medizinische Terminologie:** Wenn Begriffe uneinheitlich, veraltet oder unpassend verwendet werden, ist das ein Warnsignal.
- **Fehlende Möglichkeit zur Rückfrage oder Erklärung:** LLMs sollten es erlauben, Begründungen oder Belege für eine Aussage anzuzeigen („Wie kommt das System zu dieser Empfehlung?“).



Wichtig: Für Laien bleibt allerdings immer die Gefahr, dass Halluzinationen nicht erkannt werden können. Daher sind KI-Antworten bei **wichtigen Themen immer mit dem Behandlungsteam zu überprüfen** und mehr als Inspiration zu betrachten.

5. Kein Ersatz für Arztgespräche

KI kann unterstützen, aber ersetzt nie die ärztliche Beratung! Nutze die Antworten daher als Vorbereitung und bring offene Fragen immer ins Gespräch mit Deinem Behandlungsteam mit.

Fazit:

KI-Chatbots sind digitale Helfer, die Texte erklären, strukturieren und Alltagstipps geben können. Sie unterscheiden sich je nach Anbieter (z. B. ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot) und haben klare Stärken, aber auch Grenzen: **Sie ersetzen keine Diagnose und keine Therapieentscheidung.**

Je nach Anbieter unterscheiden sich Chatbots in Funktionen, Datenschutz und Antwortstil – für medizinische Fragen sind verlässliche Quellen und das Behandlungsteam entscheidend.

Und: KI wird laufend weiterentwickelt. Wenn eine Antwort früher unklar war, kann sie heute besser ausfallen – **trotzdem immer kritisch prüfen.**



Kapitel 2

Die Kunst des Fragens

Was ist ein Prompt?

Ein **Prompt** ist Deine Eingabe an die KI – also Deine Frage oder Aufgabe, die Du als **Text oder Sprache** formulieren kannst. Gute Prompts führen zu **präziseren, nützlicheren Antworten** (Details zu LLMs siehe Kapitel 1).

Unterstützend zu einem Prompt in Textform kannst Du weitere relevante Infos wie Bilder oder Dokumente hochladen.

Beispiele für Prompts:

- „Erkläre mir diesen (anonymisierten) Arztbrief in einfacher Sprache. Antworte in 5 kurzen Punkten.“
- „Gib mir 7 kurze Fragen in Stichpunkten, mit denen ich mich auf meinen nächsten Termin im Hämophilie-Zentrum vorbereiten kann – basierend auf meinen Beobachtungen seit dem letzten Termin.“
- „Fasse diesen Fachtext so zusammen, dass ihn ein 8-Jähriger versteht.“

Einfach gesagt:

- Du stellst eine Frage (als Prompt).
- Der KI-Chatbot antwortet in verständlicher Sprache.

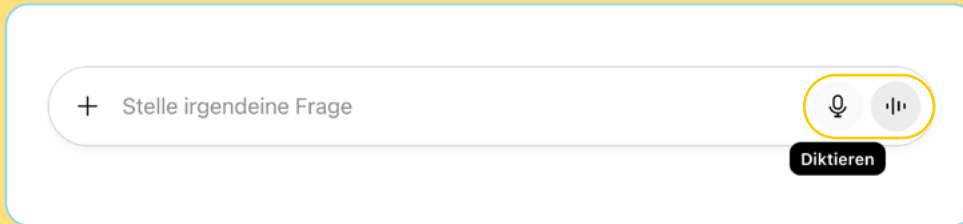


Wusstest Du schon?

Spracheingabe

Wenn Tippen schwerfällt, kannst Du die **KI per Sprachbefehl verwenden**. So funktioniert es bei **ChatGPT**:

- In der mobilen App (iOS/Android) oder am Laptop ist unten im Texteingabefeld ein Mikrofonsymbol.
- Darauf tippen, sprechen, absenden, fertig.



Tipps für gute Prompts

Wer diese 6 Punkte beachtet, verbessert die Ergebnisqualität deutlich.

1. Präzise und klar fragen: Sag genau, was Du brauchst.

- **Ungünstig:** „Erkläre Hämophilie A.“
- **Besser:** „Erkläre kurz und in Alltagssprache, was bei Hämophilie A im Körper passiert, warum es zu Blutungen kommt und welche Auswirkungen das im Alltag haben kann. Antworte so, dass es jemand ohne medizinisches Vorwissen versteht. Belege wichtige Aussagen mit seriösen Quellen.“

2. Kontext geben: Sag, **für wen** oder **wofür** die Antwort ist.

- „Übersetze diesen Arztbrief in Alltagssprache für jemanden ohne medizinisches Vorwissen.“
- „Erkläre den folgenden Abschnitt auf Türkisch.“

3. Struktur & Format vorgeben: Sag, **wie** die Antwort aussehen soll.

- „Antworte als Checkliste mit maximal 6 Punkten.“
- „Erstelle eine Tabelle mit drei Spalten: ‚Begriff‘, ‚Bedeutung‘, ‚Fragen für den Termin‘.“

4. Ziel formulieren: Sag, **wofür** Du das Ergebnis brauchst.

„Gib mir eine kurze, verständliche Übersicht über aktuelle Therapieoptionen bei Hämophilie A sowie begleitende Maßnahmen im Alltag, damit ich mich auf ein Gespräch mit dem Behandlungsteam vorbereiten kann.“

5. Stil & Ton angeben: Sag, **wie** es klingen soll.

- „Formell, sachlich, neutrale Patienteninformation.“
- „Sehr einfach, sodass es Angehörige ohne Vorwissen verstehen.“

6. Antwort kritisch prüfen! KI ersetzt **keine** medizinische Expertise. Lies kritisch, frage nach, notiere offene Punkte für das Arztgespräch.

Konkrete Anwendungsbeispiele

1. Arztbrief verstehen

- **Ungünstig:** „Erkläre meinen Arztbrief.“
- **Besser:** „Ich bin ein 28-jähriger Mann mit schwerer Hämophilie A und erhalte aktuell die Therapie XY. Bitte erkläre mir diesen anonymisierten Arztbrief in einfacher Sprache. Gliedere in: 1) Befunde, 2) Was bedeutet das?, 3) Was sollte ich beim Termin nachfragen? Maximal 8 Stichpunkte. Kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

2. Arzttermin vorbereiten

- **Ungünstig:** „Welche Fragen soll ich stellen?“
- **Besser:** „Ich habe Hämophilie A und bald einen Kontrolltermin. Ziel: Überprüfung meiner aktuellen Therapie und meines Blutungsschutzes. Erstelle 10 konkrete Fragen zu: Wirksamkeit der Therapie, Blutungsschutz im Alltag, Nebenwirkungen, Sport & Bewegung sowie langfristige Gelenkgesundheit. Format: Checkliste mit Checkboxes. Kennzeichne Unsicherheiten klar und belege alles mit seriösen Quellen.“

3. Nebenwirkungen einschätzen

- **Ungünstig:** „Sind Nebenwirkungen X & Y gefährlich?“
- **Besser:** „Erkläre mir typische Nebenwirkungen oder Auffälligkeiten im Zusammenhang mit der Behandlung von Hämophilie A (allgemein, keine Diagnose). Erkläre in Alltagssprache: was häufig vorkommt, was beobachtet werden sollte und wann ärztlicher Rat sinnvoll ist. Kennzeichne Unsicherheiten klar und belege wichtige Aussagen mit seriösen Quellen.“

4. Angehörigen Hämophilie A erklären

- **Ungünstig:** „Erkläre Hämophilie A für meine Familie.“
- **Besser:** „Erkläre Hämophilie A so, dass eine 12-jährige Person es versteht. Ton: freundlich, hoffnungsvoll. Format: 6 kurze Sätze + 3 häufige Fragen. Benutze positive, leicht verständliche Vergleiche. Markiere, wenn Du unsicher bist und kennzeichne Unsicherheiten klar. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

5. Mobilität & Bewegung im Alltag

- **Ungünstig:** „Tipps zur Ernährung?“
- **Besser:** „Erstelle einen einfachen Wochenplan mit 5 alltagstauglichen Ernährungsideen für Menschen mit Hämophilie A (z. B. schnelle Mahlzeiten, Energie im Alltag, familiengeeignet). Format: Tabelle (Tag | Mahlzeit | kurz erklärt). Ergänze 2–3 einfache Rezeptideen und eine kurze Einkaufsliste. Stelle mir Rückfragen, um den Plan individuell an meinen Alltag anzupassen.“

Typische Stolperfallen vermeiden

1. Zu viele Themen in einem Prompt

- **Ungünstig:** 8 Aufgaben auf einmal = oberflächliche Antwort.
- **Besser:** In **Etappen** arbeiten (erst zusammenfassen, dann Fragenliste, dann Quellen).

2. Keine Formatvorgabe

- **Problem:** Unstrukturierte Texte.
- **Lösung:** Stichpunkte oder Tabellen anfordern.

3. Fehlende Grenzen

- **Problem:** Sehr lange Antworten.
- **Lösung:** „Max. 150 Wörter / 6 Punkte / 1 Tabelle“ vorgeben.

4. Halluzinationen & Fehlinformationen

Kurz erinnert, Details in Kapitel 1, Seite 10

- Quellen anfordern: „Bitte nenne **Leitlinien / seriöse Quellen**.“
- Unsicherheit zulassen: „**Wenn Du unsicher bist, sag es bitte**.“
- Wichtiges **gegenprüfen** (Leitlinien, Behandlungsteam).



Wusstest Du schon? Du kannst es einfach ausprobieren: Wenn das Ergebnis nicht passt, formuliere den Prompt neu und sende ihn nochmal ab!

Für Fortgeschrittene

Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?

Es gibt mehrere Gründe, warum KI-Chatbots bei Prompts zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen:

- 1. Technologiebedingt ist jede Antwort einzigartig:** Selbst wenn man ChatGPT in einer neuen Unterhaltung mit dem gleichen KI-Modell (mit den gleichen Einstellungen) das Gleiche fragt, fällt die Antwort etwas anders aus.
- 2. KI-Modelle denken bei jeder Anfrage etwas anders:** Wenn das KI-Modell „nachdenkt“ (reasoning), um eine Anfrage zu bewältigen, geht es jedes Mal etwas anders an das Thema heran (z. B. für Suchmaschinen-Anfragen). Dadurch unterscheiden sich die Antworten jedes Mal leicht, womöglich sogar die Quellen.
- 3. Modelle sind unterschiedlich leistungsstark:** Je nach KI-Modell wird ein unterschiedlich hoher Aufwand für die Erstellung der Antwort betrieben.



Stelle irgendeine Frage

+ ✕ Denkvorgang ▾ 🗣️ 🔊

Denkdauer

🕒 Standard ✓

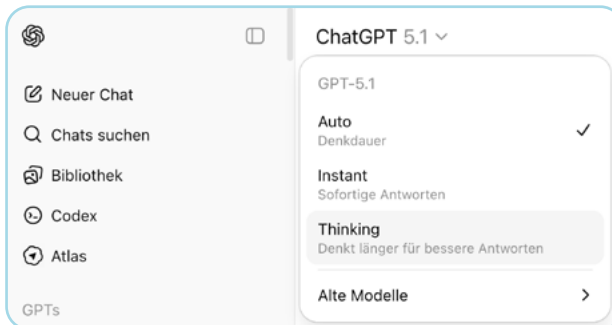
🕒 Umfassend

Screenshot aus dem kostenlosen ChatGPT (Stand: 19.11.2025)

Modelle mit „**Denken in mehreren Schritten**“ (*Reasoning-Modelle*): „Länger nachdenkende“ Modelle, die komplexere Fragestellungen durch „Denken in mehreren Schritten“ lösen können (und entsprechend länger für die Antwort brauchen), nennt man Reasoning-Modelle.

In der kostenlosen Variante von ChatGPT kann man über die Option „**Denkvorgang**“ oder den Prompt-Zusatz „**denke intensiv nach**“ steuern, dass mehr Aufwand für eine bessere Antwort-Qualität betrieben werden muss.

Im **kostenpflichtigen ChatGPT** kann man z. B. *GPT-5 Thinking* auswählen, was wesentlich länger für die Antwort benötigt, aber dadurch auch besser antwortet, indem es sich selbst immer wieder überprüft und korrigiert (**Daumenregel: Je länger die Antwort braucht, desto besser die Qualität – wobei sie LLM-typisch auch weiterhin falsch/ungenau sein kann**):



Screenshot aus dem kostenpflichtigen ChatGPT (Stand: 19.11.2025)

- 4. Unterschiedliche Trainingsdaten** sorgen für eine andere „Interpretation“ der Prompts und ein unterschiedliches Basis-Wissen. Angesichts des hohen Trainingsaufwands werden die Lücken vorwiegend durch Suchmaschinen gefüllt, statt zu versuchen, immer die aktuellsten Daten im KI-Modell selbst zu haben. Ein Modell, das 2023 trainiert wurde, kennt Ereignisse oder Studien aus 2025 nur, wenn es beim Antworten auf Suchmaschinen zugreifen kann – im reinen Modellwissen fehlen diese Informationen.

Mini-Checkliste vor dem Absenden



Ziel klar?

- Wofür brauche ich die Antwort?
- Was soll das Ergebnis mir ermöglichen oder erleichtern?



Kontext gegeben?

- Für wen oder in welcher Situation soll die Antwort passen?
- Gibt es Hintergrundinfos, die helfen, die Anfrage besser zu verstehen?



Format festgelegt?

- In welcher Form soll die Antwort kommen (z. B. Liste, Tabelle, kurzer Text, Zusammenfassung, Ideenliste)?
- Gibt es eine gewünschte Länge oder Struktur (z. B. 150 Wörter)?



Nachfragen einkalkuliert?

- Wenn etwas unklar ist, soll der KI-Chatbot lieber nachfragen, bevor er antwortet?
- Formulierungstipp: „Wenn Du unsicher bist, frag bitte nach, bevor Du antwortest.“



Datenschutz beachtet?

- Sind personenbezogene Daten anonymisiert oder entfernt?

Fazit:

Gute Antworten entstehen, wenn Du Deine Fragen klar und mit ausreichend Informationen stellst. Erkläre kurz, worum es geht, und beschreibe, was Du genau wissen oder erreichen möchtest. Du kannst auch Rollen oder bestimmte Formate angeben und Schritt für Schritt vorgehen. Bitte darum, dass Quellen genannt werden. So bekommst Du hilfreiche Ergebnisse für Deinen Alltag und die Gespräche mit Deinem Behandlungsteam.

Mit ein bisschen Übung wirst Du immer besser im Prompten. Mach Dir keine Sorgen, wenn es am Anfang nicht perfekt klappt – Ausprobieren gehört dazu. So lernst Du am meisten!

Fazit:**Dein Vorteil mit der KI:**

- Individuelle Antworten auf Deine individuellen Fragen und Deine Situation.
- Leicht verständliche Erklärungen (z. B. von Fachbegriffen) – damit Du im Arztgespräch auf Augenhöhe mitsprechen und gezielter nachfragen kannst.
- Unbegrenzt nachfragen: Du kannst Schritt für Schritt tiefer in ein Thema einsteigen.
- Geduld: KI wird nicht müde und kann Dir Dinge immer wieder erklären – auch wenn Du etwas erneut hören möchtest.



Kapitel 3

Praktische Prompts bei Hämophilie A zum Ausprobieren

LLMs (siehe Kapitel 1) sind am hilfreichsten, wenn Du sie **ausprobierst**. In diesem Kapitel findest Du Prompts, die direkt in Deinem Alltag mit Hämophilie A nützlich sein können – vom einfachen Erklären von Hämophilie A bis hin zur strukturierten Vorbereitung von Arztterminen.

Jede Prompt-Karte zeigt:



Prompt: So kannst Du fragen.



Antwort/Ergebnis: Was Du erwarten kannst.



Überprüfen: Wie Du die Antwort prüfst.



Arztgespräch/Alltag: So kannst Du die Infos praktisch nutzen.

Keine Lust zu tippen? Kleiner KI-Trick: Nutze die Audiofunktion und unterhalte Dich direkt mit der KI. Ideal, um Gedanken zu sortieren oder Dich auf Arztgespräche vorzubereiten.

1. Grundlegende Erklärungen

Hämophilie A verstehen

 **Prompt:** „Erkläre mir Hämophilie A in leichter Sprache. Antworte in maximal 6 Sätzen. Belege alles mit seriösen Quellen wie z. B. active-a.de. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Kurze und einfache Erklärung von Hämophilie A.

 **Überprüfen:** „Bitte nenne seriöse Quellen, z. B. active-a.de.“

 **Arztgespräch:** „So habe ich es verstanden – stimmt das so?“

Hämophilie A für Angehörige erklären

 **Prompt:** „Wie erkläre ich Hämophilie A meinen Angehörigen? Bitte antworte so, dass es Menschen ohne medizinisches Vorwissen verstehen. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

 **Antwort:** Einfache Erklärung von Hämophilie A, die hilft, Blutungen und den Alltag besser einzuordnen und Angehörigen Sicherheit im unterstützenden Umgang zu geben.

 **Überprüfen:** „Bitte bestätige, dass die Beispiele korrekt sind.“

 **Alltag:** Hilft Familie, Freundinnen und Freunde einzubeziehen.

Hämophilie A in einer anderen Sprache erklären

 **Prompt:** „Erkläre Hämophilie A auf Spanisch in laienverständlicher Sprache.“

 **Antwort:** Eine Übersetzung für Angehörige, die kein Deutsch sprechen.

 **Überprüfen:** „Bitte bestätige, dass die Übersetzung korrekt und verständlich ist.“

 **Alltag:** Hilfreich in Familien mit mehrsprachigem Hintergrund oder auf Reisen.

Hämophilie A Kindern erklären



 **Prompt:** „Wie erkläre ich Hämophilie A für Kinder im Alter von 6–8 Jahren? Nutze einfache Beispiele und einen hoffnungsvollen Ton. Format: 5 kurze Sätze und 3 Fragen. Belege alles mit deutschsprachigen, patientenorientierten und seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Kindgerechte Erklärung, kurz und positiv.

 **Überprüfen:** „Stimmen diese Erklärungen mit Patienteninformationen überein?“



Wusstest Du schon? KI kann nicht nur Texte schreiben! LLMs (siehe Kapitel 1, Seite 9) können auch Texte verstehen und Bilder generieren. So lassen sich zum Beispiel erklärende Illustrationen, Infografiken oder visuelle Darstellungen medizinischer Themen einfach erstellen – anschaulich und leicht verständlich.

Hämophilie A Kindern kreativ erklären



**Sprich
es ein!**



Prompt: „Erstelle mir ein Bild und schreibe eine kurze Geschichte, mit der ich Hämophilie A einem 6-jährigen Kind erklären kann. Erkläre es in einer kindgerechten und hoffnungsvollen Sprache.“



Antwort: Bildhafte, kreative Erklärung, die Hämophilie A greifbarer macht. Zum Beispiel:

Eine Geschichte von der kleinen Kleber-Fee

Du bist ein wunderbares Kind, das jeden Tag lacht, lernt und die Welt entdeckt. Manchmal passiert es beim Spielen, dass eine kleine Wunde entsteht und ein bisschen Blut herauskommt. Bei Dir braucht die Blutung einfach etwas mehr Zeit als bei anderen, um von selbst wieder aufzuhören – das nennt man Hämophilie. Aber Du musst Dir gar keine Sorgen machen, denn es gibt eine ganz besondere Hilfe für Dich. Eine freundliche Fee bringt regelmäßig einen unsichtbaren Zauberkleber direkt in Deinen Körper. Dieser Kleber passt gut auf Dich auf und hilft Deinem Blut dabei, kleine Wunden schnell und sicher wieder zu verschließen. Mit der Hilfe der Fee bist Du stark und kannst unbeschwert springen, rennen und fröhlich sein. Du wachst jeden Tag ein Stückchen mehr, genauso mutig und glücklich, wie Du bist.



Überprüfen: „Bitte bestätige, dass diese Metapher medizinisch korrekt und kindgerecht ist.“



Alltag: Erleichtert Gespräche mit Kindern und Jugendlichen.



Wichtig: Bitte wundere Dich nicht – derselbe Prompt liefert nie zweimal das exakt gleiche Ergebnis. Du bekommst immer eine leicht andere Antwort (siehe Kapitel 2, Seite 24–25). Es können nach wie vor kleine oder größere Fehler in den Grafiken stecken, die vielleicht erst Deinem aufmerksamen Kind auffallen.

2. Arzttermine vorbereiten & Arztbriefe verstehen

Arztbrief übersetzen



**Sprich
es ein!**

Prompt: „Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.“



Antwort: Klare Struktur, die komplizierte Inhalte verständlich macht.



Überprüfen: „Markiere Stellen, bei denen Du unsicher bist.“



Arztgespräch: „So habe ich es verstanden – stimmt das so?“



Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.



Fotos und Dateien hinzufügen

Bild erstellen

Denkvorgang

Deep Research

Shopping-Assistent

Mehr



Arztbrief_Hämophilie_A.pdf
PDF



„Übersetze meinen anonymisierten Arztbrief in einfache Sprache. Gliedere Deine Antwort in: 1) Befunde, 2) Bedeutung, 3) Fragen für das nächste Gespräch. Antworte als Checkliste mit maximal 8 Punkten.“





Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Hochladen von Dokumenten

1. Chat öffnen: Öffne den Chat mit ChatGPT im Browser oder in der App.

2. Datei hochladen:

- Klicke unten im Eingabefeld auf das Büroklammer-Symbol.
- Wähle Dein Dokument aus (z. B. eine PDF-, DOCX-, TXT- oder CSV-Datei).
- Nach dem Hochladen erscheint der Dateiname im Chatfenster.

Anweisung geben: Schreib dazu, wie das Dokument verarbeitet werden soll – z. B.:

- „Fasse den Arztbrief zusammen.“
- „Formuliere den Brief in einfacher Sprache.“
- „Extrahiere nur die Diagnose und Medikation.“

Datenschutz: Wenn Du vertrauliche Informationen teilst, achte darauf, dass Du sie anonymisierst – also persönliche Daten entfernst – z. B.:

- Schneide Deinen Namen, Geburtsdatum, Adresse, Krankenhausnamen, Namen der Ärztin oder des Arztes oder Patientennummern aus dem Arztbrief heraus.
- Du kannst den Text auch einfach abschreiben und dabei alle persönlichen Angaben weglassen oder durch Platzhalter ersetzen – z. B. „[Name]“, „[Krankenhaus]“ oder „[Datum]“.

So bleibt der Inhalt erhalten, aber niemand kann erkennen, um welche Person es geht.

Beobachtungen für den Arzttermin vorbereiten



 **Prompt:** „Ich lebe mit Hämophilie A und möchte mich auf meinen nächsten Termin im Hämophilie-Zentrum vorbereiten. Hilf mir, meine Beobachtungen seit dem letzten Termin übersichtlich zu sammeln – z. B. zu Blutungen, Hämatomen, Verletzungen, Schmerzen, Bewegung oder besonderen Alltagssituationen. Format: Tabelle mit Beobachtung | Zeitraum | Situation/Kontext. Ergänze Hinweise, wie ich diese Punkte im Arztgespräch klar und strukturiert ansprechen kann. Wenn etwas medizinisch eingeordnet werden muss, weise bitte darauf hin, dass dies mit dem Behandlungsteam besprochen werden sollte.“

 **Antwort:** Eine strukturierte Übersicht über Beobachtungen.

 **Überprüfen:** „Wenn Du unsicher bist, sag es bitte.“

 **Arztgespräch:** Hilft, nichts Wichtiges zu vergessen.

Fragen zur Therapieentscheidung

 **Prompt:** „Ich lebe mit schwerer Hämophilie A und möchte gemeinsam mit meinem Behandlungsteam die für mich passende Therapie besprechen. Bitte formuliere eine Checkliste mit 5 klaren, verständlichen und patientenzentrierten Fragen, die ich im Arztgespräch stellen kann. Der Fokus soll auf einem konstanten Blutungsschutz, Sicherheit, Alltagstauglichkeit und persönlichen Präferenzen liegen (z. B. Injektionsintervall, Flexibilität im Alltag, Reisen, Sport). Die Fragen sollen mir helfen, verschiedene Therapieoptionen besser zu verstehen und gemeinsam mit meinem Behandlungsteam eine informierte Entscheidung zu treffen. Antworte kurz und prägnant. Belege alles mit seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Fünf konkrete Fragen, die Du im Arztgespräch verwenden kannst.

 **Überprüfen:** „Sind diese Informationen aktuell (Stand: Heute)?“

 **Arztgespräch:** Als Gesprächsleitfaden zur Vorbereitung der gemeinsamen Therapieentscheidungsfindung nutzbar.

Bedeutung der Prophylaxe

 **Prompt:** „Erkläre mir die Bedeutung der Prophylaxe bei Hämophilie A in klarer, laienverständlicher Sprache. Belege alles mit deutschsprachigen und patientenzentrierten Quellen, wie z. B. active-a.de oder dhg.de. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Einfache Übersicht zur Rolle der Prophylaxe bei Hämophilie A mit Fokus auf Sicherheit und Alltag.

 **Überprüfen:** „Bitte gib an, wo die Evidenzlage unsicher ist.“

 **Arztgespräch:** Basis für ein Gespräch auf Augenhöhe über Ziele der Prophylaxe, Erwartungen im Alltag und offene Fragen.

Prophylaxe im Alltag: i. v. versus s. c. – was ist der Unterschied?

 **Prompt:** „Ich habe Hämophilie A und bekomme eine Prophylaxe gegen Blutungen. Was ist der Unterschied zwischen einer intravenösen (i. v.) und einer subkutanen (s. c.) Verabreichung – und was bedeutet das für meinen Alltag? Bitte laienverständlich erklären. Belege alles mit seriösen Quellen.“

 **Antwort:** Einfache Erklärung und Verständnis über Verabreichungen.

 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

 **Arztgespräch:** Welche Verabreichungen kommen für mich infrage?

Faktor-VIII-Mimetikum bei Hämophilie A – einfach erklärt

 **Prompt:** „Erkläre mir kurz und laienverständlich die Wirkweise eines Faktor-VIII-Mimetikums zur prophylaktischen Behandlung der Hämophilie A: Was imitiert es, wie unterstützt es die Blutgerinnung, und worin unterscheidet es sich grundsätzlich von der Faktor-VIII-Substitution? Format: 6–8 Sätze + 3 Merksätze. Nenne patientenorientierte Quellen.“

 **Antwort:** Kurze Erklärung, wie ein Faktor-VIII-Mimetikum die Gerinnung unterstützt.

 **Überprüfen:** „Bitte bestätige, dass die Erklärung fachlich korrekt ist und mit patientenorientierten Quellen übereinstimmt.“

 **Arztgespräch:** „So habe ich es verstanden: Das Medikament ahmt die Funktion von Faktor VIII nach, ohne ihn zu ersetzen – stimmt das so für meine Situation?“

Therapiewahl



 **Prompt:** „Erstelle eine verständliche tabellarische Übersicht zu zugelassenen Therapieoptionen bei Hämophilie A in Deutschland. Tabelle mit Spalten: Therapiekategorie | Beispiele | Anwendung | Intervall (laut Zulassung) | Therapieziel | Sicherheitsaspekte (allgemein) | Integration in den Alltag | Zulassung/Indikation | Quellen. Starte mit Prophylaxe, Non-Faktor-Therapie. Verwende ausschließlich öffentlich zugängliche, seriöse Quellen. Pro Therapiekategorie ≥ 2 Quellen (EMA/PEI/EPAR/Fachinformation, Leitlinien/Fachgesellschaften) mit Link + Datum.“

 **Antwort:** Übersicht mit zugelassenen Therapien zur Behandlung der Hämophilie A in Deutschland.

 **Überprüfen:** „Sind diese Informationen mit aktuellen Leitlinien und Zulassungsdaten abgeglichen? Bitte Quellen und Veröffentlichungsjahr angeben.“

 **Arztgespräch:** Welche Therapie kommt für mich infrage?

Aspekte bei der Therapiewahl

 **Prompt:** „Welche Aspekte sollte ich bei der Wahl einer Therapie für Hämophilie A berücksichtigen? Kontext: aktives Leben mit Hämophilie A, Reisen, Arbeit, Familie, Flexibilität, Therapieintervalle, Adhärenz, Applikationsform. Format: Tabelle mit Aspekt | Bedeutung | Fragen für das Behandlungsteam. Fokus auf gleichmäßigem Blutungsschutz, Sicherheit und Alltagstauglichkeit. Fragen für das Behandlungsteam. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

 **Antwort:** Übersicht mit individuellen Entscheidungskriterien.

 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

 **Arztgespräch:** Als Gesprächsgrundlage mit dem Behandlungsteam.

Zero Bleeds bei Hämophilie A – einfach erklärt



Sprich es ein!

 **Prompt:** „Was bedeutet ‚Zero Bleeds‘ bei Hämophilie A? Bitte erkläre es mir laienverständlich in 6 Sätzen. Stelle Rückfragen an mich. Nenne Informationen von der Fachgesellschaft gth-online.org und active-a.de.“

 **Antwort:** Laienverständliche Erklärung von Zero Bleeds.

 **Überprüfen:** „Stelle mir Rückfragen, um meine aktuelle Therapie, Blutungssituation und persönlichen Ziele besser einschätzen zu können.“

Alltag: Hilft, das Therapieziel Zero Bleeds zu verstehen und gezielt im Arztgespräch zu thematisieren (z. B. bei Fragen zur Prophylaxe).

Konstanter Blutungsschutz bei Hämophilie A

 **Prompt:** „Warum ist ein verlässlicher, konstanter Blutungsschutz bei Hämophilie A wichtig? Antworte kurz und laienverständlich. Format: Liste mit 5 Gründen und 2 typischen Unsicherheiten oder Missverständnissen, die Betroffene oder Angehörige haben. Fokus auf einen konstanten Wirkspiegel und lange Halbwertszeit, Sicherheit, Alltag sowie Gelenkgesundheit. Belege alles mit deutschsprachigen und patientenzentrierten Quellen wie zum Beispiel der Patientenorganisation igh.info. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Liste mit klaren Argumenten für eine hochwirksame Therapie, die einen zuverlässigen Blutungsschutz bietet.

 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

 **Arztgespräch:** Basis für Diskussion mit dem Behandlungsteam auf Augenhöhe.

Unbemerkte Blutungen & schleichende Gelenkschäden

 **Prompt:** „Was bedeutet es, dass bei Hämophilie A Blutungen auch unbemerkt auftreten können? Erkläre es laienverständlich in 5 Punkten. Gehe darauf ein, warum Gelenke betroffen sein können, auch wenn keine starke Blutung sichtbar war. Triff keine Therapieempfehlung. Belege alles mit seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Alltagsnahe Erklärung, warum Mikro-/Gelenkblutungen relevant sind, weshalb regelmäßige Beobachtung wichtig ist und warum „keine Schmerzen“ nicht immer „keine Belastung“ bedeutet.

 **Überprüfen:** „Sind diese Zusammenhänge in Leitlinien oder Patienteninformationen beschrieben?“

 **Arztgespräch:** Basis für ein Gespräch über unbemerkte Blutungen, Gelenkgesundheit und die Bedeutung eines frühzeitigen, konstanten Blutungsschutzes für Alltagssicherheit, Beweglichkeit und Lebensqualität.

Synovitis & Gelenkgesundheit

 **Prompt:** „Erkläre mir Synovitis bei Hämophilie A in Alltagssprache. Antworte in 5 Stichpunkten. Denke sehr intensiv nach. Belege alles mit seriösen Quellen.“

 **Antwort:** Einfache Erklärung und Verständnis für Synovitis bei Hämophilie A.

 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben in Studien oder Leitlinien beschrieben?“

 **Arztgespräch:** Basis für ein Gespräch über Gelenkgesundheit, Beobachtung von Beschwerden und langfristigen Blutungsschutz.

Therapietreue verbessern



 **Prompt:** „Wie kann ich sicherstellen, dass ich meine Hämophilie-A-Therapie (z. B. Prophylaxe) im Alltag zuverlässig einhalte? Antworte mit 5 konkreten Tipps in Checklisten-Form.“

 **Antwort:** Checkliste für bessere Therapietreue.

 **Überprüfen:** „Stelle mir Fragen, um meine größten Hürden besser zu verstehen.“

 **Arztgespräch:** Konkrete Alltagshilfen (z. B. Erinnerungen, Routinen).

Gemeinsam entscheiden (Shared Decision Making)

 **Prompt:** „Wie kann ich zusammen mit meinem Behandlungsteam Shared Decision Making (SDM) nutzen, um bei meiner Hämophilie-A-Therapie einen möglichst konstanten Blutungsschutz zu erreichen? Bitte erstelle 5 kurze Fragen als Checkliste. Fokus: Sicherheit, Alltagstauglichkeit, Intervall, Applikationsform. Meine Prioritäten sind: [z. B. Sport/Reisen/weniger Therapielast]. Belege alles mit seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Fünf konkrete Fragen, die eine gemeinsame Entscheidung erleichtern.

 **Überprüfen:** „Sind diese Punkte in seriösen Patienteninformationen/SDM-Materialien beschrieben? Bitte Quellen nennen.“

 **Arztgespräch:** Als Gesprächsleitfaden zur gemeinsamen Therapieentscheidung nutzbar.

Perioperatives Management bei Hämophilie A



 **Prompt:** „Bei mir steht eine Zahn-OP an. Was muss ich vor, während und nach dem Eingriff beachten? Bitte gib mir eine Checkliste (Vorbereitung + Nachsorge) zur Risikominimierung und verlinke seriöse Quellen.“

 **Antwort:** Dies ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte bespreche alle Maßnahmen mit Deinem Hämophilie-Zentrum und Deinem Behandlungsteam.

 **Überprüfen:** „Gibt es Punkte in der Checkliste, die für meine Situation besonders wichtig sind (z. B. Schweregrad, Prophylaxe, Hemmkörper, Art der Zahn-OP, Anästhesie)? Bitte markiere Prioritäten und mögliche Risiken.“

 **Arztgespräch:** „Erstelle mir eine Liste mit 10–15 konkreten Fragen für mein Hämophilie-Zentrum und die Zahnärztin, den Zahnarzt bzw. die OP-Praxis.“

3. Alltag & Unterstützung

Alltagstipps

 **Prompt:** „Gib mir 5 Tipps für den Alltag mit Hämophilie A. Gliedere in: Sicherheit & Blutungsschutz, Bewegung & Gelenke, Organisation & Alltag. Format: Checkliste. Nenne Informationen von active-a.de und Patientenorganisationen wie z. B. igh.info und dhg.de. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Alltagstaugliche Tipps in 3 Kategorien.

 **Überprüfen:** „Sind diese Tipps in Patienteninformationen empfohlen?“

 **Alltag:** Sofort im eigenen Tagesablauf testbar.

Anträge für Unterstützungsleistungen

 **Prompt:** „Welche Anträge für Unterstützungsleistungen kann ich als Mensch mit Hämophilie A in Deutschland stellen? Kontext zu mir: [z. B. berufstätig/Schule/Studium, Prophylaxe ja/nein, Blutungsereignisse (z. B. Gelenk-/Muskelblutungen), Schmerzen, eingeschränkte Belastbarkeit oder Beweglichkeit (z. B. Knie/Sprunggelenk), hämophile Arthropathie ja/nein, häufige Arzttermine/Infusionen, ggf. Einschränkungen im Alltag/Arbeitsweg/Sport, Wunsch nach finanzieller und organisatorischer Entlastung]. Format: Tabelle mit Leistung/Antrag | Zuständige Stelle | Benötigte Unterlagen | Fristen/Zeitraumen | Hinweise oder Tipps.“

 **Antwort:** Tabelle mit typischen Möglichkeiten, z. B.: Schwerbehindertenausweis (GdB) / ggf. Merkzeichen (v. a. bei Gelenkschäden, deutlichen Funktionseinschränkungen, hoher Therapie-/Behandlungsbelastung), Hilfsmittel (Orthesen/Bandagen etc.), Reha (ambulant/stationär), Haushaltshilfe (bei medizinischer Notwendigkeit).

 **Überprüfen:** „Bitte nenne zu jedem Antrag offizielle Quellen (Krankenkasse, DRV, Versorgungsamt/Landesamt, Integrations-/Inklusionsamt) und markiere, was kassen- oder bundeslandabhängig ist.“

 **Alltag/Gespräch mit Hämophilie-Zentrum oder Sozialdienst:** „Welche Nachweise sind für die Anträge am wichtigsten (z. B. Berichte vom Hämophilie-Zentrum, Blutungsdokumentation, Orthopädie-/Physio-Befunde)? Gib mir eine Checkliste, die ich im Hämophilie-Zentrum/beim Sozialdienst zeigen kann.“

Fitness & Lifestyle



**Sprich
es ein!**

 **Prompt:** (zum Einsprechen): „Ich bin ein Mann (Alter) mit mittelschwerer Hämophilie A und will fitter werden. Hier sind meine Infos (Trainingsstand, Ziele, betroffene Gelenke/Schmerzen, Blutungserfahrungen, Therapie, Sportarten/Übungen). Strukturiere in: Ziele | Status | Risiken/Trigger | Plan-Rahmen | Fragen fürs Zentrum/Trainerin/Trainer. Stelle max. 5 Rückfragen. Formuliere einen kurzen Text für Trainerin/Trainer/Physio.“

 **Antwort:** Tipp: Nutze die Audio-Version – sprich frei drauflos, die KI strukturiert danach alles übersichtlich.

 **Überprüfen:** „Stelle mir sinnvolle Fragen, um meinen Alltag besser zu verstehen und individuell darauf einzugehen.“

 **Alltag:** „Mach den Plan praxistauglich: kurze Einheiten, feste Zeitfenster und ein klarer Ablauf, was ich vor/nach dem Training checke.“

Ängste & Gedanken strukturieren

 **Prompt:** „Erkläre mir, wie ich mich auf mögliche Blutungssituationen bei Hämophilie A vorbereiten kann, in klarer Alltagssprache. Antworte in 5 Punkten. Belege alles mit deutschsprachigen Patientinformationen z. B. active-a.de. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Übersicht zu Vorbereitungsschritten für mögliche Blutungssituationen

 **Überprüfen:** „Wenn Du unsicher bist, sag es.“

 **Alltag:** Hilft, Sicherheit zu gewinnen, Stress in akuten Situationen zu reduzieren und vorbereitet in Gespräche mit dem Behandlungsteam, Schule, Arbeit oder Betreuungspersonen zu gehen.

Reisen mit Hämophilie A

 **Prompt:** „Ich habe Hämophilie A und möchte ein aktives Leben führen. Ich plane eine Reise nach Griechenland. Bitte erkläre mir kurz und strukturiert, worauf ich mich medizinisch vorbereiten sollte. Format: Stichpunkte. Kennzeichne Unsicherheiten klar und belege alles mit seriösen Quellen.“

 **Antwort:** Übersichtliche, laienverständliche Reisevorbereitung inkl. konkreter Hinweise und Checkliste.

 **Überprüfen:** „Wenn Du unsicher bist, sag es.“

 **Alltag:** Hilft bei der Planung, beim Gespräch mit dem Behandlungsteam und für mehr Sicherheit unterwegs.

Gadgets für ein aktives Leben mit Hämophilie A



Prompt: „Erstelle eine Tabelle mit Gadgets/Tools für ein aktives Leben mit Hämophilie A (mind. 8 Items; inkl. Notfallarmband, Notfalldose/Kühlschrank, Auto-Notfallaufkleber, griffbereite Notfallcheckliste + weitere). Spalten: Item | Kurzbeschreibung | Einsatzort | Nutzen im Notfall. Belege jede Zeile mit deutschsprachigen, patientenzentrierten Quellen.“

Antwort: Die genannten Gadgets (z. B. Notfallarmband, Notfalldose, Auto-Notfallaufkleber und Notfallcheckliste) sind praktische, alltagsnahe Hilfsmittel, die Menschen mit Hämophilie A dabei unterstützen, sicher aktiv zu bleiben. Sie helfen insbesondere dabei, im Notfall schnell und korrekt zu reagieren, auch wenn Betroffene selbst nicht ansprechbar sind. Wichtig ist, dass die Informationen aktuell, gut sichtbar und leicht zugänglich sind.

Überprüfen: „Sind alle Gadgets an die Hämophilie A angepasst?“

Arztgespräch/Beratungsgespräch: Ein kurzes Gespräch kann helfen, die Notfallvorsorge individuell und optimal anzupassen.

Fazit:

Einfach ausprobieren! Und wenn ein Ergebnis einmal nicht zufriedenstellend ist, sei nicht enttäuscht – gehe in den Dialog, frage nach, präzisiere Deine Anfrage. Oft wird die Antwort beim zweiten Versuch klarer und hilfreicher.

Mit klaren Fragen, passenden Formaten und Quellen wie active-a.de wird KI zu Deinem praktischen Begleiter – für mehr Verständnis, bessere Struktur und vorbereitete Gespräche mit Deinem Behandlungsteam.

4. Konduktorin & Familiensache

Was bedeutet „Konduktorin bei Hämophilie A?“

 **Prompt:** „Erkläre mir in leichter Sprache, was es heißt, Konduktorin bei Hämophilie A zu sein. Format: 8 Stichpunkte. Wenn Du unsicher bist, sag es. Belege mit seriösen Quellen (z. B. active-a.de).“

 **Antwort:** Kurze Erklärung in Stichpunkten: Vererbung, Bedeutung für Kinder, mögliche eigene Blutungsneigung, Diagnostik und Anlaufstellen.

 **Überprüfen:** „Sind diese Aussagen in seriösen, deutschsprachigen Patienteninfos beschrieben? Bitte Quellen nennen.“

 **Alltag:** Hilft, das Thema ruhig zu erklären und die wichtigsten Fragen für den nächsten Termin zu sammeln.

Vererbung verständlich (für Familie/Partner:in)

 **Prompt:** „Das Leben als Konduktorin von Hämophilie A: Ich möchte das Thema Vererbung meinem Partner/meiner Partnerin/meiner Familie erklären. Bitte erstelle eine kurze Erklärung ohne Fachbegriffe + eine Mini-FAQ-Liste mit 5 Fragen. Wichtig: keine Angst machen, aber klar erklären. Belege alles mit patientenzentrierten, deutschsprachigen Quellen (z. B. active-a.de, dhg.de, igh.info). Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Kurze, beruhigende Erklärung + 5 typische Fragen (z. B. Wie wahrscheinlich ist das?, Können Frauen auch Symptome haben?).

 **Überprüfen:** „Sind die Aussagen zur X-chromosomalen Vererbung und zu den Wahrscheinlichkeiten korrekt? Bitte Quelle + Stand nennen und Unsicherheiten markieren.“

 **Alltag:** Hilft, das Thema in der Familie zu erklären und Missverständnisse zu vermeiden.

Schwangerschaft & Geburt planen ohne Angst



Sprich es ein!

 **Prompt:** „Ich bin Konduktorin für Hämophilie A, habe einen Kinderwunsch und jetzt? Erstelle eine Checkliste: 1) Welche Fachstellen sollten eingebunden werden? 2) Welche Termine/Absprachen sind wichtig? 3) Welche Fragen sollte ich zur Geburtsplanung stellen? Nenne Informationen von active-a.de. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Checkliste mit Fachstellen, wichtigen Absprachen/Terminen und Fragen für die Geburtsplanung – in ruhiger Alltagssprache.

 **Überprüfen:** „Welche Punkte sind allgemeine Planung – und welche müssen immer individuell mit Gerinnungszentrum/Geburtsklinik entschieden werden? Bitte markieren.“

 **Alltag:** Hilft, früh Ordnung reinzubringen: Termine planen, Unterlagen sammeln und die richtigen Fragen fürs Behandlungsteam notieren.

Behandlung & Prophylaxe im Überblick

 **Prompt:** „Welche Behandlungsmöglichkeiten und Prophylaxe-Therapien gibt es für Hämophilie A bei Kindern? Format: Tabelle (Therapiekategorie | Beispiele | Anwendung | Intervall | Ziel | Sicherheitsaspekte | Alltag). Starte mit Prophylaxe. Belege alles mit seriösen Quellen und Fachinformationen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Übersicht, die Therapieoptionen verständlich vergleichbar macht.

 **Überprüfen:** „Sind diese Informationen mit aktuellen Leitlinien/Zulassungen abgeglichen? Bitte Quelle + Jahr.“

 **Arztgespräch:** Grundlage für: „Welche Option passt zu unserem Blutungsschutz-Ziel und Alltag?“

Hämophilie-A-Therapie ab Geburt

 **Prompt:** „Mein Neugeborenes wurde mit schwerer Hämophilie A diagnostiziert. Welche Prophylaxe-Therapieoptionen gibt es ab Tag 1? Belege alles mit deutschsprachigen, patientenorientierten und seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Übersicht der Prophylaxe-Optionen ab Tag 1 mit kurzen Vor- und Nachteilen.

 **Überprüfen:** „Sind alle Aussagen mit seriösen, patientenorientierten Quellen belegt?“

 **Arztgespräch:** „Welche Vorteile hat eine Prophylaxe ab Geburt für unser Kind?“

Vererbung, Symptome & Diagnose verstehen



 **Prompt:** „Was sollten Eltern über Vererbung, Symptome und Diagnose von Hämophilie A wissen? Erkläre in Alltagssprache. Format: 8 Stichpunkte + 3 häufige Elternfragen. Belege alles mit seriösen Quellen wie zum Beispiel active-a.de, dhg.de oder igh.info. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Kompakte Orientierung für Eltern zu genetischer Vererbung.

 **Überprüfen:** „Sind diese Angaben mit Patienteninformationen/ Leitlinien vereinbar? Bitte Quelle + Stand nennen.“

 **Arztgespräch:** Basis für ein Gespräch über Schweregrad, Genetik/ Vererbung und nächste Schritte.

Services & Unterstützung finden

 **Prompt:** „Wo finde ich Services, Infomaterial und Unterstützung für Familien mit einem Kind mit Hämophilie A? Format: Tabelle (Angebot | für wen | wofür | Link/Kontakt). Nenne seriöse Stellen wie IGH, DHG, sowie Material für Kita/Schule/Notfall. Belege alles mit seriösen Quellen. Denke sehr intensiv nach.“

 **Antwort:** Übersicht mit Anlaufstellen, Materialien und konkreten nächsten Schritten.

 **Überprüfen:** „Sind die Angebote seriös (Impressum/Träger) und die Links aktuell?“

 **Alltag:** Schnell passende Anlaufstelle auswählen und Kontakt aufnehmen (z. B. Beratung, Notfallkarte, Schulinformationen).

Wintersport sicher planen

 **Prompt:** „Ich plane mit meinem Kind ein Schneeabenteuer. Welche Empfehlungen gibt es für Wintersportarten mit Kind trotz Hämophilie A? Gib hier noch ein paar Tipps, wie ein Wintersporttag aussehen kann. Format: Tabelle (Aktivität | Risiko niedrig/mittel/hoch | Schutzmaßnahmen) + 5 Warnzeichen nach Sturz. Belege alles mit patientenzentrierten, deutschsprachigen Quellen.“

 **Antwort:** Praktische Risiko-Einordnung + Schutzmaßnahmen + klare Warnzeichen.

 **Überprüfen:** „Sind diese Empfehlungen in Patienteninformationen so beschrieben? Bitte Quellen nennen.“

 **Alltag:** Hilft, Regeln (Helm/Protektoren/Notfallset) vorab festzulegen und sicher zu planen.



Kapitel 4

Zusammenfassung und Deine nächsten Schritte

In Deinem **Hämophilie-KI-Begleiter** hast Du gelernt, wie Du KI praktisch in Deinem Alltag einsetzen kannst. Von den ersten Schritten mit einfachen Erklärungen bis hin zur Vorbereitung komplexer Arztgespräche. Du hast viele Beispiele und Prompt-Vorlagen an die Hand bekommen, die Du direkt ausprobieren kannst. Je öfter Du ihn nutzt, desto sicherer wirst Du im Umgang mit KI.

Du weißt jetzt, ...

- was KI-Sprachmodelle (LLMs) sind und wie sie Dir helfen, Informationen in verständliche Sprache zu übersetzen.
- wie Du **gute Prompts formulierst** – klar, präzise, mit Kontext, Ziel und Format.
- wie Du **Arzttermine vorbereiten kannst**, damit Deine Gespräche mit Deinem Behandlungsteam strukturierter und entspannter ablaufen.
- wie KI Dich im **Alltag unterstützt** – mit praktischen Checklisten, Planungshilfen und Tipps für einen gelenkschonenden Alltag und Bewegung.
- wie Du mit KI auch **sensible Themen** besser einordnest, ohne persönliche Daten preiszugeben.
- dass KI ein **Hilfsmittel ist, aber kein Ersatz** für Dein Behandlungsteam und **warum es wichtig ist, die Antworten immer kritisch zu prüfen**.

Das Wichtigste zum Mitnehmen

- **Bliebe am Ball:** KI entwickelt sich rasant – was heute noch nicht geht, kann morgen möglich sein.
- **Übung macht den Meister:** Je klarer der Prompt, desto hilfreicher die Antwort.
- **Fragen stellen lohnt sich:** Wenn ein Ergebnis mal nicht passt, nicht enttäuscht sein – nachhaken, neu formulieren, ausprobieren, dranbleiben.



Noch nicht genug von KI?

Scanne den QR-Code und lies das **KI/SDM-Whitepaper**, wenn Du tiefer in KI eintauchen möchtest.

ACTIVE **A**



Teile Deine Erfahrungen mit uns: Poste Deine Erfahrungen und Dein Feedback auf **Instagram** unter **@haemophiliea**, **TikTok** unter **@activea_haemophilie**, auf **Facebook** unter **@haemophiliea** und auf **YouTube** unter **@haemophiliea** – so hilfst Du auch anderen Betroffenen.

Worauf wartest Du? Du bist nun gut vorbereitet!



Möchtest Du den **Prompt Guide auch digital** lesen?
Dann **scanne einfach den QR-Code** und rufe ihn auf **active-a.de** ab.

Notizen

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Roche Pharma AG
Patient Partnership Hämophilie
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen
Deutschland

www.roche.de

© 2026



Chugai Pharma Germany GmbH
Amelia-Mary-Earhart-Straße 11 b
60549 Frankfurt am Main
Deutschland

www.chugaipharma.de

Alle erwähnten Markennamen sind
gesetzlich geschützt.

Bildnachweise:

Cover, Rückseite: Innocenti/Getty Images;
S. 8: Andriy Onufriyenko/Getty Images; S. 18: Suriya
Phosri/Getty Images; S. 28: Issarawat Tattong/
Getty Images; S. 44: ismagilov/Getty Images;
S. 50: Issarawat Tattong/Getty Images