

# Gesundheitsthemen im Internet –

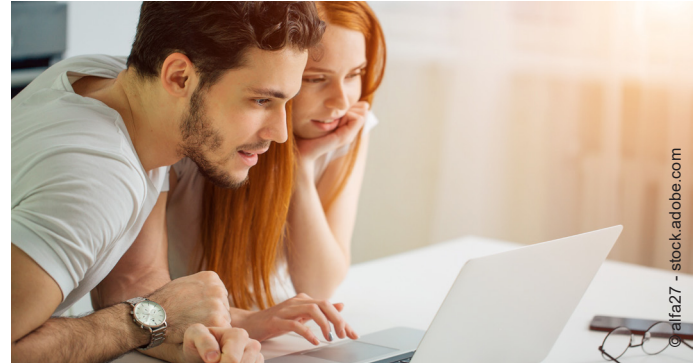
## Gute Informationen finden

Wenn Sie das Internet für Fragen zum Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort viele Informationen. Aber nicht alle sind ausgewogen und richtig. Hier erfahren Sie, woran Sie verlässliche Gesundheitsinformationen erkennen können.

### Merkmale guter Gesundheitsinformationen

Viele Internetseiten möchten Sie nicht nur informieren, sondern verfolgen andere Interessen, die Sie nicht auf Anhieb erkennen können. Diese Punkte geben Ihnen Hinweise darauf, ob ein Angebot vertrauenswürdig ist:

- Eine gute Information erklärt, für wen das Angebot ist und was das Ziel ist.
- Der Text ist übersichtlich aufgebaut und verständlich geschrieben. Fachbegriffe sind erklärt.
- Sie können leicht feststellen, wer für die Inhalte verantwortlich ist. Hinweise stehen unter anderem unter: „Kontakt“, „Impressum“ oder „Über uns“. Hier sollten die Namen der Beteiligten schnell zu finden sein.
- An guten Informationen haben sowohl Fachleute als auch Betroffene mitgearbeitet. Ein Hinweis darauf steht zum Beispiel am Textanfang oder im Impressum.
- Es gibt Möglichkeiten die Verantwortlichen zu kontaktieren, zum Beispiel eine Telefonnummer, eine E-Mail-Adresse, ein Kontaktformular oder ein Feedback-Button.
- Alle Texte sind aktuell. Das erkennen Sie an einem Datum der Veröffentlichung oder der letzten Aktualisierung. Manchmal findet sich zusätzlich eine Gültigkeitsdauer oder ein Datum für die nächste geplante Überarbeitung.
- Sie finden Angaben darüber, wie sich die Internetseite finanziert. Sponsoren sind genannt.
- Gute Informationen sind werbefrei und frei von Markennamen.
- Politische, finanzielle oder persönliche Verbindungen zu Unternehmen oder anderen Einrichtungen können Inhalte von Gesundheitsinformationen beeinflussen. Seriöse Informationsanbieter erfassen daher sogenannte Interessenkonflikte der Beteiligten und bewerten diese.
- Der Text nennt Ihnen weiterführende Internetseiten, Literatur, Selbsthilfeorganisationen oder andere Anlaufstellen.
- Zuverlässige Webseiten haben eine verständliche Datenschutzerklärung. Sie geben an, wie sie mit Ihren persönlichen Daten umgehen.
- Auf guten Gesundheitsportalen wird offengelegt, wie man Informationen erstellt. Dazu gehört eine Angabe, wie das Autorenteam wissenschaftliche Nachweise gesucht und ausgewählt hat, um die Wirksamkeit von Untersuchungen und Behandlungen zu untermauern. Hinweise zur Vorgehensweise finden Sie in einem Methodenpapier.
- Auf der Webseite steht ein Hinweis, dass die Informationen keinen Arztbesuch ersetzen.



### Vertrauenswürdige Angebote

Diese Seiten informieren Sie unabhängig und aktuell:

- [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)
- [www.cochrane.org/de/evidence](http://www.cochrane.org/de/evidence)
- [www.hardingcenter.de/de/transfer-und-nutzen/faktenboxen](http://www.hardingcenter.de/de/transfer-und-nutzen/faktenboxen)
- [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)
- [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)
- [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)
- [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)
- [www.wissenwaswirkt.org](http://www.wissenwaswirkt.org)

Weitere Gesundheitsportale, die nach festgelegten Qualitätskriterien arbeiten, finden Sie unter:  
[www.dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen](http://www.dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen)

### Auf einen Blick



Gutes Wissen aus dem Internet kann Ihnen helfen, sich auf einen Arztbesuch oder wichtige Entscheidungen vorzubereiten sowie Fragen zu stellen. Das Gespräch mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder anderen Fachleuten kann es nicht ersetzen.

Suchmaschinen können bei der Suche im Netz hilfreich sein. Doch ganz oben bei den Treffern stehen oft Anzeigen. Zudem finden sich unter den ersten Suchergebnissen auch weniger gute Informationen. Schauen Sie sich daher immer mehrere Treffer und Webseiten an. Gute Gesundheitsinformationen, Erfahrungsberichte oder Patientengeschichten erkennen Sie an bestimmten Qualitätsmerkmalen, die wir hier aufgelistet haben. Werden Sie misstrauisch, wenn:

- Medikamente, Produkte oder Verfahren angepriesen sind.
- große Wirkung ohne Nebenwirkung oder Risiken versprochen werden.
- man Ihnen von wissenschaftlich abgesicherten Verfahren oder einem ärztlichen Gespräch abrät.

## Wie erkenne ich, ob eine Information richtig ist?

Es gibt kein Patentrezept, wie Sie beurteilen können, ob Informationen richtig sind. Sie können auf Folgendes achten:

- Die Information ist ausgewogen und neutral. Sie beschreibt alle wichtigen Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten mit Vor- und Nachteilen.
- Gute Informationen geben für die Wirksamkeit verständliche Zahlen und Vergleiche an.
- Alle Angaben zu Nutzen oder Risiken einer Untersuchung oder Behandlung sind durch die derzeit verlässlichsten wissenschaftlichen Quellen belegt. Diese hat die Redaktion nicht wahllos ausgesucht, sondern systematisch ermittelt und ihre Qualität bewertet.
- Einige Untersuchungen oder Behandlungen können belasten und sich auf den Alltag auswirken. Manche müssen Sie selbst zahlen. Darauf sollte es einen Hinweis geben.
- Bei einigen Untersuchungs- oder Behandlungsmöglichkeiten fehlen bisher Belege für die Wirksamkeit. Einzelne Verfahren sind noch nicht gut untersucht oder es gibt widersprüchliche Ergebnisse. Die Information erwähnt solche Unsicherheiten.
- Gute Informationen sagen, wie der natürliche Verlauf einer Krankheit ist.
- Werden Sie misstrauisch, wenn eine Information reißerisch geschrieben ist, indem sie Angst macht oder verharmlost. Vorsichtig sollten Sie ebenfalls sein, wenn teure Produkte beworben oder andere Angebote schlecht gemacht werden.

## Erfahrungsberichte und Patientengeschichten

Im Internet gibt es Seiten mit Erfahrungsberichten von Betroffenen. Manche sind „echt“, andere „erfunden“. Solche Berichte geben einen Einblick, wie andere Menschen eine Krankheit erlebt haben. Sie können eine gute Gesundheitsinformation ergänzen, wenn sie bestimmten Qualitätsmerkmalen genügen:

- Es wird darauf verwiesen, dass ein Bericht persönliche Erfahrungen einer einzelnen Person wiedergibt. Aussagen über die generelle Wirksamkeit von Untersuchungen oder Behandlungen kann er nicht liefern. Dafür braucht man gute wissenschaftliche Studien.
- Sie können erkennen, wann und unter welchen Umständen die Erfahrung gemacht und veröffentlicht wurde.
- Die berichtenden Personen haben die Möglichkeit, anonym zu bleiben und Einfluss auf den Arbeitsprozess zu nehmen. Diese Informationen lassen sich zum Beispiel in einem Methodenpapier finden.
- Verlässliche Erfahrungsberichte und Patientengeschichten vermeiden einseitige, Angst machende oder verharmlosende Darstellungen.

## Was kann ich selbst tun?

Bevor Sie den Computer einschalten: Überlegen Sie sich genau, wonach Sie suchen möchten. Es kann helfen, sich vorab ein paar Gedanken zu machen und einige Suchbegriffe zu notieren.

- Medizinisches Wissen ist nicht immer und für alle nützlich. Es kann auch belasten. Sie haben ein Recht darauf, manche Dinge nicht wissen zu wollen. Bedenken Sie daher, was Sie mit Ihrer Suche herausfinden möchten und was nicht.
- Beschwerden können viele Ursachen haben. Die richtige Diagnose lässt sich nicht allein mit einem Computer oder Smartphone herausfinden. Suchen Sie ärztlichen Rat, wenn Sie Zweifel haben.
- Egal, wie gut eine Information ist und warum Sie diese gesucht haben: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Ihre Suche und die Ergebnisse. Gemeinsam können Sie diese einschätzen und gegebenenfalls das Vorgehen für Sie planen.
- Bleiben Sie kritisch – Fehler können auf der besten Internetseite passieren. Vergleichen Sie deshalb die Informationen mehrerer Angebote oder schauen Sie zumindest auf eine zweite Seite.
- Gütesiegel können Ihnen zeigen, ob man sich um Qualität und Offenheit bemüht. Diese erkennen Sie an den Logos auf der Startseite. Siegel sagen jedoch nichts darüber aus, ob eine Information inhaltlich richtig ist.
- Überlegen Sie sich, wie viel Sie anderen über Ihren Gesundheitszustand mitteilen möchten, zum Beispiel in Internetforen.
- Bedenken Sie, dass eine E-Mail wie eine Postkarte ist, die Menschen lesen können, für die sie nicht gedacht ist. Schicken Sie Ihre Krankengeschichte oder Unterlagen nicht einfach an Unbekannte oder Gesundheitsportale.
- Denken Sie daran, dass Sie regelmäßig die Sicherheitseinstellungen Ihres Computers aktualisieren.

### Mehr Informationen



#### Quellen, Methodik und Links

Diese Information beruht auf Empfehlungen von Fachleuten und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

#### Methodik und Quellen:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits-themen-im-internet#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits-themen-im-internet#methodik)

#### Weitere verlässliche Gesundheitsinformationen:

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Mit freundlicher Empfehlung



KBV

#### Impressum

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

#### Im Auftrag von:

Bundesärztekammer (BÄK) und  
Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

**E-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)