

## GUTE INFORMATIONEN IM NETZ FINDEN



Foto: © alfa27 - stock.adobe.com

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn Sie das Internet für Fragen zum Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort viele Informationen. Aber nicht alle sind ausgewogen und richtig. Wir helfen Ihnen, verlässliche Informationen zu erkennen.

#### Auf einen Blick: Gesundheitsinformationen

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

Suchmaschinen helfen Ihnen bei der Suche im Netz. Doch ganz oben bei den Treffern stehen oft Anzeigen. Zudem finden sich unter den ersten Suchergebnissen auch weniger gute Informationen. Schauen Sie sich immer mehrere Treffer und Webseiten an.

Werden Sie misstrauisch, wenn:

- große Wirkung ohne Nebenwirkung oder Risiken versprochen wird.
- man Ihnen von wissenschaftlich abgesicherten Verfahren oder einem ärztlichen Gespräch abrät.

#### ► 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.harding-center.mpg.de/de/faktenboxen](http://www.harding-center.mpg.de/de/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)

#### ► MERKMALE GUTER INFORMATIONEN

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.
- Sie können leicht feststellen, wer für die Inhalte verantwortlich ist. Hinweise stehen unter anderem unter: „Kontakt“, „Impressum“ oder „Über uns“. Hier sollten Name, Adresse und Kontaktmöglichkeiten per Telefon oder E-Mail schnell zu finden sein.
- Sie finden Angaben darüber, wie sich die Internetseite finanziert. Sponsoren sind genannt.
- Gute Informationen sind werbefrei und frei von Markennamen.
- Alle Texte sind aktuell. Das erkennen Sie an einem Datum der Veröffentlichung oder der letzten Aktualisierung.
- An guten Informationen haben sowohl Fachleute als auch Betroffene mitgearbeitet. Ein Hinweis darauf steht oft am Textanfang. Mitwirkende werden auch im „Impressum“ genannt.
- Der Text nennt Ihnen weiterführende Internetseiten, Literatur, Selbsthilfe-Organisationen oder andere Anlaufstellen.
- Seriöse Webseiten haben eine verständliche Datenschutzerklärung. Sie geben an, wie sie mit Ihren persönlichen Daten umgehen.
- Die Anbieterinnen und Anbieter legen offen, wie sie ihre Informationen erstellen. Hinweise zur Vorgehensweise finden Sie in einem frei zugänglichen Methodenpapier.
- Auf der Webseite steht ein Hinweis, dass die Informationen keinen Arztbesuch ersetzen.

### ► WIE ERKENNE ICH, OB EINE INFORMATION RICHTIG IST?

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

- Der Text ist übersichtlich aufgebaut und verständlich. Fachbegriffe sind erklärt.
- Die Information ist ausgewogen und neutral. Sie beschreibt alle derzeit empfohlenen 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 das Autoren-Team nicht wahllos ausgesucht, sondern systematisch ermittelt und ihre Qualität bewertet.
- Einige Untersuchungen oder Behandlungen können belasten und sich auf den Alltag auswirken. Manche müssen Patientinnen und Patienten selbst zahlen. Darauf sollte es einen Hinweis geben.
- Für einige Untersuchungs- und Behandlungsmethoden gibt es derzeit keine Belege für die Wirksamkeit. Einzelne Verfahren sind noch nicht gut untersucht oder es gibt widersprüchliche Ergebnisse. Die Information erwähnt diese Unsicherheiten.
- Gute Informationen sagen, wie eine Krankheit ohne Behandlung verläuft.
- Werden Sie misstrauisch, wenn eine Information reißerisch geschrieben ist, indem sie Angst macht oder verharmlost. Formulierungen wie „absolut nebenwirkungsfrei“ und „100%ige Wirkungsgarantie“ sind nicht glaubwürdig. Vorsichtig sollten Sie auch sein, wenn teure Produkte beworben oder andere Angebote schlecht gemacht werden.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und Links:

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

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheitsthemen-im-internet#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheitsthemen-im-internet#methodik)

Weitere Informationen zu Gesundheitsthemen: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

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

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

[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- 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, wie zum Beispiel dem HON-Code. Dieses können Sie anklicken und dann mehr Informationen zur Webseite bekommen. 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.
- Denken Sie daran, dass Sie regelmäßig die Sicherheitseinstellungen Ihres Computers aktualisieren.

Mit freundlicher Empfehlung