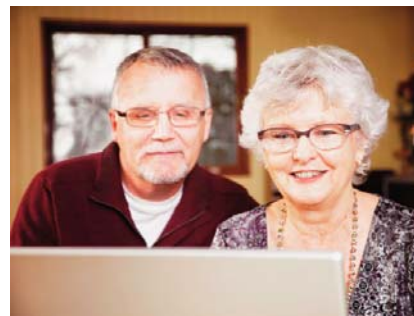


## GUTE INFORMATIONEN IM NETZ FINDEN



© iStockphoto.com/Nicolas McComber

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn Sie das Internet für Fragen rund um das Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort Material in Hülle und Fülle. Mehr als eine Million medizinische Internetseiten gibt es allein in Deutschland. Nicht alle davon bieten ausgewogene und richtige Informationen.

Diese Information soll Ihnen helfen, gute und vertrauenswürdige Seiten besser zu erkennen.

#### Auf einen Blick: Gesundheitsinformationen

Das Wissen aus dem Internet kann Ihnen helfen, sich auf den nächsten Arztbesuch vorzubereiten und Ihrem Arzt gezielt Fragen zu stellen. Den direkten Kontakt zu einem Arzt kann es aber nicht ersetzen.

Ein Angebot allein kann zudem nie alle Fragen beantworten. Wer sich umfassend informieren möchte, sollte daher immer mehrere Quellen nutzen.

#### Sehen Sie sich die Information genau an! Finden Sie folgende Angaben:

- Wer hat die Information geschrieben?
- Wann wurde sie geschrieben?
- Sind die Quellen (wissenschaftliche Literatur) angegeben?
- Wie wird das Informationsangebot finanziert?

#### Vorsicht ist geboten, wenn:

- Markennamen genannt werden, zum Beispiel von Medikamenten oder Medizinprodukten
- die Information reißerisch geschrieben ist, indem sie Angst macht oder verharmlost
- nur eine Behandlungsmöglichkeit genannt wird
- keine Angaben zu Risiken oder Nebenwirkungen einer Maßnahme gemacht werden
- von wissenschaftlich gesicherten und empfohlenen Behandlungen abgeraten wird

### ► VERTRAUENSWÜRDIGE ANBIETER

Viele Anbieter von Gesundheitsseiten möchten Sie nicht nur informieren, sondern verfolgen weitere Interessen, die Sie nicht auf Anhieb erkennen können. Folgende Punkte geben Ihnen einen Anhalt dafür, ob der Anbieter einer Internetseite vertrauenswürdig ist:

- Die Informationen sollten kostenfrei und ohne Anmeldung oder Passwort zugänglich sein.
- Sie sollten leicht feststellen können, wer für die Seite verantwortlich ist. Angaben darüber finden Sie meist unter: „Kontakt“, „Impressum“ oder „Wir über uns“. Hier sollten Name, Adresse und Kontaktmöglichkeiten per Telefon oder E-Mail angegeben sein.
- Sie sollten Angaben darüber finden, wie sich die Internetseite finanziert.
- Werbung muss klar gekennzeichnet sein. Sie sollten diese gut vom Inhalt unterscheiden können.
- Alle Texte müssen das Datum der Veröffentlichung oder der letzten Aktualisierung enthalten.
- Der Anbieter sollte offen legen, wie er mit den Daten der Benutzer umgeht.
- Der Anbieter sollte klarstellen, dass sein Angebot bei ersten Beschwerden keinen Arztbesuch ersetzt.

### ► QUALITÄTSSIEGEL KÖNNEN NUR EINE GROBE ORIENTIERUNG GEBEN

Die „Health on the Net“ Foundation (HON) aus der Schweiz und das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) zertifizieren Internetseiten zu Gesundheitsthemen. Diese Siegel überprüfen lediglich formale Voraussetzungen, etwa ob die Finanzierung transparent ist oder ob Autoren und Betreiber angegeben werden. Eine inhaltliche Bewertung der medizinischen Informationen findet durch diese Qualitätssiegel nicht statt. Genauere Informationen zur Siegelvergabe finden Sie, indem Sie auf die Logos von HON und afigs klicken.

### ► IST DER INHALT RICHTIG?

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

- Der Text ist übersichtlich aufgebaut und Sie verstehen ihn. Fachbegriffe sind erklärt.
- Der Name des Autors sowie seine Qualifikation werden genannt.
- Angaben zu Nutzen, Wirkung oder Risiken einer Behandlung sind durch Quellen belegt. Im besten Fall stützt sich die Information auf gut abgesicherte Studienergebnisse.
- Die Information sollte ausgewogen sein. Neben der Wirkung einer Behandlung sollte sie Nebenwirkungen, Risiken oder Nachteile nennen und Sie auch auf andere Behandlungsmöglichkeiten hinweisen.
- Werden Sie misstrauisch, wenn Ihnen Angst gemacht wird oder Sie das Gefühl haben, beeinflusst zu werden. Formulierungen wie „absolut nebenwirkungsfrei“ und „100%ige Wirkungsgarantie“ sind nicht glaubwürdig. Vorsicht ist auch geboten, wenn andere Angebote schlecht gemacht werden.
- Es gibt bei weitem nicht für alle Untersuchungs- oder Behandlungsmethoden Belege für die Wirksamkeit. Manche Maßnahmen sind auch noch in einem "experimentellem Stadium" und nicht ausreichend erforscht. Das sollte ausdrücklich vermerkt sein!
- Der Text sollte Ihnen Adressen zu weiterführenden Informationen nennen und Sie auf Selbsthilfegruppen oder andere Organisationen verweisen.

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Bevor Sie den Computer einschalten: Überlegen Sie sich genau, wonach Sie suchen möchten. Es kann helfen, ein paar Stichworte vorher zu notieren.
- Medizinisches Wissen ist nicht immer und für jeden 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 eine Vielzahl von Ursachen haben. Die richtige Diagnose allein mit dem Computer herauszufinden, ist deshalb in der Regel schwierig. Suchen Sie im Zweifelsfall einen Arzt auf.
- Wählen Sie bei ernstesten Erkrankungen Ihre Behandlung nicht mit Hilfe des Internets aus. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- Bleiben Sie kritisch – Fehler können auf der besten Internetseite passieren. Vergleichen Sie deshalb die Informationen mehrerer Anbieter oder schauen Sie zumindest auf eine zweite Seite.
- Überlegen Sie sich genau, wie viel Sie anderen über Ihren Gesundheitszustand mitteilen möchten, zum Beispiel in Internetforen.
- Bedenken Sie, dass eine E-Mail wie eine Postkarte ist, die auch Menschen lesen können, für die sie nicht gedacht ist. Schicken Sie deshalb nicht einfach Ihre Krankengeschichte an die E-Mail Adresse eines Anbieters von Gesundheitsinformationen.
- Denken Sie daran, dass Sie regelmäßig die Sicherheitseinstellungen Ihres Computers aktualisieren.

### ► MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Quellen und Methodik:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/gesundheits Themen-im-internet](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/gesundheits Themen-im-internet)

Eine Auswahl von Anbietern von Gesundheitsinformationen steht unter:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/gesundheits Themen-im-internet-linksammlung](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/gesundheits Themen-im-internet-linksammlung)

Eine Checkliste zur Qualität von Gesundheitsinformationen finden Sie unter:

[www.patienten-information.de/checklisten/qualitaet-von-gesundheitsinformationen](http://www.patienten-information.de/checklisten/qualitaet-von-gesundheitsinformationen)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000313

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

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



Mit freundlicher Empfehlung