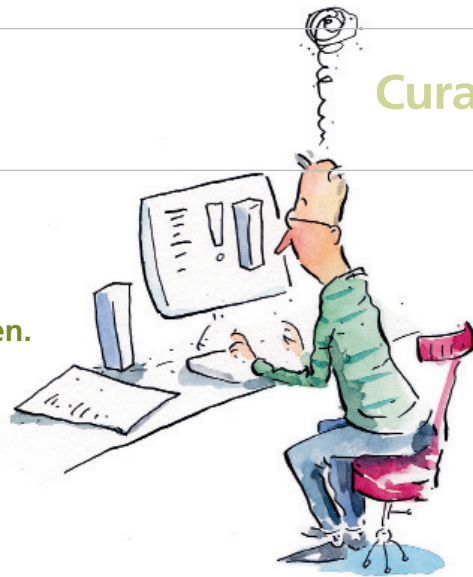


# Gesundheit und Internet – die 5 goldenen Regeln

Curaplan  
aktiv

**Informationen, Checklisten, Tagebücher, Apps und Adressen: Das Internet bietet Patienten viele nützliche Hilfen. Doch wenn es um die Gesundheit geht, ist besondere Vorsicht geboten. Denn Fehler können böse Folgen haben.**

Lesen Sie hier die wichtigsten Tipps der Leiterin der Patientenuniversität Hannover, Prof. Dr. Marie-Luise Dierks.



## 1. Machen Sie sich klar, was Sie erwarten

Möchten Sie allgemeine Informationen? Wollen Sie sich auf das Gespräch mit Ihrem Arzt vorbereiten? Oder möchten Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen? Die Erwartungen zu klären, erleichtert die Suche – und bewahrt Sie vor einem großen Irrtum: Das Internet ersetzt natürlich kein Gespräch mit ihrem Arzt. Es kann Ihnen aber helfen, das Gespräch anders zu führen als bisher.

## 2. Schärfen Sie Ihren Blick

Schauen Sie zunächst ins Impressum. Wer bietet die Informationen an? Was könnte das Interesse sein? Oft verstecken sich kommerzielle Absichten hinter vermeintlich seriösen Gesundheitsinformationen. Ein schwer zu findendes Impressum sollte Sie immer skeptisch machen: Hier möchte jemand sein eigentliches Interesse verbergen. Seien Sie vor allem vorsichtig, wenn kostenpflichtige Zusatzmaterialien oder teure Produkte angeboten werden.

## 3. Achten Sie auf Qualität

Es gibt in Deutschland Internetseiten, die qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen anbieten, z. B. *gesundheitsinformation.de* oder *krebsinformationsdienst.de*. Vertrauenswürdig sind in der Regel auch Seiten von Universitäten und der Stiftung Warentest, von medizinischen Fachgesellschaften, staatlichen Einrichtungen, Ministerien und nachgeordneten Instituten, aber auch von Krankenkassen oder Selbsthilfeorganisationen. Manche Seiten verwenden auch Qualitätssiegel wie Afgis, HON-Code oder DISCERN. Kriterien für die Vergabe der Siegel sind unter anderem Transparenz über Ersteller und Betreiber, Datenschutz und Trennung von redaktionellen Inhalten und Werbung. Hinweise auf gute Gesundheitsseiten und mehr zu den Qualitätskriterien der einzelnen Siegel finden Sie unter [www.patientenuniversitaet.de](http://www.patientenuniversitaet.de).

## 4. Suchen Sie bewusst und möglichst gezielt

Das Suchwort ‚Diabetes‘ liefert 209.000.000 Ergebnisse, das Stichwort ‚Asthma‘ immerhin noch 78.700.000. Wenn es möglich ist, sollten Sie die Suche eingrenzen. Beispiel: ‚Diabetes Flugreise Insulin‘ bringt ‚nur‘ noch knapp über 34.000 Treffer. Und noch ein Tipp: Verlassen Sie sich nie auf nur eine Quelle. Vergleichen Sie Gesundheitsinformationen von verschiedenen Anbietern.

## 5. Lassen Sie sich nicht einschüchtern, suchen Sie Hilfe

Sie möchten sich gerne im Internet über Gesundheitsthemen informieren, fühlen sich aber unsicher im Umgang mit der Technik? Viele Bildungseinrichtungen bieten Kurse an, die sich gerade an unerfahrene oder ältere Internet-Interessierte richten. Hier lernen Sie, richtig zu surfen. Wer die Technik beherrscht, kommt leichter und schneller zu Ergebnissen.