

**GESUNDHEIT.  
EINFACH.  
VERSTEHEN.**



# Suchen & finden

**Gesundheitsinformationen im Internet**

**AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.**

# Informationen suchen

Das Internet ist oft die erste Anlaufstelle, wenn es um Gesundheitsinformationen geht. Allerdings finden sich dort auch viele falsche und gefährliche Aussagen. Achten Sie deshalb immer genau darauf, wer die Informationen bereitgestellt hat.

## **Aufgepasst – daran erkennen Sie ungläubwürdige Informationen:**

- Ihnen wird Angst gemacht und Sie werden zu einer speziellen Behandlung gedrängt.
- Ihnen wird die Heilung einer schweren Krankheit versprochen.
- Der Autor oder die Autorin nimmt eine extreme Haltung ein und verteufelt gängige Behandlungsmethoden.

# Gute Seiten

Kopfschmerzen, Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion: Wenn Sie schnell sichere Informationen zu Ihrer Gesundheit suchen oder eine Diagnose erhalten haben, über die Sie mehr wissen möchten, finden Sie auf diesen Seiten Antworten aus verlässlichen Quellen.

## [gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de)

Alphabetisch geordnet können hier gesicherte Informationen zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland abgerufen werden. Diese Seite soll helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.



## [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)

Als nationales Gesundheitsportal liefert diese Seite zuverlässige und verständliche Informationen zu den Themen Krankheiten, Gesund leben, Pflege und Gesundheit Digital.



### **Tipp!**

Speichern Sie die sicheren Seiten als Favoriten ab!

# Gute Seiten nutzen

Auch wenn der schnellste Weg über Google führt: Verlassen Sie sich bei Gesundheitsfragen besser direkt auf sichere Seiten. Suchmaschinen liefern schnell Antworten – es ist jedoch häufig schwierig, die guten und sicheren von den falschen und vielleicht gefährlichen zu unterscheiden.

Auf folgenden Seiten finden Sie Informationen zu Ihrer Gesundheit, auf die Sie sich verlassen können.



## Wichtig!

Gesundheitsinformationen aus dem Internet ersetzen **nie** das persönliche Gespräch mit einem Arzt. Leiten Sie daher keine Diagnosen aus dem Internet ab. Vereinbaren Sie bei Fragen direkt einen Termin und klären Sie alle Behandlungsschritte mit Ihrem Arzt ab.

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

Nach Themengebieten gegliedert liefert die Seite gesicherte Antworten auf viele Gesundheitsfragen.

## [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de)

Auf dieser Seite finden Sie sichere Informationen rund um Kindergesundheit und -entwicklung sowie weitere Tipps – auch zu Ernährung und Schlaf.

## [krebsinformationsdienst.de](https://www.krebsinformationsdienst.de)

Der Krebsinformationsdienst bietet aktuelles Wissen, Hilfe und individuelle Beratung für Krebspatienten und ihre Angehörigen.

## [washabich.de](https://www.washabich.de)

Auf dieser Internetseite wird Ihr Befund aus der medizinischen Fachsprache in leicht zu verstehende Worte übersetzt.

## [bzga.de](https://www.bzga.de)

Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung können Sie kostenlos umfangreiche Informationspakete zu verschiedensten Gesundheitsfragen anfordern.

## [rki.de](https://www.rki.de)

Auf der Seite des Robert Koch-Instituts finden Sie wissenschaftlich aufbereitete Informationen zu vielen Krankheiten und Gesundheitsthemen.

# Suchmaschinen richtig nutzen

Beachten Sie folgende Dinge,  
wenn Sie im Internet suchen:



## Oben steht nicht immer das Beste.

Die Suchmaschine sortiert die Suchergebnisse nicht nach Wahrheit oder sicheren Quellen. Ganz oben erscheinen meist Seiten, die für diesen Platz bezahlen. Achten Sie deshalb auf das Wort „Anzeige“.

Tipp: Lesen Sie nicht nur die ersten zehn Treffer.



## Siegel sind keine Garantie.

Nur weil eine Seite ein Gütesiegel trägt, bedeutet dies nicht automatisch, dass die Angaben und Empfehlungen dort stimmen. Achten Sie auf Quellenangaben und überprüfen Sie diese, wenn möglich.



## Vorsicht bei Foren.

Frei zugängliche Internetforen, in denen fremde Menschen Ratschläge geben, sind keine seriösen Quellen für Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen. Seien Sie kritisch!

# Checkliste

Sie sind bei Ihrer Suche auf eine Internetseite gestoßen, die Ihnen vertrauenswürdig erscheint? Diese Checkliste hilft dabei, gute Inhalte zu identifizieren.

- Absender**  
Informationen zum Betreiber und zur Finanzierung der Seite finden Sie unter „Impressum“, „Kontakt“ oder „Über uns“.
- Aktualität**  
Prüfen Sie das Veröffentlichungs- und Aktualisierungsdatum der Texte.
- Quellenangaben**  
Prüfen Sie, ob ein Autor und seine Qualifikation genannt sowie wissenschaftliche Quellen angegeben werden.
- Sprache**  
Glaubwürdige Texte sind objektiv und neutral geschrieben und Fachbegriffe werden erklärt.
- Informativer Inhalt**  
Achten Sie darauf, dass Nebenwirkungen und Behandlungskosten offen angesprochen werden und erläutert wird, was bei Nichtbehandlung passiert. Werbliche Inhalte sollten klar als „Werbung“ gekennzeichnet sein.
- Werbung**  
Seien Sie vorsichtig, wenn Produkte oder Leistungen beworben oder direkt vermarktet werden.



## Gute Gesundheits- informationen finden

Bei den ersten Anzeichen einer Krankheit wird oft direkt das Internet befragt. Vertrauen Sie Ihre Symptome jedoch nicht sofort einer Suchmaschine an. Es gibt viele Angebote, die unabhängige Informationen von guter Qualität liefern.

AOK-Clarimedis  
Medizinische Information  
am Telefon  
0800 1 265 265

vigo.de  
Das Gesundheitsmagazin  
der AOK Rheinland/Hamburg

Quelle:  
[gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de)

**AOK Rheinland/Hamburg**  
**Die Gesundheitskasse.**

Wanheimer Straße 72  
40468 Düsseldorf  
[gesundheitskompetenz@rh.aok.de](mailto:gesundheitskompetenz@rh.aok.de)  
[aok.de/rh](https://aok.de/rh)



Stand: September 2024