

# Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

fachlich  
geprüft 

4/2025

## Souverän im Web

Die vielen Online-Informationen zu Brustkrebs bergen Chancen, aber auch Risiken. Wie Sie im Netz den Überblick bewahren und digitale Dienste für sich nutzen können.

Ihre AOK Bayern.

### Alles **digital** im Blick

AOK-Versicherte können per Smartphone oder Tablet mit der kostenfreien „AOK Mein Leben“-App ihre elektronische Patientenakte (ePA) einsehen. Dort sind etwa Ihre Medikationspläne und Befunde hinterlegt oder Sie lösen E-Rezepte ein und prüfen Ihren Impfschutz. Sie können auch Angehörigen sowie Mitarbeitenden aus Arztpraxen oder Krankenhäusern Zugriff gewähren. Mehr dazu hier: → „AOK Mein Leben“-App



# Sicher durchs Gesundheitsnetz

**Digitale Medien können Menschen mit Brustkrebs helfen, ihre Erkrankung besser zu meistern. Sie können aber auch Schaden zufügen. Wie Sie herausfinden, welche Anwendungen vertrauenswürdig sind und welche Sie besser meiden sollten.**

Die digitale Welt mit ihren Webseiten, sozialen Medien und Apps bietet viele Vorteile: etwa umfangreiches Gesundheitswissen, das kostenfrei, überall und jederzeit schnell abrufbar ist. Spezielle Apps unterstützen zudem, mit der Erkrankung besser umzugehen, indem diese Sie beispielsweise an die Medikamenteneinnahme erinnern, helfen, Beschwerden zu protokollieren oder zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung zu motivieren. Und wenn Sie mehr Austausch suchen, können Sie sich in sozialen Diensten wie Facebook oder Instagram mit anderen Patientinnen und Patienten vernetzen. Viele finden so Halt und Unterstützung in ihrer besonderen Situation.

## Achten Sie bei Recherchen im Web auf seriöse Quellen.

### Risiken im Web

Es gibt jedoch ein großes „Aber“. Denn das Internet ist voll von falschen, tendenziösen oder einseitigen Informationen. Gerade im Gesundheitsbereich gibt es viel Scharlatanerie, gefährliches Halbwissen und Werbung für zweifelhafte Behandlungsmethoden. Die große Informationsflut kann zudem mehr verwirren, statt aufzuklären. Wer emotional aufgewühlt die eigene Diagnose im Web sucht, ist schnell noch gestresster. In dieser Situation ist ein persönliches Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt hilfreicher. Daneben



Fotocollage: iStock.com/Deagreet

Titel: iStock.com/ismagilov/Melpomenen

gibt es im Netz viele sogenannte Influencerinnen und Influencer. Sie berichten von ihrem Weg durch die Erkrankung und können damit eine Orientierung geben. Es gibt darunter aber auch Medienprofis, die das Internet als Bühne zur Selbstdarstellung nutzen und vor allem auf hohe Klickzahlen aus sind. Das kann deprimieren, wenn die eigene „Story“ weniger heldenhaft erscheint. Oder Menschen lassen sich dazu verleiten, ärztlich empfohlene Behandlungswege abzubrechen oder zu verändern.

Es ist daher Vorsicht geboten. Bewahren Sie im digitalen Raum eine gesunde Skepsis und prüfen Sie stets, woher Informationen stammen. Zudem sollten Sie entscheiden, welche Beiträge für Sie hilfreich sowie wohltuend sind, und andere souverän wegklicken.

Was auch wichtig ist bei allem Medienkonsum: Pflegen Sie reale Begegnungen mit Ihren Angehörigen und Freunden, bewegen Sie sich an der frischen Luft und freuen Sie sich am Erleben, statt sich in der digitalen Welt zu verlieren.

Auch die AOK zeigt Wege zu seriösen Gesundheitsinformationen:

→ [aok.de](https://aok.de)

> **Medizin & Versorgung**  
> **Gesundheitswissen** > **Suchen und Finden: Gesundheitsinformationen im Internet**

## Checkliste für digitale Medien

Bevor Sie einer Internetseite oder App Vertrauen schenken, stellen Sie sich folgende Fragen:

- **Wer betreibt die Seite oder App?** Diese Information sollte im Impressum unter „Kontakt“ oder „Über uns“ zu finden sein. Fachärztliche Verbände, Stiftungen und gemeinnützige Vereine für Menschen mit Brustkrebs bieten in der Regel vertrauenswürdige Informationen. Vorsichtig sollten Sie bei kommerziellen Unternehmen und Einzelpersonen sein.
- **Welches Interesse steckt dahinter?** Unlautere Interessen erkennen Sie etwa daran, dass bestimmte Mittel oder Heilmethoden angepriesen, Sie zu etwas gedrängt oder Ängste bei Ihnen ausgelöst werden. Die Sprache auf seriösen Gesundheitsseiten ist stets objektiv und neutral.
- **Wird Werbung gemacht?** Gibt es Werbeanzeigen, Links zu Shops oder tauchen immer wieder dieselben Produktnamen auf? Dann können Sie davon ausgehen, dass die Information tendenziös oder einseitig ist.
- **Gibt es eine Qualitätssicherung der Inhalte?** Medizinische Inhalte müssen vor Veröffentlichung auf ihre Richtigkeit geprüft werden. Seriöse Gesundheitsseiten und -anwendungen erläutern transparent, wie das geschieht, meist unter „Über uns“. Digitale Anwendungen ohne fachliche Prüfung oder auch unmoderierte Diskussionsbeiträge in offenen Foren sind nicht zuverlässig.
- **Was passiert mit meinen Daten?** Datenschutz ist gerade bei persönlichen Gesundheitsdaten sehr wichtig. Wenn Sie persönliche Angaben machen oder Gesundheitsdaten wie Herzschlag, Blutdruck oder Schrittzahlen gespeichert werden, sollten Sie darüber Auskunft erhalten, was damit passiert und wie verhindert wird, dass Dritte an Ihre Daten gelangen.

### GUT AUFGEHOBen SIND SIE ETWA BEI DEN FOLGENDEN WEBSEITEN

→ [gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de) vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

→ [krebsinformationsdienst.de](https://krebsinformationsdienst.de) vom Deutschen Krebsforschungszentrum

# Hilfe zur Selbsthilfe



**Viele Frauen mit Brustkrebs nutzen digitale Angebote zur Unterstützung, um so die Erkrankung möglichst gut zu bewältigen. Auch die AOK bietet digitale Hilfestellung.**

Von der Diagnose über die Behandlung bis zur Nachsorge – eine Brustkrebserkrankung ist belastend und herausfordernd. Das gilt für Sie als Betroffene, aber auch für Ihre Familie und Ihre Freunde. Ihr Umfeld teilt Ihre Sorgen und hat unter Umständen wie Sie mit neuen Alltagssituationen zu kämpfen. Um Ihr Umfeld zu unterstützen, hat die AOK den kostenfreien Familiencoach Krebs entwickelt – als Hilfe zur Selbsthilfe.

## Umfangreiche Hilfe

Die Angst vor der Erkrankung, wie Sie miteinander auch über einen möglichen Tod ins Gespräch kommen können, Konflikte bewältigen, gemeinsam den langen Weg durch Therapie und Nachsorge gehen und etwas zur Ruhe finden – diese und weitere Themen behandelt der Familiencoach Krebs. Er hilft so bei psychischen und den Alltag betreffenden Problemen genauso wie bei finanziellen Engpässen. Das Online-Selbsthilfe-Programm entstand in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten verschiedener Fachgebiete. Es bietet Informationen rund um Krebs, interaktive Übungen, Videos und Audios. In den acht Modulen gibt es Hilfestellung zu konkreten Fragen, beispielsweise:

- Wie gehen Krebserkrankte und Angehörige bestmöglich mit körperlich und seelisch belastenden Erfahrungen um?
- Wie wirken sich veränderte Rollen und Herausforderungen auf den gegenseitigen Umgang aus und wie lässt sich das gemeinsam bewältigen?
- Wie können Erkrankte bestmöglich unterstützt werden, sodass sich alle Beteiligten wohlfühlen?
- Welche sozialrechtlichen Hilfestellungen gibt es?

Der Familiencoach Krebs lässt sich anonym und ohne Anmeldung nutzen unter: → [aok.de/familiencoach-krebs](https://aok.de/familiencoach-krebs)

## FÜR NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

**Die AOK bietet Frauen mit Brustkrebs und ihren Angehörigen eine Reihe weiterer digitaler Angebote:**

Im AOK-Online-Gesundheitsmagazin finden Sie Beiträge zu wichtigen Brustkrebsthemen: → [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > **Suche: Brustkrebs**

Das Patientinnenhandbuch „Gut begleitet neue Kraft schöpfen“ und die Entscheidungshilfe „Brustentfernung – was kommt danach?“ können Sie online abrufen unter: → [aok.de/brustkrebs](https://aok.de/brustkrebs) > **Kostenfreier Ratgeber und Entscheidungshilfe**

Das Online-Selbsthilfe-Programm moodgym hilft, mit Stimmungsschwankungen und Ängsten umzugehen: → [moodgym.de](https://moodgym.de)

Der Familiencoach Depression bietet Hilfestellung für Angehörige von psychisch Erkrankten: → [familiencoach-depression.de](https://familiencoach-depression.de)

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs.

Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**