

# Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

fachlich  
geprüft 

4/2025

## Digital gut informiert

Zu Diabetes gibt es im Internet viele Angebote. Diese können nützlich, aber auch risikoreich sein. Wie Sie verlässliche Informationen finden und sicher online unterwegs sind.

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 Diabetes helfen, ihre Erkrankung besser zu meistern. Sie können ihnen aber auch schaden. 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



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 Diabetes 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

→ [diabinfo.de](https://diabinfo.de) vom Helmholtz Zentrum München



# Begleiter im Alltag

Verschiedene digitale Angebote können Menschen mit Diabetes beim Umgang mit der Erkrankung helfen. Auch die AOK bietet spezielle Dienste.

Manche der Angebote helfen etwa dabei, zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Vielleicht haben Sie selbst bereits einen Schrittzähler über Ihr Smartphone im Einsatz, um sich zu mehr Bewegung zu motivieren. Zudem bieten viele Apps Rezepte, die zu gesundem Essen inspirieren. Die AOK unterstützt Sie ebenfalls: Mit dem Online-Coach Diabetes gibt es ein Programm, das sich speziell an Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 richtet.

## Den Diabetes positiv beeinflussen

Der Online-Coach wurde von wissenschaftlichen Expertinnen und Experten entwickelt. In neun Modulen vermittelt er Wissen rund um die Erkrankung mithilfe von Filmen, interaktiven Übungen und einem Quiz. Hier erfahren Sie zum Beispiel, was genau in Ihrem Körper bei Diabetes passiert und wie Sie Ihren Krankheitsverlauf durch eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung positiv beeinflussen. Vor allem begleitet der Online-Coach Sie in Ihrem Alltag und hilft, am Ball zu bleiben. Ihnen wird etwa anhand von verständlichen Beispielen die Motivationsmethode WOOP vorgestellt, mit der Sie Ihre Ziele langfristig erreichen. Außerdem können Sie ein digitales Tagebuch nutzen, in das Sie Ihre Blutzuckerwerte, absolvierte Sporteinheiten und Mahlzeiten eintragen – um alles im Blick zu behalten. Sie können den Online-Coach Diabetes kostenfrei nutzen unter:

→ [aok.de/online-coach-diabetes](https://aok.de/online-coach-diabetes)



## FÜR NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

Hier eine Auswahl weiterer digitaler Angebote der AOK:

Der AOK-YouTube-Kanal beinhaltet zahlreiche Videos, zum Beispiel zu Ernährung bei Diabetes oder Erster Hilfe bei Unterzuckerung:

→ [youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal](https://youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal) > Suche: Diabetes

Das Online-Gesundheitsmagazin der AOK bietet Informationen zu unterschiedlichsten Diabetesthemen:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > Suche: Diabetes

Tipps für den Alltag finden Sie im Patientenhandbuch „Den Diabetes im Griff“ unter:

→ [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) > AOK-Curaplan Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 > „Den Diabetes im Griff“

Haben Sie Stimmungsschwankungen oder Ängste? Das Online-Selbsthilfe-Programm moodgym kann Ihnen helfen:

→ [moodgym.de](https://moodgym.de)

## Impressum

Das AOK-GesundheitsMagazin Diabetes

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 Diabetes.

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

**AOK-  
Curaplan**