

Gute Informationen im Netz finden

Wenn Sie das Internet für Fragen rund um das Thema Gesundheit nutzen, finden Sie dort Material in Hülle und Fülle. Mehr als eine halbe Million medizinische Internetseiten gibt es allein in Deutschland. Nicht alle davon bieten ausgewogene und richtige Informationen. Diese Patienteninformation soll Ihnen helfen, gute und vertrauenswürdige Seiten besser zu erkennen.

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:

- Informationen für Patienten 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 und/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 ernststen Beschwerden keinen Arztbesuch ersetzt.

Qualitätssiegel

Auch bestimmte Qualitätssiegel können Ihnen helfen, vertrauenswürdige Webseiten zu erkennen. Nur geprüfte Internetseiten erhalten diese Siegel. Zwei sind für deutschsprachige Seiten wichtig:

- Siegel der Stiftung „Health on Net Foundation“ (HON-Logo) – HON ist ein gemeinnütziger Verein, der die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet verbessern möchte. Zu diesem Zweck hat er einen Verhaltenskodex, den HONcode, entwickelt. Seiten mit dem HON-Logo befolgen ihn.
- Siegel des „aktionsforums gesundheitsinformationssystem“ (afgis-Logo) – afgis ist ein Verbund von Organisationen und Personen, die qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen anbieten. Jeder Partner hat das Logo auf seiner Webseite. Allerdings ist es kostenpflichtig, so dass viele kleine Anbieter es nicht nutzen.

Qualitätssiegel garantieren aber nicht, dass die Inhalte der Seite richtig sind.

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 sollten durch Quellen belegt sein. 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.
- Der Text sollte Ihnen Adressen zu weiterführenden Informationen nennen, und/oder Sie auf Selbsthilfegruppen oder andere Organisationen verweisen.

Was Sie tun können

- Bevor Sie den Computer einschalten: Überlegen Sie sich genau, wonach Sie suchen möchten. Es kann helfen, ein paar Stichworte auf einem Blatt Papier zu notieren.
- Medizinisches Wissen ist nicht immer und für jeden nützlich. Es kann Sie belasten, und 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 ernsten Erkrankungen Ihre Behandlung nicht nur mit Hilfe des Internets aus. Sprechen Sie vorher 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.

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

Quelle: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)