



(Foto: Falko Matte / Fotolia)

## Wie finde ich verlässliche Gesundheitsinformationen im Internet?

Das Internet bietet die Möglichkeit, - scheinbar schnell und unkompliziert an Informationen zu kommen. Aber längst nicht alles, was man dort lesen kann, stimmt und viele Informationen sind von geringer Qualität.

Hier ein paar Tipps, wie du seriöse von unseriösen Informationen unterscheiden kannst. Das schützt vor Risiken und Nebenwirkungen. Bitte beachte, dass Informationen, die du im Internet findest, nicht den Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin ersetzen können.

### Tipp 1. Wie wird über das Produkt berichtet?

Vorsicht ist geboten, wenn ein Produkt mit Slogans wie diesen beworben wird: „wissenschaftlicher Durchbruch“, „einzigartiges Produkt“, „Patentiertes Produkt“, „neues Produkt“. All dies sagt nichts über die Qualität und Wirksamkeit eines Arzneimittels aus.

Begriffe wie „natürlich“, „ohne Risiko“ sollen Harmlosigkeit vortäuschen. Dies ist aber oft nicht der Fall. Es heißt nicht umsonst: Keine Wirkung ohne Nebenwirkung. Sogar Arzneimittel, die keine Wirkung haben können Nebenwirkungen hervorrufen.

Lass dich nicht von farbenfroh und peppig aufgemachten Webseiten oder Broschüren etc. blenden. Diese sehen im ersten Moment sehr ansprechend aus. Das sagt aber nichts über die Qualität der Information aus. Oft sind die Seiten / Broschüren in den Farben des Arzneimittels gestaltet, das verkauft werden soll, damit du es leichter wiedererkennen kannst.

Vorsicht ist auch geboten, bei Berichten von geheilten PatientInnen, die das Produkt anpreisen. Informationen, die sich anhören als wären sie „zu schön um wahr zu sein“ anhören, solltest ihr grundsätzlich misstrauen. Im Internet kann jeder (fast) alles schreiben und behaupten.

### Tipp 2. Was kann ich glauben?

Ob eine Information stimmt, ist für einen Laien nicht immer leicht nachzuprüfen. Sofern aber Behauptungen aufgestellt werden - wie z.B. die Behandlung mit X hat sich als erfolgreich erwiesen – sollten stets Hinweise zu finden sein, die die aufgestellte Behauptung belegen können. Die genannten Quellen sollten alle aufgelistet und durch Links zu finden sein. Wer eine „Erfolgsgarantie“ verspricht, dem

ist zu misstrauen. Mehr dazu, wie man falsche Versprechungen erkennt, findest du unter [„Zehn Indizien für Quacksalberei“](#) - aus: [Gute Pillen – Schlechte Pillen](#)

Man sollte nachvollziehen können, wer die Information verfasst hat. Handelt es sich bei den AutorInnen um Fachleute mit wissenschaftlichem Hintergrund oder um Nicht-Fachleute oder PatientInnen, die nur ihre Meinung äußern oder persönliche Erfahrungen schildern?

Das „Impressum“ oder der Menüpunkt „Wir über uns“ sollte klar stellen, von wem die Information stammt. Dazu gehört auch die Nennung des Namens, eine vollständige Adresse sowie eine Kontaktmöglichkeit über Telefon oder e-mail. Sind solche Angaben nicht eindeutig, ist Vorsicht geboten.

### **Tipp 3. Gibt es vergleichende Info?**

Höchst verdächtig sind Informationen, die nur über eine Behandlungsart oder ein Arzneimittel berichten. Es ist nämlich wichtig zu wissen, wie gut ein Medikament im Verhältnis zu anderen Behandlungen bzw. Arzneimitteln „weg“ kommt. Gute Information vergleicht bekannte Therapien miteinander. Dazu gehört, dass auch über nicht-medikamentöse Therapien gesprochen wird und was passiert, wenn man sich nicht behandeln lässt.

### **Tipp 4. Trau keinem, der verkaufen will**

Durch einen Blick ins Impressum findet ihr heraus, ob es sich um einen kommerziellen Anbieter handelt, also jemanden, der ein Interesse daran hat, das angepriesene Produkt gewinnbringend zu verkaufen. Wer sein Arzneimittel verkaufen will, wird vor sein Produkt zu positiv darstellen und negative Eigenschaften weglassen oder herunterspielen. Bei Vereinen ist nicht immer sofort ersichtlich, ob sich nicht ein kommerzieller Anbieter dahinter versteckt. Hier kann ein Blick in die Satzung oder in die Rubrik Sponsoren oder Förderer helfen.

### **Tipp 5. Wann wurde die Information erstellt?**

Das medizinische Wissen verändert sich schnell. Häufig werden Webseiten nicht mehr aktualisiert und sind daher hoffnungslos überholt. Ein Hinweis, wann die Information erstellt bzw. zum letzten Mal aktualisiert wurde, ist daher ein absolutes Muss.

### **Tipp 6. Was ist mit Informationen, die ich durch Internetforen, Chatrooms etc. erhalte?**

Internetforen und Chatrooms sind virtuelle Plätze, an denen Gedanken, Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht werden können. Dies kann zur Unterstützung in einer besonderen Lebenslage sehr hilfreich sein. NutzerInnen geben ihre persönliche Meinung oder Erfahrung wieder, ohne Belege für die Richtigkeit der Information anführen zu müssen.

Während ein Großteil der Internetforen kostenlos ist und quasi von Amateuren betrieben wird, die keine kommerziellen Interessen verfolgen, gibt es auch Internetforen, die von den Produkt-Herstellern betrieben werden. Hier verfolgt der Betreiber des Forums ein kommerzielles Ziel. Er möchte möglichst viel über die NutzerInnen des Forums erfahren, um seine Verkaufsstrategien daran anzupassen. Hierzu gehört leider auch, dass der Betreiber Negativerfahrungen von ForenbenutzerInnen unterdrückt oder verniedlicht.

Aber auch in neutralen Foren finden sich mitunter Berichte von Strohmännern. Hersteller bezahlen jemanden, der in seinem Namen positive Botschaften verbreitet. Oder sie erfinden einfach Berichte. In den USA ist diese Praxis bereits so verbreitet, dass sie per Gesetz verboten werden soll.

Leider ist oftmals nicht sofort ersichtlich, wer das Forum betreibt und erst durch eine intensive Suche lässt sich in Erfahrung bringen, wer hinter solchen Angeboten steckt. Daher ist auch hier Vorsicht geboten.

### **Tipp 7. Wer auf Nummer sicher gehen will**

Neben vielen zweifelhaften Informationen im Internet gibt es auch eine Menge gute Infos. Wir können hier unmöglich alle aufzählen, aber ein paar Tipps hätten wir schon.

In der Regel sind Informationen von öffentlichen Stellen (z.B.) oder anerkannten Institutionen, verlässlich.

#### **Öffentliche Stellen:**

- [Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen](#) (IQWiG) ist ein unabhängiges wissenschaftliches Institut, das den Nutzen medizinischer Leistungen für den Patienten untersucht. Das Institut erforscht, was therapeutisch und diagnostisch möglich und sinnvoll ist und informiert ÄrztInnen und PatientInnen darüber.
- Gesundheitsinformation des IQWiG - [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
Die Website des IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen) enthält Informationen für Verbraucher und Patienten und stützt sich auf institutseigene wissenschaftliche Publikationen stützt. Die Themen können frei gewählt werden.

#### **Andere Institutionen:**

- die unabhängige Verbraucherzeitschrift [Gute Pillen – Schlechte Pillen](#)  
die Zeitschrift ist die erste unabhängige Verbraucherzeitschrift für Medikamente in Deutschland. Sie erscheint alle zwei Monate und enthält neben Informationen zu Medikamenten, auch immer die Sparte: Gepantsches aus dem Internet, Kurznachrichten und eine Rubrik: Werbung – Aufgepasst, die auf Tricks und Kniffe der Werbung hinweist.
- [Unabhängige Patientenberatung Deutschland \(UPD\) - Patienteninformation](#)  
.informiert und unterstützt bundesweit neutral und unabhängig PatientInnen

bei gesundheitsrelevanten Themen. Die UPD bietet in bundesweit 26 regionalen und überregionalen Beratungsstellen sowie über ein Beratungstelefon kompetente Hilfe und Beratung.