

# 6 Tipps zur Recherche vertrauenswürdiger Gesundheitsinformationen

## 1. Absender:

Ist klar, wer die Information geschrieben hat? Ein Blick ins Impressum kann zeigen, wer der Urheber der Informationen ist und welche Interessen er möglicherweise verfolgt.

## 2. Ziele und Absichten:

Welche Ziele hat die Information oder Website? In einer guten Information oder auf einer guten Webseite wird erklärt, an wen sie sich richtet und mit welcher Absicht.

## 3. Quellenangaben:

Wird deutlich, auf welche Quellen sich die Informationen stützen? Seriöse Autoren untermauern ihre Aussagen mit Belegen und Quellenangaben. Am sichersten sind in der Regel die Informationen, die sich auf die Ergebnisse großer Studien stützen, in denen die Wirksamkeit eines Untersuchungs- oder Behandlungsverfahrens nachgewiesen wurde.

## 4. Aktualität:

Wie aktuell sind die Informationen und/oder werden sie regelmäßig aktualisiert? Wenn eine Information im Internet schon seit Jahren nicht aktualisiert wurde, ist es je nach Thema möglich, dass sie veraltet ist. In der Literatur wird hierfür ein Zeitraum von drei Jahren angegeben. Es ist daher wichtig, dass Sie wissen, wann eine

Information erstellt oder überarbeitet wurde.

## 5. Werbung:

Ist die Website unabhängig? Achten Sie darauf, wer der Betreiber oder Sponsor der Seite ist und welche Interessen er hat. Schauen Sie zum Beispiel, ob es Werbung für ein ganz bestimmtes Produkt oder Verfahren gibt. Gesundheitsinformationen im Internet sollten kostenfrei und ohne Passwortschutz angeboten werden.

## 6. Ausgewogenheit:

Sind die Informationen ausgewogen dargestellt? Sachverhalte sollten neutral und ohne Wertung formuliert sein, damit man mit seinen Entscheidungen nicht in eine bestimmte Richtung gedrängt wird. Deshalb sollten der Nutzen, die Risiken und die Nebenwirkungen der einzelnen Untersuchungen, Behandlungen oder Maßnahmen beschrieben sein. Es sollte auch vermerkt sein, ob und welche anderen Möglichkeiten einer Untersuchung oder Behandlung außer den beschriebenen bestehen. Oder was passiert, wenn die Erkrankung unbehandelt bleibt bzw. entsprechende Maßnahmen nicht ergriffen werden.

*Hinweis: Informationen aus dem Internet zu Gesundheitsfragen können nicht den Arzt ersetzen.*