

# Gesundheits-Informationen im Internet

## Informationen in Leichter Sprache

Im Internet gibt es viele Informationen zur Gesundheit und zu Krankheiten.

Diese Informationen können Ihnen helfen, sich gut auf einen Arztbesuch vorzubereiten. Dann können Sie gleich wichtige Fragen stellen.

Einige Informationen sind richtig und Sie können sich darauf verlassen. Andere Informationen sind allerdings falsch. Aber wie erkennen Sie, ob Sie richtige und verlässliche Informationen lesen? Dabei möchten wir Ihnen helfen.

Sie finden in diesem Informations-Blatt Tipps, wie Sie Internet-Seiten mit verlässlichen Informationen erkennen.

## Daran erkennen Sie verlässliche Informationen auf einer Internet-Seite:

Die Internet-Seite erklärt, für wen das Angebot ist und was das Ziel der Information ist.

Sie können leicht feststellen, wer verantwortlich ist für die Internet-Seite. Das finden Sie unter:

- Kontakt
- Impressum
- Über uns



**Special  
Olympics**  
Deutschland



An diesen Stellen stehen Name und Adresse der Verantwortlichen und ihre E-Mail-Adressen und Telefon-Nummern.

Auf der Internet-Seite steht,  
woher das Geld für diese Seite kommt  
und ob es Geld-Geber gibt.

In den Informations-Texten gibt es keine Werbung  
und keine Marken-Namen.

Die Informations-Texte haben ein Datum.

Daran erkennen Sie, ob die Texte aktuell sind.

An den Informations-Texten haben Fachleute  
und Betroffene mitgearbeitet.

Das steht meistens am Text-Anfang  
oder im so genannten Impressum.

In den Informations-Texten finden Sie zum Beispiel:

- Links zu Internet-Seiten mit mehr Informationen
- Namen von Büchern und Zeitschriften mit mehr Informationen
- Selbsthilfe-Stellen
- andere Hilfs-Angebote

Sie finden eine einfache Erklärung dafür,  
was mit Ihren Daten passiert,  
wenn Sie auf der Internet-Seite sind.

Es gibt eine Erklärung dafür,  
woher die Informationen auf der Internet-Seite kommen  
und wie die Informationen geschrieben wurden.

Wenn Sie sich im Internet informieren,  
dann ist das kein Ersatz  
für ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.  
Der Informations-Text auf der Internet-Seite sollte immer  
auf diesen wichtigen Punkt hinweisen.

## Wie erkenne ich eine richtige und verlässliche Information?

Es gibt leider keine Garantie dafür,  
dass Informations-Texte im Internet richtig sind.  
Leider gibt es viele falsche Gesundheits-Informationen im Internet.  
Aber: Hier gibt es Hinweise dafür,  
wann Sie verlässliche Informationen lesen.  
Achten Sie darauf, ob der Informations-Text

- übersichtlich ist
- verständlich ist
- Erklärungen zu Fachbegriffen gibt

Außerdem können Sie prüfen:  
Stehen im Informations-Text mehrere Möglichkeiten  
für eine Untersuchung oder Behandlung?  
Und werden die Vorteile und die Nachteile einer Untersuchung  
oder Behandlung beschrieben.

Manchmal erklärt der Informations-Text,  
wie gut eine Untersuchung oder Behandlung wirkt.  
Dafür muss es eine Erklärung geben,  
die Sie gut verstehen können.

Ob eine Behandlung hilft oder schadet,  
muss wissenschaftlich bewiesen sein.  
Darüber wird meistens in Fachbüchern und Fachzeitschriften berichtet.



Die wissenschaftlichen Beweise werden bei verlässlichen Informationen immer genannt. Diese Beweise finden Sie meistens unter dem Wort **Quellen** oder **Literatur**.

Der Informations-Text erklärt, ob es bei einer Behandlung oder Untersuchung Auswirkungen auf Ihren Lebens-Alltag gibt.

Zum Beispiel:

- Gibt es Nebenwirkungen der Behandlung, die Sie beachten müssen?
- Müssen Sie für die Untersuchung oder Behandlung selber bezahlen?

Im Informations-Text steht, ob Untersuchungen oder Behandlungen schon von Fachleuten geprüft sind. Und was passieren kann, wenn die Krankheit nicht behandelt wird.

Manchmal sehen Sie Werbung für teure Produkte auf der Internet-Seite oder andere Produkte werden schlecht gemacht. Wenn das so ist, dann misstrauen Sie lieber allen Informationen auf der Internet-Seite.

Misstrauen Sie auch Aussagen wie:

- Absolut keine Nebenwirkungen!
- Garantiert 100 Prozent Wirkung!
- Die wissenschaftliche Meinung zu einem Medikament oder zu einer Behandlung ist unwichtig.
- Ihre Ärztin oder Ihren Arzt müssen Sie **nicht** dazu fragen.

Solche Informationen sind meistens falsch.

## Was können Sie selbst tun?

### **Bevor Sie im Internet suchen:**

Überlegen Sie zuerst: Was genau möchten Sie wissen?  
Sie können sich dann auch einige Such-Begriffe aufschreiben.

Wenn Sie eine Such-Maschine nutzen,  
dann bekommen Sie eine Liste von Internet-Seiten angezeigt.  
Zuerst sehen Sie auf der Liste Seiten mit Anzeigen,  
zum Beispiel von Firmen,  
die Medikamente verkaufen wollen.  
Die Informationen auf diesen Werbe-Seiten  
sind oft **nicht** verlässlich.

Fehler können auch auf den besten Internet-Seiten vorkommen.  
Oder es fehlen wichtige Informationen,  
zum Beispiel die Nebenwirkungen von einem Medikament.  
Am besten schauen Sie immer mehrere Internet-Seiten  
von der Liste an.  
Und dann vergleichen Sie diese Informationen.

**Beachten Sie bitte:** Medizinisches Wissen ist nicht immer hilfreich.

Und manchmal kann es auch belasten.

Deshalb ist es wichtig,  
dass Sie vorher überlegen:

- Was möchten Sie wissen?
- Was möchten Sie **nicht** wissen?

Zum Beispiel möchten manche Menschen nicht wissen,  
wie viele Menschen an einer Krankheit sterben.  
Das kann Angst machen.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



Wenn Sie im Internet etwas gelesen haben,  
erzählen Sie beim nächsten Arztbesuch davon.  
Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen sagen,  
ob die gefundenen Informationen richtig sind.  
Und ob die Informationen auf Sie zutreffen.  
Gemeinsam können Sie dann überlegen:  
Was kann man machen,  
damit es Ihnen besser geht?

Wenn Sie krank sind,  
kann das viele Gründe haben.  
Welche Erkrankung Sie haben,  
können Sie **nicht** am Smartphone  
oder am Computer rausfinden.  
Deshalb ist es wichtig,  
dass Sie bei Schmerzen oder Beschwerden zu  
Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen.

Manche Internet-Seiten haben Güte-Siegel.  
Das bedeutet: Die Seite ist geprüft.  
Hier gibt man Acht auf Qualität und Offenheit.  
Wenn Sie das Güte-Siegel anklicken,  
dann bekommen Sie mehr Informationen  
über die Internet-Seite.  
Aber: Das Siegel ist keine Garantie dafür,  
dass alle Informations-Texte auf der Seite richtig sind.



Wenn Sie in einem Internet-Forum  
Fragen zu Ihrer Krankheit stellen:  
Dann denken Sie daran,  
dass dort viele Leute schreiben und lesen,  
die Sie nicht kennen.

Was sollen diese Leute  
über Ihre Krankheit wissen?  
Sollen die Leute Ihren Namen wissen  
und weitere Daten von Ihnen erhalten?

Wenn Sie E-Mails verschicken:  
E-Mails können auch von Menschen gelesen werden,  
die den Inhalt nicht lesen sollen.

Wenn Sie Krankenberichte oder Röntgen-Bilder  
von sich verschicken:  
Dann verschicken Sie diese Dokumente nur an Menschen,  
die Sie kennen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Sicherheits-Einstellungen  
auf Ihrem Computer oder Smartphone:  
Diese Einstellungen müssen immer aktuell sein.

**Verlässliche Informationen in Leichter Sprache  
finden Sie auf diesen Internet-Seiten:**

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Die Informations-Texte auf diesen Seiten sind aktuell  
und die Informations-Texte sind unabhängig.

Das bedeutet:  
Der Geld-Geber darf nicht über die Texte  
auf der Internet-Seite bestimmen.



**Special  
Olympics**  
Deutschland



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom

**Ä**rztlichen **Z**entrum für **Q**ualität in der Medizin, kurz: ÄZQ.

Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ

zusammen mit **S**pecial **O**lympics **D**eutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema

Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits Themen-im-internet](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits Themen-im-internet)

Stand: März 2022