



Anleitung 8



Gesundheitsinformationen im Netz – kompetent nutzen

www.digital-kompass.de

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vorwort



Sich online mit Familie, Freunden und Bekannten austauschen, sich über aktuelle Themen informieren oder sich an gesellschaftlichen Diskussionen und Prozessen beteiligen: Es ist inzwischen klar, dass gesellschaftliche Teilhabe digitale Kompetenzen voraussetzt. Dies gilt insbesondere für Menschen, die mit Sinnes- und Mobilitätsbeeinträchtigungen leben: Eine sichere und souveräne Nutzung digitaler Medien und Geräte kann für eine selbstständige und selbstbestimmte Gestaltung des Lebensalltags sorgen.

Um die vielfältigen Chancen der Digitalisierung für Menschen mit Beeinträchtigungen verständlich und erlebbar zu machen, bietet der Digital-Kompass vielfältige Angebote. Eines davon ist die Erstellung von barrierefreien Materialien, die zum Erwerb und in der Vermittlung von digitalen Kompetenzen genutzt werden können. Weitere Informationen zum Projekt gibt es unter: www.digital-kompass.de

Partner



Das bis Juli 2025 laufende Projekt setzt auf eine Zusammenarbeit mit:

dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband e. V., dem Deutschen Schwerhörigenbund e. V., der Verbraucher Initiative e. V. sowie der Universität Vechta.



Inhaltsverzeichnis



Vorwort	2	Beratungsstellen für Menschen mit Sehbehinderungen	20
Partner	3	Blickpunkt Auge – Beratungsangebote	21
Los geht's	5	Weitere Beratungsangebote des DBSV	22
Suchen mit der Suchmaschine	6	Beratungsstellen für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen	23
So konkret wie möglich	7	Beratung auch online	24
Hinweise zur Gesundheitsrecherche	9	Arzt und Krankenhaus – Suche	25
Internetseiten mit Gesundheitsinformationen	15	Arzt und Krankenhaus – Bewertung	26
Kassenärztliche Bundesvereinigung	16	Weitere Informationen und Quellen	27
Internetseiten mit speziellen Gesundheitsinformationen	17	Lesetipp	28
Internetseiten zu Erkrankungen	18	Impressum	29
Selbsthilfegruppen	19		

Los geht's



Die Gesundheitsrecherche im Internet ist heutzutage selbstverständlich. Viele Internetnutzer informieren sich online zu Themen wie Ernährung, Krankheitssymptomen, Fitness oder Behandlungsmethoden – **doch wie sucht man eigentlich richtig?**

Suchen mit der Suchmaschine



- Die bekannteste Suchmaschine in Deutschland heißt Google.
- Wenn Sie bei Google **eine Suchanfrage stellen** und z. B. Schmerzen eingeben, durchsucht die Datenbank alle gespeicherten Seiten nach dem eingegebenen Suchbegriff.
- Die Ergebnisse erscheinen dann in Form einer Liste auf Ihrem Bildschirm.

So konkret wie möglich



Gibt man den Begriff „Schmerzen“ bei Google ein, werden innerhalb einer halben Sekunde über 55 Millionen Treffer erzielt. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Fragestellung so genau wie möglich zu formulieren.

So konkret wie möglich



Um irrelevante Treffer zu vermeiden,...

- sollten Sie sich genau überlegen was Sie suchen und auch,
- ob sich das, was Sie suchen, besser oder anders bezeichnen lässt.
- Versuchen Sie zudem, Ihre Anfrage nicht zu allgemein sondern konkret zu benennen, also anstatt z.B. „Schmerzen“ besser „Kopfschmerzen beim Aufwachen“.

Hinweise zur Gesundheitsrecherche



Die Suchmaschinen geben eine Fülle von Gesundheitsinformationen wieder. Oft ist es allerdings nicht einfach einzuschätzen, ob diese korrekt, ausgewogen und seriös sind.

Folgende **10 Tipps zur Gesundheitsrecherche** im Internet können dabei helfen:

Hinweis 1 und 2 zur Gesundheitsrecherche im Internet



1. Passendes Portal auswählen:

Während allgemeine Gesundheitsportale teils über ein sehr breites Spektrum von Erkrankungen informieren, gibt es auch spezialisierte Webseiten für bestimmte Krankheiten. Als Faustregel gilt: Je spezialisierter ein Portal, desto detaillierter und fundierter sind oft die Informationen.

2. Urheber prüfen:

Um die Qualität von Gesundheitsinformationen einschätzen zu können, sollte man wissen, wer der Urheber ist. Der Betreiber einer Seite sollte bestenfalls schon auf der Homepage oder unter „Kontakt“ klar identifizierbar sein, spätestens aber mit einem Blick ins Impressum.

Quelle: www.bitkom.org

Hinweis 3 und 4 zur Gesundheitsrecherche im Internet



3. Qualitätssiegel:

Einige Websites werden von unabhängigen Experten geprüft und können ein entsprechendes Qualitätssiegel vorweisen. Zu diesen Prüfzeichen zählen zum Beispiel das HON-Siegel, das Logo des bundesweiten „Aktionsforums Gesundheitsinformationssystem“ und das Zertifikat „Geprüfte Homepage“ der Stiftung Gesundheit.

4. Mehrere Quellen heranziehen:

Ein Vergleich unterschiedlicher Seiten kann helfen, einzuschätzen, ob die jeweiligen Informationen glaubwürdig sind oder nicht. Wenn beispielsweise in einem Laien-Forum eine Therapie empfohlen wird, lohnt es sich, diesen Vorschlag anschließend auf einer Experten-Website gegen zu checken.

Quelle: www.bitkom.org

Hinweis 5 und 6 zur Gesundheitsrecherche im Internet



5. Ausgewogenheit der Informationen:

Kaum eine Therapie ohne Risiken, kaum ein Medikament ohne Nebenwirkungen. Deshalb gilt: Wenn Arzneimittel oder Behandlungsmethoden auf einer Website durchweg positiv dargestellt werden, sollte man misstrauisch werden. Auch die möglichen Folgen einer ausbleibenden Behandlung sollten benannt werden.

6. Belege für Informationen:

Professionelle und seriöse Autoren untermauern ihre Aussagen mit Belegen und Quellenangaben. Wer beispielsweise die Wirksamkeit eines Präparats anpreist, sollte hierzu entsprechende Studien benennen bzw. verlinken.

Quelle: www.bitkom.org

Hinweis 7 und 8 zur Gesundheitsrecherche im Internet



7. Aktualität der Informationen:

Die Zahl der Medikamente und Therapieansätze steigt permanent. Sogar Experten fällt zuweilen schwer, stets auf dem neuesten Stand der Forschung zu bleiben. Wenn eine Information im Internet schon seit Jahren nicht aktualisiert wurde, ist es, je nach Thema, gut möglich, dass sie veraltet ist.

8. Vorsicht vor Werbung:

Inhalt und Werbung sollten auf seriösen Seiten klar voneinander getrennt sein. Wenn zum Beispiel Produktbilder passend zur jeweiligen Information auf der Website platziert sind, kann man die Unabhängigkeit des Artikels in Zweifel ziehen.

Quelle: www.bitkom.org

Hinweis 9 und 10 zur Gesundheitsrecherche im Internet



9. Allgemeiner Eindruck:

Wer regelmäßig im Internet unterwegs ist, dem genügt häufig schon ein Blick auf eine Webseite, um die Seriosität eines Angebots einzuschätzen. Macht die Website insgesamt einen aufgeräumten Eindruck? Oder ist sie unübersichtlich und wimmelt nur so vor Rechtschreibfehlern? Werden gar Angst und Panik geschürt? In solchen Fällen: Finger weg.

10. Kein Arzt-Ersatz:

Die Informationen aus dem Internet können einen ausgebildeten Mediziner nicht ersetzen. Wenn Beschwerden stärker werden oder länger anhalten, sollte man deshalb unbedingt zum Arzt gehen. Die Informationen aus den Portalen können aber dabei helfen, einen guten Arzt zu finden und sich auf den Arztbesuch vorzubereiten.

Quelle: www.bitkom.org


Internetseiten mit Gesundheitsinformationen

Ohne Anspruch auf Rang und Vollständigkeit seien die folgenden Seiten genannt:

- www.patienten-information.de
- www.frauengesundheitsportal.de
- www.maennergesundheitsportal.de
- www.gesundheitsinformation.de
- www.gesundheit.nrw.de

Folgende Portale sind werbefinanziert:

- www.apotheken-umschau.de
- www.onmeda.de
- www.netdokter.de

- 
- Dort werden Ihnen **Fachausdrücke** erklärt ,
 - Sie können Krankheiten den **Symptomen** nach eingrenzen,
 - Finden Sie medizinische Artikel über neuere **Forschungsergebnisse** und
 - Sie können zur **allgemeinen Behandlung** und über **Medikamente** recherchieren.

Kassenärztliche Bundesvereinigung



Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) will sowohl Ärzte und Psychotherapeuten, als auch Patienten unterstützen.

Sie ist eine „Körperschaft des öffentlichen Rechts, die die Versorgung mit ambulanten medizinischen Leistungen für alle Versicherten aufbauend auf der föderalen Struktur sicher und gerecht organisiert“¹.

Informationen zu Erkrankungen und Medikamenten erhalten Sie hier:

www.kbv.de/html/gesundheitsinfos.php

Vorsorgetipps, z. B. über die wichtigsten Früherkennungsuntersuchungen gibt es hier:

www.kbv.de/html/gesundheitsvorsorge.php

¹ zitiert aus dem Leitbild der KBV von 2012

Internetseiten mit speziellen Gesundheitsinformationen (Auswahl)



Befunde verstehen:

www.washabich.de: Medizinstudenten übersetzen kostenlos Befunde in eine für Patienten leicht verständliche Sprache. „Der Patient von heute will seine Erkrankung verstehen und möchte an der Entscheidung über seine Behandlung teilhaben“¹.

Aufklärung und Prävention:

www.bzga.de: Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist – wie der Name schon sagt – als Fachbehörde des Bundesgesundheitsministeriums für umfassende gesundheitliche Aufklärung zuständig.

Über Impfungen und Infektionskrankheiten:

www.rki.de: Das Robert-Koch-Institut informiert über Infektionskrankheiten und empfohlene Impfungen. Es hat den Auftrag des Infektionsschutzes und plant, koordiniert und vollzieht die Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

¹ zitiert aus der Selbstdarstellung der Macher von „Was hab´ ich“

Internetseiten zu Erkrankungen



Beispiele:

Ohne Anspruch auf Rang und Vollständigkeit seien die folgenden Seiten genannt:

- Deutsche Krebshilfe: www.krebshilfe.de
- Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: www.krebsinformationsdienst.de
- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe: www.schlaganfall-hilfe.de
- Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Augenerkrankungen: www.augeninfo.de, www.blickpunkt-auge.de
- Demenz: www.wegweiser-demenz.de
- Deutscher Schwerhörigenbund e.V.: www.schwerhoerigen-netz.de
- Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.: www.dbsv.org

Selbsthilfegruppen

Über das Internet können sich Menschen mit bestimmten Erkrankungen zu Selbsthilfegruppen zusammenfinden:

- In der Datenbank der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS, www.nakos.de) sind mehr als 1.000 Einträge erfasst.
- Auf der Seite www.bag-selbsthilfe.de finden Sie zudem eine Liste von Selbsthilfe-Organisationen.
- Beispielseiten für Selbsthilfegruppen: www.netzwerk-osteoporose.de; www.osteoporose-deutschland.de ; www.deutsche-alzheimer.de (Selbsthilfe Demenz), Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegeneration: www.pro-retina.de

Beratungsstellen für Menschen mit Sehbehinderungen



Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust (<https://blickpunkt-auge.de>) ist das qualitätsgesicherte Beratungsangebot des **Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V. (DBSV)** (<http://www.dbsv.org>) und seiner Landesorganisationen. Es richtet sich an Menschen mit Seheinschränkungen bis hin zur Blindheit oder mit Erkrankungen, die zu einem Sehverlust führen können sowie an ihre Angehörigen.

Die Beratung erfolgt unabhängig und kostenfrei zu Themen wie:

- Grundlegende Fragen zur Augenerkrankung
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- Rechtliche und finanzielle Ansprüche
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung
- Bildung und berufliche Teilhabe
- Kultur und Freizeit

Blickpunkt Auge – Beratungsangebote



Auf der Startseite können Sie durch Eingabe der Postleitzahl oder des Ortes nach Angeboten in Ihrer Nähe suchen. Unter dem Reiter Angebote sind entsprechende Kontaktdaten der Verantwortlichen der Bundesländer und unter dem Reiter Termine finden Sie feste Beratungstermine in verschiedenen Orten in Deutschland.

Weitere Beratungsangebote des DBSV



Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)

Sie sind hier: [Startseite](#) → [Über den DBSV](#) → [Struktur](#) → [DBSV Fachgremien](#) → [Hilfsmittelberater](#) → [DBSV Fachgremium: Übersicht: Hilfsmittelberater](#)

Vorlesen  

Koordinationsstelle Hilfsmittelberater



Zusätzlich bieten der DBSV eine spezielle Hilfsmittelberatung an. Einige Landesorganisationen unterhalten außerdem Beratungsstellen im Rahmen der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB) zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe.

Zu den Angeboten gelangen Sie hier:

<https://www.dbsv.org/hilfsmittelberater.html>

<https://www.teilhabeberatung.de>

Beratungsstellen für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen



Beratungsstellen des DSB

In den nachfolgenden Orten betreibt der DSB bzw. seine Mitgliedsverbände Beratungsstellen, die teils hauptamtlich, teils ehrenamtlich geführt werden. Die Qualität der Beratungsstellen wird regelmäßig überprüft und durch Zertifikate ausgewiesen.

Namens- oder Stichwortsuche:



In vielen Orten in Deutschland hat der Deutsche Schwerhörigenbund e.V. (DSB) bzw. seine Mitgliedsverbände Beratungsstellen, die teils hauptamtlich, teils ehrenamtlich geführt werden. Auch auf der Internetseite des DSB gibt es eine Suchfunktion nach geeigneten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern vor Ort.

<http://www.schwerhoerigen-netz.de/beratungsstellen>

Beratung auch online



Zusätzlich bietet der DSB eine **Online-Beratung** an. Sollten Sie bei den Beratungsstellen nicht fündig geworden sein, so können Sie sich mit Ihrem Beratungsanliegen auch direkt per E-Mail unter hoerberatung@schwerhoerigen-netz.de an den DSB wenden.

Je nachdem welches Beratungsanliegen Sie haben, ob zu

- Finanzierung von Hilfsmitteln
- Grad der Behinderung
- Rehakliniken etc.

wird Ihr Anliegen von kompetente Ansprechpartner unseres DSB-Beratungsnetzwerkes bearbeitet.

Zu der Beratung gelangen Sie hier:

<https://www.schwerhoerigen-netz.de/hoerberatung/>

Arzt und Krankenhaus – Suche



Die Ärztekammern und Kassenärztlichen Vereinigungen der Regionen in Deutschland sind die Einrichtungen, die als einzige die validen Angaben über die Qualifikation der in Deutschland tätigen Ärzte haben.

Einige dieser Körperschaften haben bereits Arztsuchdienste aufgebaut, die im Internet für Patienten zugänglich sind.

Andere geben bislang nur telefonisch Auskünfte über Ärzte.

Auf dieser Seite finden Sie die Informationen zu den Suchdiensten in den einzelnen Regionen:
www.bundesaerztekammer.de/service/arztsuche/.

Welches Krankenhaus für Ihre Behandlung am besten geeignet ist, wird Ihnen Ihr Arzt sagen können. Im Internet kann man hier suchen:
www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de/

Arzt und Krankenhaus – Bewertung



Auch dieses Thema ist durch viele Anbieter im Internet vertreten, zum Beispiel bei:

- www.arzt-auskunft.de
- www.docinsider.de
- www.weisse-liste.de

Bitte bedenken Sie:

Bei Bewertungs-Portalen sind falsche und beleidigende Bewertungen durch enttäuschte Patienten ebenso wenig auszuschließen, wie eventuelle Negativdarstellungen durch Konkurrenten. Zudem sollte immer die Anzahl der abgegebenen Bewertungen im Verhältnis zur „Gesamtnote“ berücksichtigt werden.

Weitere Informationen und Quellen

- Als Zusammenschluss einzelner Branchenverbände ist Bitkom der Digitalverband Deutschlands: www.bitkom.org
- Gesundheitsbildung für Jedermann: www.patienten-universitaet.de
- Informationen zum HON-Code, „dem ältesten und am meisten benutzten“ ethischen Verhaltenskodex für die Veröffentlichung von medizinischen Informationen im Internet: [https://de.wikipedia.org/wiki/Health On the Net Foundation](https://de.wikipedia.org/wiki/Health_On_the_Net_Foundation)
- Angebote zum Thema Bewegung im Alter: www.aelter-werden-in-balance.de
- Gesundheitsthemen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene: www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/start/
- Hier können Menschen den Nutzen von individuellen Gesundheitsleistungen (also den Untersuchungen, die selbst bezahlt werden müssen) nachlesen: www.igel-monitor.de

Lesetipp



Der „Wegweiser durch die digitale Welt“ zeigt auf anschauliche Weise, welche unterschiedlichen Wege ins Internet führen.

Er gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Internets und beantwortet zahlreiche Fragen: Wie halte ich online den Kontakt zu meiner Familie? Wie kaufe ich im Internet eine Fahrkarte oder buche eine Reise? Und wie bewege ich mich sicher in Netz? Dazu Kapitel zu den Themen „Digitaler Nachlass“ und „Unterhaltung im Netz“.

Die Broschüre kann kostenlos über den Publikationsversand der Bundesregierung bezogen und im Internet heruntergeladen werden:

Per Post: Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Tel.: 030 / 18 27 22 721, Fax: 030 / 18 10 27 22 721

Internet: <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-die-digitale-welt/>



Impressum



Herausgeber

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.

Autorin

Stefanie Brandt

Redaktion

Stefanie Brandt, Ingrid Fischer

Verantwortlich

Dr. Barbara Keck

Bildnachweis

S. 1, S. 5, S. 8, S. 9: Fotolia ©haru_natsu_kobo,

BAGSO Service Gesellschaft mbH



Diese Veröffentlichung unterliegt der Creative Commons Lizenz (CC BY 4.0). Diese Lizenz erlaubt Dritten, ein Werk zu verbreiten, neu zu mischen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird.

Weitere Informationen unter:

<https://creativecommons.org/licenses/?lang=de>

Alle Abbildungen sind von der Lizenz ausgenommen.



Haben Sie Fragen?

Digital-Kompass
c/o BAGSO Service Gesellschaft
Katharina Braun
Hans-Böckler-Straße 3
53225 Bonn

Tel.: 0228 / 55 52 55 50
info@digital-kompass.de

Stand der Information: November 2022