



Gesundheitsinformationen im Internet: Fluch oder Segen?

60 Prozent der Deutschen recherchieren im Internet nach Gesundheitsinformationen. Gibt man eine Krankheit in eine Suchmaschine ein, so erhält man in Sekundenschnelle hunderte Seiten mit Erklärungen, Ursachen sowie Infos zu Medikamenten und Behandlungen. Das erscheint auf den ersten Blick sehr praktisch, auf den zweiten birgt es auch Risiken. Darüber sprachen wir mit Dr. PH Sylvia Säger. Sie leitet seit 2009 die GesundheitsUni Jena am Universitätsklinikum. Davor war sie 10 Jahre beim Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin tätig. Dort setzte sie sich vordergründig mit dem Thema Gesundheitsinformationen auseinander.

— Was sind aus Ihrer Sicht die größten Gefahren, wenn man statt eines Arztes das Internet befragt?

— Eine Gefahr ist, dass man die Infos ungefiltert bekommt. Stellen Sie sich einen Menschen vor, der ein Symptom hat, im Internet recherchiert und auf eine schwerwiegende Erkrankung stößt. Das macht Angst und löst Unsicherheit aus. Das Internet eignet sich keinesfalls zur Diagnostik. Davon ist dringend abzuraten. Eine weitere Gefahr ergibt sich aus dem Medium an sich. Im Internet kann jeder, der die Technik beherrscht, Informationen veröffentlichen. Das führt dazu, dass gerade im medizinischen Bereich viele unseriöse, falsche und auch gefährliche Inhalte zu finden sind.

— Gibt es eine Möglichkeit zu erkennen, ob Infos korrekt sind?

— Ja und Nein. Auf alle Fälle sollte man sich bei der Nutzung von Suchmaschinen nicht von der Reihenfolge der gefundenen Ergebnisse täuschen lassen – eine gute, richtige Info kann auch auf den hinteren Seiten stehen. Eine gute Orientierung, ob eine Internetseite vertrauenswürdig ist, bietet das HON-Siegel. Seiten mit diesem Siegel wurden geprüft und entsprechen dem HONcode der Health On The Net Foundation (HON). Das ist der älteste und am meisten genutzte Verhaltenscodex für Gesundheitswebseiten. Außerdem gibt es Fragenkataloge, mithilfe derer man eine Vorauswahl treffen kann. Wendet man diese an, fallen die meisten Infos schon mal durch den Rost.

— Welche Fragen sind das?

— Ein, leider in der Bevölkerung nicht so bekannter, guter Fragenkatalog ist das sogenannte Discern-Instrument. Das kommt aus dem Englischen von „to discern“, das bedeutet „wahrnehmen“. Der Katalog wurde für Verbraucher entwickelt und wird in Deutschland seit 2000 angewendet. Dazu gehören Fragen wie „Wer steckt hinter der Info?“ oder „Wie alt ist sie?“ Denn wie jeder Käse hat auch eine Information ein Verfallsdatum. Weitere wichtige Fragen sind „Wurden die Behauptungen wissenschaftlich belegt?“ und „Welchen Nutzen und welche Nebenwirkungen hat die Behandlung?“ Denn letztendlich recherchieren viele, weil sie sich entscheiden müssen, ob sie sich behandeln lassen – und wenn ja, mit welcher Methode. Hier wird oft das Internet zu Rate gezogen, um den Entscheidungsprozess zu unterstüt-



Dr. PH Sylvia Säger

zen. Der Discern-Katalog besteht aus 15 Fragen. Wenn man diese Elle anlegt, dann trennt sich schon einmal grob die Spreu vom Weizen.

— Von welchen Internetseiten sollte man die Finger lassen?

— Alle Alarmglocken sollten angehen, wenn Heilsversprechen gegeben werden. Also wenn behauptet wird, die Methode wirke zu 100 Prozent. Denn das gibt es nicht. Oder wenn behauptet wird, die Behandlung habe keine Nebenwirkung. Ein weiterer Hinweis auf unseriöse Inhalte ist, wenn andere Anbieter schlecht gemacht werden oder zum Abbruch einer bewährten Behandlung geraten wird. Gefährlich wird es auch dann, wenn Autoren vermeintliche Fachleute sind. Wenn auf einer Seite Dr. oder sogar Dr. Dr. steht, glauben viele, dass der Inhalt richtig ist.

— Das heißt, wenn es zu schön um wahr zu sein klingt, dann...

— ...ist größte Vorsicht geboten! Wer erkrankt ist und dazu recherchieren möchte, der muss mit Sorgfalt an die Sache herangehen. Der darf nicht auf jede schöne Seite und Dokortitel hereinfallen. Menschen mit einer chronischen oder schweren Erkrankung haben oft Angst. Darauf bauen unseriöse Anbieter.

— Gelten für Ratgeber-Bücher zur Gesundheit die gleichen Kriterien?

— Ja, denn viele Bücher auf dem Ratgeber-Markt werden nicht von Experten überprüft.

— Was raten Sie unseren Lesern, wie sollen sie am besten vorgehen?

— Grundsätzlich empfehle ich zuerst den Arztbesuch und dann die Recherche. Und bevor man mit dem Arzt spricht, rate ich dringend, zu überlegen und zu notieren: „Was genau fehlt mir?“, „Was habe ich für eine Krankengeschichte?“ und „Welche Medikamente nehme ich?“. Also sich Gedanken über die eigene

Gesundheitssituation zu machen. Mit diesen Notizen sollte man zum Arzt gehen und sich besprechen. Und dann, wenn Fragen offen sind, diese gezielt im Internet recherchieren. Am besten über die „erweiterte Suche“ von Suchmaschinen. Dort kann man beispielsweise den Zeitraum einschränken und so nur nach aktuellen Infos suchen. Lieber mit gezielten Fragen ins Internet gehen, als mal ein bisschen „rumzusurfen“ und dann vielleicht vor Angst zu erstarren. Natürlich gibt es auch Menschen mit seltenen Krankheiten oder Fälle, bei denen man vom therapeutischen Standpunkt nicht weiter weiß. Viele dieser Patienten schauen sich auch im Internet um. Vor allem für diese Menschen finde ich es schön, dass es Einrichtungen gibt, wie die Unabhängige Patientenberatung, die beraten oder eine Art Lotsenfunktion übernehmen und Adressen von medizinischen Fachgesellschaften und Kompetenzzentren weitergeben.

— Was halten Sie von Internet-Bewertungsportalen zu Ärzten?

— Nun, das ist stark im Kommen. Bei einer aktuellen Befragung der Kassenärztlichen Bundesvereinigung gaben aber nur acht Prozent an, Bewertungsportale zu nutzen. Doch die meisten Menschen wollen über ihren Arzt mehr wissen als Name und Anschrift. Deshalb etablieren sich mehr und mehr Bewertungsportale für Kliniken und Ärzte. Aber auch hier ist Vorsicht geboten. Denn, eine Bewertung ist nur dann aussagekräftig, wenn sie nach nachvollziehbaren Kriterien erfolgte und eine kritische Masse an Beurteilungen stattfand.

— Sind Gesundheitsinfos aus dem Internet nun Fluch oder Segen?

— Auf alle Fälle ein Segen! Das Internet ist eine fantastische Möglichkeit um an Infos zu kommen, die früher für Laien nicht zugänglich waren. Ich möchte die Menschen ermutigen, mündige Patienten zu sein und von ihrem Recht auf Information Gebrauch zu machen. Ein Arztbesuch dauert durchschnittlich fünf Minuten. Wenn ich danach recherchiere, kann ich beim nächsten Termin gezielt Fragen stellen. Unerlässlich dabei ist die sorgfältige, umfassende Recherche und der kritische Umgang mit Informationen – sonst wird aus dem Internet schnell ein Fluch!

Interview: Cornelia Moosbrugger

Experten-Chat

Dem Thema Gesundheitsinformationen im Internet widmet sich auch ein Experten-Chat der Unabhängigen Patientenberatung. Dabei können via Internet anonym Fragen gestellt werden, die Dr. PH Sylvia Säger beantwortet. Der Chat findet am 20. Oktober von 18 bis 19 Uhr statt. Gehen Sie dazu auf www.unabhaengigepatientenberatung.de, Bereich „Unser Beratungsangebot“.



Foto: Gina Sanders/fotolia

Oft kennen Patienten ihre Rechte nicht. So haben sie ein Mitspracherecht bei der Auswahl der geeigneten Reha und sollten sich darüber mit dem Arzt ihres Vertrauens vorab beraten.

UPD-Beratungsfall des Monats

Patienten dürfen mitsprechen bei der Auswahl der Reha

Die Rehabilitation bildet eine der wichtigsten Phasen bei der Heilung von Krankheiten und Verletzungen. Doch wie findet man die richtige Klinik? Nicht immer einigen sich Patienten und Versicherungen auf Anhieb – und viele Anfragen bei der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) weisen darauf hin, dass Patienten oft ihre eigenen Rechte nicht kennen.

In einem aktuellen Beispielfall aus Göttingen leidet der Patient, Herr K., an einer Essstörung. Seine Rentenversicherung bewilligte ihm eine Reha-Behandlung, wies ihm aber nicht die Klinik zu, die er gemeinsam mit seinem behandelnden Arzt ausgewählt hatte. Nun wandte sich Herr K. an die UPD in Göttingen.

Ein UPD-Berater erklärte ihm die gesetzlichen Bestimmungen: „Die Leistungen werden in Einrichtungen erbracht, die entweder von der Rentenversicherung selbst betrieben werden oder mit denen ein entsprechender Vertrag besteht. Hierbei ist die Auswahl in das pflichtgemäße Ermessen der Rentenversicherung gestellt.“ Die Rentenversicherung habe aber auch die berechtigten Wünsche des Versicherten zu berücksichtigen. Dazu gehörten die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht, die Familie sowie religiöse und weltanschauliche Bedürfnisse des Versicherten. Habe die Rentenversicherung allerdings mit einer Reha-Klinik keinen Vertrag geschlossen, so sei der Wunsch des Versicherten auf Behandlung in dieser Klinik nicht berechtigt.



Foto: Yantra/Fotolia

Im Falle einer diagnostizierten Essstörung sollte die ausgewählte Reha-Einrichtung auf diese Erkrankungsform spezialisiert sein, um entsprechende Heilungsaussichten gewährleisten zu können.

So auch im Falle von Herrn K. Die von der Versicherung zugewiesene Klinik hatte keinerlei Spezialisierung auf die Erkrankungsform der Essstörung – und Herr K. konnte nachweisen, dass seine Heilungschancen in der von ihm mit dem Arzt ausgesuchten Einrichtung größer sind. Die Versicherung bewilligte ihm daraufhin die gewünschte Klinik.

Tipp: Überlegen Sie mit Ihrem Arzt, welche Einrichtung für Sie am besten geeignet ist. Wichtig ist, dass in der Klinik ein Platz frei ist. Äußern Sie Ihren Wunsch bereits bei Antragstellung und bitten Sie Ihren Arzt, Ihren Wunsch durch eine Stellungnahme zu unterstützen.

Auch bei weiteren Fragen stehen die Beraterinnen und Berater der UPD bundesweit telefonisch oder regional persönlich zur Verfügung. Der „Beratungsfall des Monats“, die Kontaktdaten aller UPD-Beratungsstellen sowie weitere Informationen sind im Internet unter www.upd-online.de oder über das bundesweite Beratungstelefon abrufbar. Dieses ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer 0800/0117722 erreichbar.



Die UPD bietet bundesweit Beratung an. In Niedersachsen und Berlin-Brandenburg ist der SoVD einer der Träger. Die kostenfreie Rufnummer 0800/0117722 ist von Montag bis Freitag zwischen 10 und 18 Uhr erreichbar.



Bei Gesundheitsinformationen im Netz ist Vorsicht geboten. Dr. PH Sylvia Säger empfiehlt zur Recherche unter anderem folgende Internetseiten:

- www.gesundheitsinformation.de
- www.patienten-information.de
- www.versorgungsleitlinien.de/patienten
- www.uni-duesseldorf.de/AWMF/II/II_pati.htm
- www.cochrane.de/de/patienteninformationen
- www.gutepillen-schlechtpillen.de (auch als Magazin erhältlich)
- www.discern.de sowie www.hon.ch/HONcode/index_de.html