



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung



– jugend am werk

GUTE GESUNDHEITSINFORMATION FINDEN UND KRITISCH BEWERTEN



Was ist zu beachten?

Wie kann ich qualitätsvolle Informationen finden?

Woran erkenne ich seriöse Quellen?

Mit freundlicher Unterstützung von



 **Bundesministerium**
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

Was ist wahr? Was ist falsch?

Nirgends findet man Informationen zum Thema Gesundheit so rasch wie im Internet. Doch vertrauenswürdig sind die Suchergebnisse von Google und Co nur bedingt. Neben wertvollen Gesundheitsinformationen finden sich auch viele medizinische Fake News im Internet.



Damit wir Entscheidungen für unsere Gesundheit treffen können, benötigen wir qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen.

Die vorliegende Checkliste soll Ihnen helfen, vertrauenswürdige von unseriösen Gesundheitsinformationen zu unterscheiden.

Gute Gesundheitsinformation ist

- unabhängig
- unverzerrt
- wissenschaftlich abgesichert
- geschlechtergerecht und
- leicht verständlich

Was ist formal zu beachten?

Keine Werbung



Eine vertrauenswürdige Gesundheitsinformation wirbt nicht für bestimmte Medikamente oder Produkte.

Wichtig: ob eine Herstellerfirma hinter den Informationen auf einer Webseite steht, muss im Impressum zu finden sein.

Autoren-Angaben statt Anonymität



Wer hat die Informationen geschrieben? Welche Ausbildung hat diese Person? Gibt es eine Kontaktmöglichkeit? Antworten auf diese Fragen sollten Sie im Impressum oder unter Menüpunkten wie „Kontakt“ oder „Über uns“ finden.

Datum der letzten Aktualisierung



Ist die Information veraltet? Wann wurde sie geschrieben oder zuletzt aktualisiert?

Möglicherweise gibt es bereits neuere Studien, die zu einer anderen Einschätzung führen.

Wissenschaftliche Quellenangaben



Sind Angaben zu Nutzen, Wirkung oder Risiken einer Behandlung durch wissenschaftliche Quellen belegt? Informationen sollten nicht auf einer ausgesuchten Einzelstudie beruhen, sondern möglichst auf allen bisherigen Studienergebnissen.

Was ist inhaltlich zu beachten?

Konkrete Zahlen & Vergleich



Es soll in Zahlen beschrieben werden, wie gut eine Behandlung wirkt – beispielsweise, wie viele Menschen im Vergleich zu einer anderen Behandlung oder zu gar keiner Behandlung profitieren.

Nennung anderer Behandlungen



Es gibt fast immer mehr als eine Behandlungsmöglichkeit. Sie alle sollten genannt werden. Es ist auch wichtig zu wissen, welcher Fall eintreten kann, wenn eine Behandlung unterlassen wird.

Neutrale, nicht wertende Sprache



Die Formulierung sollte Ihnen keine Angst oder zusätzliche Sorgen bereiten. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass man Sie beeinflussen möchte, sollten Sie gezielt nachfragen. Versprechungen wie „100%ige Wirkungsgarantie“ sind nicht glaubwürdig. Vorsicht ist auch geboten, wenn andere Therapiemöglichkeiten schlecht gemacht werden.

Ist die Behandlung spürbar?



Kann sie Beschwerden im Alltag deutlich verbessern? Senkt sie das Risiko für schwere Erkrankungen oder den frühzeitigen Tod? Wenig aussagekräftig ist, wenn eine Behandlung nur Messwerte verbessern kann, die man selbst nicht spürt.

Ansprechen von Nachteilen



Jede wirksame Behandlung hat gewisse Risiken und kann Nebenwirkungen hervorrufen. Diese dürfen nicht verschwiegen werden. Manchmal wiegen Risiken schwerer als der mögliche Nutzen.

Wie gut ist die Forschungslage gesichert?



Für viele Therapien und Untersuchungsmethoden gibt es keine ausreichenden Belege für die Wirksamkeit, weil sie nicht oder kaum erforscht sind. Darauf sollte deutlich hingewiesen werden.

Autor*innen

Bernd Kerschner, Julia Harlfinger
Department für Evidenzbasierte Medizin,
Donau-Universität Krems, Redaktion
medizin-transparent.at

Vertrauenswürdige Internetseiten

Behauptungen aus Werbung, Medien und Internet unter der Lupe

Donau-Universität Krems
medizin-transparent.at



Objektive Informationen zu vielen Krankheiten

IQWiG Deutschland
www.gesundheitsinformation.de



Website mit hilfreichen Tipps zum Gespräch mit Ärzt*innen, gute Gesundheitsinformationen und weitere Gesundheitshemen

Gesundheitsfonds Steiermark
www.gesund-informiert.at



Nutzen & Risiken medizinischer Behandlungen in konkreten Zahlen

Hauptverband der Österreichischen
Sozialversicherungsträger
www.hauptverband.at/faktenbox



Unabhängige Informationen rund um Krebs u. Vorsorge

Deutsches Krebsforschungszentrum
www.krebsinformationsdienst.de

App für vertrauenswürdige Gesundheitsinformation

Hauptverband der Österreichischen
Sozialversicherungsträger
www.medbusters.at



IMPRESSUM



Service- und Kontaktstelle
Lauzilgasse 25/3, 8020 Graz
T: 050 7900 5910
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe-stmk.at

