

Checkliste für verlässliche Gesundheitsinfos

Diese Checkliste hilft dabei einzuschätzen, wie verlässlich eine Gesundheitsinformation aus dem Internet ist. Wenn alle oder fast alle Punkte erfüllt sind, ist die Information wahrscheinlich verlässlich

Diese Checkliste ist nur für Webseiten gedacht, die zu Behandlungen oder Gesundheitsentscheidungen informieren. Die Checkliste ist nicht geeignet für: Beipackzettel von Medikamenten, Videos oder Beiträge in sozialen Medien.

Die Gesundheitsinformation ist **frei von Werbung**.

Es wird weder im Text noch mit Bildern für etwas geworben, das Geld kostet. Der Grund: Wer etwa für eine bestimmte Behandlung wirbt, kann nicht unabhängig über andere Behandlungen informieren.

Vorsicht etwa bei Werbeanzeigen für Nahrungsergänzungsmittel, Medikamente, oder Heilmittel, für eine bestimmte Gesundheitsuntersuchung, für kostenpflichtige Kurse oder bei einem Hinweis, in einem Online-Shop etwas zu kaufen.

Ich fühle mich **ausgewogen informiert** (die Gesundheitsinformation beschreibt z.B. Vor- und Nachteile, mehrere Möglichkeiten zur Behandlung, ...).

Die Information ist nicht einseitig. Sie erwähnt etwa, dass jede Behandlung auch Risiken oder Nebenwirkungen hat, oder dass es meist mehr als eine Behandlungsmöglichkeit gibt. Dazu kann auch abwarten und nichts tun zählen – denn manchmal bessern sich Beschwerden auch von allein.

Vorsicht, wenn eine bestimmte Behandlung, medizinische Test-Methode, etc. besonders gelobt wird oder als risikofrei dargestellt wird, oder wenn eine andere Behandlung oder Methode ohne nachvollziehbare Begründung abwertend dargestellt wird.

Fachbegriffe werden sparsam verwendet und ihre Bedeutung erklärt.

Wenn ein Fachbegriff wirklich unverzichtbar ist, wird seine Bedeutung verständlich erklärt. Oft sind Fachbegriffe allerdings nicht notwendig und wollen bloß beeindrucken und wissenschaftlich klingen.

Vorsicht, wenn eine Information schwer verständlich ist und viele wissenschaftlich klingende Wörter enthält, die nicht erklärt werden.

- Die Gesundheitsinformation **stammt von einer unabhängigen Einrichtung**, die vermutlich kein Geld mit unserer Gesundheit verdient (z.B. keine Anbieter von Medikamenten oder Nahrungsergänzungsmitteln, ...).

Wer hinter einer Gesundheitsinformation steht, lässt sich bei einer Webseite meist im Impressum oder auf der „Über uns“-Seite herausfinden. Wer z.B. Mittel zur Behandlung verkauft, kann nicht unabhängig über andere Behandlungen informieren.

Nicht unabhängig sind Unternehmen, die Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder Geräte verkaufen, die die Gesundheit verbessern sollen. Auch Einrichtungen, die Geld für Behandlungen verlangen, sind nicht unabhängig, etwa Privatkliniken oder private Kurhäuser.

Unabhängig sind üblicherweise Universitäten oder Forschungsinstitute. Auch staatliche oder öffentlichen Stellen wie das Gesundheitsministerium, öffentliche Krankenkassen, Stiftungen und Vereine können unabhängig sein.

- Die Gesundheitsinformation gibt detailliert an, **welche Quellen** hinter den genannten Aussagen stehen (Literaturliste, Links zu Studien, ...).

Über die Quellen lässt sich nachvollziehen, in welchen Studien etwa die Wirksamkeit einer Behandlung erforscht wurde. Auch bei anderen Aussagen ist so nachvollziehbar, woher sie stammen.

Vorsicht, wenn sich nicht nachvollziehen lässt, welche wissenschaftlichen Studien oder Quellen hinter den Aussagen stehen.

- Die Gesundheitsinformation gibt an, **wie gut oder schlecht** die behaupteten Sachverhalte **wissenschaftlich abgesichert** sind.

Es wird nicht nur klar dargestellt, ob es Forschung zu einer bestimmten Behandlung, medizinischen Test-Methode, etc. gibt, sondern auch, wie aussagekräftig diese ist. Es wird erwähnt, dass die Behandlung oder Methode „möglicherweise“ oder „wahrscheinlich“ nützt – das aber nicht gut erforscht ist. Oder dass aussagekräftige Studien den Nutzen „klar“ zeigen.

Vorsicht, wenn z.B. eine Behandlung als uneingeschränkt wirksam dargestellt wird, aber nicht erwähnt wird, dass das gut in aussagekräftigen Studien erforscht ist.

- Es ist ersichtlich, **wann** die Gesundheitsinformation **erstellt oder aktualisiert** wurde.

Ein Datum zeigt an, ob die Information aktuell ist. Wenn sie bereits mehrere Jahre alt ist, könnten in der Zwischenzeit neue Studien veröffentlicht worden sein, die die Einschätzung ändern würden.

Vorsicht, wenn unklar bleibt, ob die Gesundheitsinformation aktuell oder veraltet ist.

