



# Am Leben teilhaben – trotz Kontakt-Einschränkungen

Thema 1: Gesundheitsinformationen im Netz  
Tipps zum Erkennen von seriösen Quellen

14. April 2020



**Ein Projekt der Gmünder Volkshochschule**



**In Kooperation mit den Volkshochschulen Göppingen, Unteres Remstal, Giengen, Schorndorf, Ostalb, Heidenheim, Nattheim, Oberkochen und Niederstotzingen**





## **Das Thema Gesundheit ist heute wichtiger denn je!**

Viele Menschen sind verunsichert über zahlreiche widersprüchliche Aussagen und Informationen über Krankheiten und Symptome.

Diese Präsentation möchte einen ersten Leitfaden für glaubwürdige Informationen im Internet bieten – damit Sie gut informiert sind und

**GESUND BLEIBEN**





# Google statt Arztbesuch?

**Nein, bitte nicht!**

- Informationen, die Sie bei einer Suche mit Google oder einer anderen Suchmaschine finden, sind nicht notwendigerweise richtig!
- Jede Information muss auf ihre Glaubwürdigkeit hin geprüft werden.
- **Eine verbindliche Diagnose kann nur Ihr Arzt stellen!**



# Glaubwürdigkeit einer Information erkennen

Die wichtigsten Fragen sind:

- Wer ist der Anbieter der Information?
- Welche Ziele / wirtschaftlichen Interessen hat der Anbieter?
- Wer ist fachlich für die Information verantwortlich?
- Wie aktuell ist die Information?
- Fordert das Angebot zu einer direkten Handlung ohne Rücksprache mit dem Arzt meines Vertrauens auf?



# Beispiele für seriöse, nicht kommerziell orientierte Informationsquellen

- Bundesministerium für Gesundheit
- Webseiten der Krankenkassen
- Linklisten von Bibliotheken
- Deutsche Zentralbibliothek für Medizin
- Verbraucherzentralen





# Informationen zu medizinischen Themen

- Linksammlung Medizin des Bibliotheksservice-Zentrum Baden-Württemberg

<https://wiki.bsz-bw.de/doku.php?id=linksammlungen:fabio:medizin>

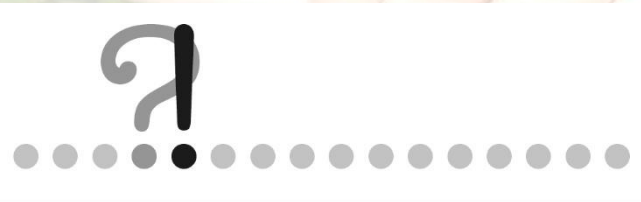
- Beispiel für eine allgemein verständliche Plattform für Gesundheitsinformationen

<https://www.gesundheitsinformation.de/>



# Wichtige seriöse Informationen zu Corona (Auswahl)

- Spezialeseite der Verbraucherzentrale  
<https://www.verbraucherzentrale.de/corona-covid19-die-folgen-und-ihre-rechte-45509>
- Spezialeseite des Bundesministerium für Gesundheit  
<https://www.zusammengegencorona.de/>
- Informationsseiten der Krankenkassen, Beispiel:  
AOK Baden-Württemberg  
<https://www.aok.de/pk/bw/inhalt/coronavirus-das-sollten-sie-wissen/>





# Betrug und Verhetzung mit Mails und Nachrichten zu Corona

- Angebliche Informationen in Anhang / Link, der PC-Viren enthält
- Angebliche Spendenaufrufe
- Angebliche wichtige Informationen gegen hohe Gebühren
- Angebliche Verwandte, die in Not geraten sind

## Wichtig:

- Unverlangte Mails und Nachrichten unbedingt löschen
- Nicht auf Links und Anhänge klicken, wenn Sie Zweifel haben
- Sensations-Nachrichten nicht weiterleiten!



# Arztsuche?

- Die Portale der Krankenversicherungen helfen weiter  
z.B. <https://weisse-liste.krankenhaus.aok.de/de/arzt/arztsuche/>
- Arzt-Bewertungsportal  
<https://www.jameda.de>  
sehr subjektive Bewertungen der Ärzte, allerdings von Jameda moderiert und gepflegt



# Arztsuche?

- Seit 2019 dürfen auch in Deutschland **Videosprechstunden** von Ärzten angeboten werden. Zertifizierte Anbieter finden sich hier: <https://www.krankenkassenzentrale.de/liste/videosprechstunden#>

Erforderlich:

- PC / Notebook mit Kamera, Mikrophon und Lautsprecher, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung und üblichem Webbrowser (Firefox, Chrome oder Safari etc.)





# Suche nach Krankenhaus? Kurklinik?

- Die Portale der Krankenversicherungen helfen weiter  
z.B. <https://weisseliste.krankenhaus.aok.de/de/krankenhaus/krankenhausuche/>
- <https://www.klinikbewertungen.de/>  
Sehr subjektives Bewertungsportal



# Suche nach Pflege?

- Die Portale der Krankenversicherungen helfen weiter  
z.B. <https://www.pflege-navigator.de/>
- <https://www.pflege.de/>  
umfangreiches Portal mit viel Wissenswertem rund um Pflege und  
Hilfsdienste



# Medikamente online bestellen?

- Kann finanzielle Vorteile bieten, wenn die **Bestellung geplant** werden kann, z.B. für chronische Krankheiten
- Ein Preisvergleich macht in jedem Fall Sinn, insbesondere bei **rezeptfreien Medikamenten** (es gibt keine Preisbindung hierfür)
- Vor einer Bestellung müssen viele Fragen geklärt werden!

**Hilfreiche Checklisten** gibt es bei der Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/medikamente/alternative-vertriebswege-fuer-arzneimittel-11267>





# Medikamente online bestellen?

Es kursieren zahlreiche Spam-Mails mit unseriösen Angeboten von Apotheken – bitte einfach löschen!

Wenn Sie eine Versandapotheke gefunden haben, die Ihr Medikament liefern kann, überprüfen Sie die Vertrauenswürdigkeit – ggf. mit Hilfe Ihres Apothekers vor Ort.

**Wenn auch nur der geringste Zweifel besteht – bleiben Sie bei Ihrer Apotheke vor Ort, die ggf. Medikamente auch nach Hause bringt.**



# Gesundheits-Apps?

- Gesundheits-Apps auf Rezept ab 2020 möglich:  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/aerzte-und-kliniken/gesundheitsapps-ab-2020-kommen-medizinische-anwendungen-auf-rezept-41241>
- Krankenkassen unterstützen Ihre Gesundheit  
<https://www.krankenkassen.de/gesetzliche-krankenkassen/leistungen-gesetzliche-krankenkassen/apps/krankenkassen-apps/>





# Selbsthilfegruppen / Selbsthilfeforen?

Erfahrungsaustausch mit Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, kann hilfreich sein:

- Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen:  
<https://www.nakos.de/adressen/gruen/>

Wichtig sind Netzregeln:

- Respektvoller Umgang im Forum / Privatsphäre
- Gesundheitsdaten sind besonders schützenswerte Daten!





# Tipps zum Weiterlesen

Wegweiser durch die digitale Welt

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

Digital Kompass

<https://www.digital-kompass.de/>

ein Angebot von BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen)



# Tipps zum Weiterlesen

Treffpunkt Internet - Tipps zur zielgerichteten Nutzung von Medienangeboten und Onlinediensten

<https://www.lmz-bw.de/newsroom/aktuelle-beitraege-aller-bereiche/detailseite/frisch-aus-dem-druck-unsere-broschuere-treffpunkt-internet/>

ein Angebot des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg



# Tipps zum Weiterlesen

Netzwerk für Senior-Internet-Initiativen Baden-Württemberg e.V.

<http://www.netzwerk-sii-bw.de/>

Silver Surfer – sicher online im Alter

<https://www.silver-tipps.de/silver-surfer-sicher-online-im-alter/>

(mit Download-Möglichkeit des Handbuches)

SeniorWeb, Schweiz

<https://www.seniorweb.ch/>





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

Christa Rahner-Göhring

Dipl.Päd. / Infobrokerin / Social Media Managerin

E-Mail: [mail@rahner-info.de](mailto:mail@rahner-info.de)

**Rechtliche Hinweise:**

Bildnachweis: Soweit nichts anderes angegeben, stammen die Grafiken aus <https://pixabay.com> unter der Lizenz „Free for commercial use - No attribution required“.

Alle in der Präsentation verwendeten Links auf fremde Webseiten waren am 12.04.2020 aktiv. Für ihre Gültigkeit zu einem späterem Zeitpunkt übernehme ich keine Garantie.

