

# Krank gegoogelt

**Internet** Für ängstliche Menschen kann das Netz zum Fluch werden. Wird es aber vernünftig genutzt, können Patienten und Ärzte von «Dr. Google» durchaus profitieren.

Juliette Irmer

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie bei Beschwerden Ihre Symptome schon gegoogelt? Immer öfter? Dann liegen Sie voll im Trend. Umfragen zeigen: Immer mehr Menschen recherchieren Gesundheitsinfos, googeln ihre Symptome und vergleichen Therapien. Wie alltäglich dieses Phänomen geworden ist, zeigt auch die neue Sommerserie des Schweizer Fernsehens «Ärzte versus Internet», bei der erfahrene Ärzte gegen Laien mit Internetzugang antreten.

Doch wie so oft liegen Fluch und Segen eng beieinander: Einerseits hebt die Informationsfülle im Netz den jahrhundertlang bestehenden Wissensvorsprung der Ärzteschaft ein Stück weit auf. Eine positive Entwicklung zum mündigen Patienten, möchte man meinen. Und tatsächlich sagt rund die Hälfte der Teilnehmer einer Umfrage, dass sie ihrem Arzt gegenüber souveräner auftreten können, wenn sie sich vorab im Netz kundig gemacht haben, und jeder Dritte gibt an, seinen Arzt besser zu verstehen. «Qualitativ gute Information, die über das Internet zugänglich ist, kann die Kommunikation unterstützen», sagt auch Yvonne Gilli, selbst Ärztin und Verantwortliche für das Departement E-Health der Schweizer Ärzteschaft FMH.

## Viele Laien sind überfordert

Allerdings gibt es einen Haken: Es ist nicht einfach, sich im Dickicht der Gesundheitsinformationen zurechtzufinden. Die Qualitätsunterschiede der Websites sind gross, für Laien aber nicht leicht zu erkennen. «Die Suchmaschine selektiert nicht nach medizinischer Qualität und Verständlichkeit», sagt Gilli. «Es hängt also vom Nutzer ab, ob er fähig ist, die Aussagekraft einer Onlinerecherche einzuordnen.»

Doch damit sind viele Normalbürger ohne überdurchschnittliches medizinisches Vorwissen überfordert. Dazu Philipp Haeblerli von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz: «Es ist oft nicht möglich, objektiv einzuschätzen, welche Informationen seriös und dienlich sind – und welche eben nicht.»

So fühlen sich nicht wenige Ratsuchende nach Onlinerecherchen verunsichert. Beate Baier aus dem deutschen Freiburg etwa hat Jura studiert und arbeitet in der Kreditabteilung einer Bank. Als ihre Tochter wenige Monate alt war, suchte sie nach Informationen zum Impfen. «Ich wollte ganz sicher gehen, dass wir für unser Kind die richtige Entscheidung treffen, und wusste am Ende überhaupt nicht mehr, wem ich glauben sollte: den Impfgegnern oder den Befürwortern.» Die Mutter vertraute schliesslich dem Kinderarzt und liess ihre Tochter impfen.

## Für Hypochonder die Hölle

Besonders schwer tun sich auch ängstliche Menschen damit, Gesundheitsinformationen richtig einzuordnen. Und für Hypochonder, zeitgemäss «Cyberchonder» genannt, ist das Internet maximal verunsichernd. Beim



Suchwort «Kopfschmerzen» landen sie automatisch bei Gehirntumor und blenden die harmlosen Alternativen aus. So schreibt eine Betroffene namens «Hasenfuss» in einem Hypochondrie-Forum: «Früher dachte ich, ich hätte MS, weil ich unter Sensibilitätsstörungen litt. Inzwischen hatte ich Hautkrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs, ALS, Polyneuropathie und dann Darmkrebs – mit allen entsprechenden Symptomen. Wenn ich das so schreibe, muss ich selber schmunzeln, aber es ist die Hölle.»

Für Ärzte bedeutet das neue Patientenverhalten ebenfalls eine Umstellung, und viele

klagen über zunehmende, zeitraubende Beratungen. «Ich kann verstehen, dass sich Ärztinnen und Ärzte ärgern, wenn sie falsch interpretierte Internetdiagnosen korrigieren müssen», sagt Klaus Koch vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen in Köln. «Aber das geht nicht mehr weg, die jüngere Generation wird sich zunehmend im Netz informieren, und Ärzte müssen sich darauf einstellen.»

Die Lösung liegt auf der Hand: Gut verständliche, ausgewogene und wissenschaftlich fundierte Informationen müssen für Ratsuchende erkennbar sein. «Im

deutschsprachigen Raum gibt es da bisher aber keine wirklich funktionierende Hilfestellung», konstatiert Koch. So gibt es zwar Zertifizierungsversuche wie das Siegel der unabhängigen Stiftung Health on the Net (HON) oder das Logo «Afgis», doch solche Siegel sind kein Garant für die Qualität der Information. Sie bieten aber immerhin Transparenz, indem die Leser die Quelle und Absicht der Information immer erkennen.

## Google entscheidet mit

«Die Verbraucher müssten die Siegel kennen und sie auch beachten», sagt Koch. Die Erfah-

rung zeige indes: Die meisten geben rasch auf, sich mit Qualitätskriterien zu beschäftigen, und verlassen sich auf die ersten zehn Treffer ihrer Google-Suche, der am häufigsten genutzten Suchmaschine. «Google entscheidet damit massgeblich, was im Internet sichtbar ist», sagt Koch. «Die gewählten Suchwörter spielen eine Rolle, aber auch die Professionalität der kommerziellen Anbieter, die aus unternehmerischen Gründen dafür sorgen, dass ihre Produkte ein hohes Ranking erzielen», erklärt FMH-Vertreterin Gilli. Im Klartext: Unter den ersten zehn Treffern erscheinen nicht unbedingt die qualitativ besten und vertrauenswürdigsten Websites.

«Ich sehe auch den Staat in der Verantwortung, gute Information für die Bürger leicht auffindbar zu machen», sagt Klaus Koch, der im Auftrag des

## Gute Informationen aus dem Internet können eine ärztliche Beratung ergänzen, aber nicht ersetzen.

deutschen Gesundheitsministeriums an einem Konzept für ein nationales Gesundheitsportal arbeitet: «Die Kernidee ist eine zentrale Plattform, gespeist von Websites, die bestimmte Qualitätsstandards einhalten und konsequent an Nutzerbedürfnissen ausgerichtet sind.» Der deutschsprachige Raum hinke da hinterher.

In Dänemark, Grossbritannien oder den USA existieren solche Portale bereits. Der Vorteil für die Nutzerinnen und Nutzer: Sie müssen sich auf solchen Portalen keine Gedanken über die Vertrauenswürdigkeit der Information machen, sich nicht fragen, ob jemand Interesse hat, ihnen ein Produkt zu verkaufen, oder ob die Informationen ideologisch eingefärbt sind. Auch in der Schweiz war ein öffentliches Portal schon in der Diskussion. «Allerdings wurde 2012 vor allem aus Ressourcen Gründen beschlossen, vorderhand darauf zu verzichten», sagt Daniel Dauwalder vom Bundesamt für Gesundheit.

## Wie Ärzte Patienten helfen

Internetnutzer können derweil auch ohne nationales Gesundheitsportal von Dr. Google profitieren. Sie kommen aber nicht darum herum, bestimmte Regeln zu beachten. Ärzte können ihre Patienten – im eigenen Interesse – unterstützen, indem sie eine Liste mit empfehlenswerten Internetseiten im Wartezimmer auslegen. Grundsätzlich aber gilt: Gute Informationen aus dem Internet können eine ärztliche Beratung ergänzen, aber nicht ersetzen.

TV-Tipp: «Ärzte vs Internet» mit Dr. med. Fabian Unteregger – das neue Diagnose-Duell. Bis 13. August jeden Montag, 20.05 Uhr, SRF 1.

## Hinterfragt

### Bekommt man im Auto auch einen Sonnenbrand?

**Sonnenschutz** Wer im Sommer viel Auto fahren muss, hat sich vielleicht auch schon gefragt: Schützen die Autoscheiben eigentlich auch vor der herunterbrennenden Sonne, oder muss ich mich zusätzlich schützen wie im Freien? Keine ganz einfache Frage. Autoscheiben müssen im Frontbereich von Gesetzes wegen 70 Prozent des sichtbaren Lichts durchlassen. Das bedeutet: Nur noch ein sehr geringer Teil (0,02 Prozent) der UVB-Strahlen, die hauptsächlich für Sonnenbrände verantwortlich sind, gelangt durch die Scheiben. Bei den etwas weniger aggressiven UVA-Strahlen sind es aber immerhin noch 30 Prozent, die auf die Autoinsassen einwirken. Und neuere Erkenntnisse zeigen, dass auch UVA-Strahlen schädlicher sind als früher angenommen. So fördern sie die Hautalterung und können ebenfalls Hautkrebs verursachen. «Deshalb sollte man auch als Autofahrer – vor allem bei langen Fahrten – einen Sonnenschutz verwenden», rät Dermatologe Felix Bertram (43), ärztlicher Leiter der Hautklinik Skinmed AG in Aarau. «Der Schutz sollte dabei unbedingt auch den UVA-Bereich abdecken – also auf das entsprechende Symbol achten!» Zum Schluss eine gute Nachricht für die Mitfahrenden: Getönte Scheiben, wie man sie oft im hinteren Wagenbereich antrifft, blocken auch UVA-Strahlen besser ab. (sae)

In dieser Rubrik stellen wir in loser Folge populäre Meinungen und Mythen rund um die Gesundheit infrage.

## Check-up

### Die Hitze setzt auch jungen Menschen zu

**Hirnleistung** Eine Hitzewelle macht nicht nur Älteren und Kranken zu schaffen, sondern auch den Gehirnen von jungen Gesunden. Hohe Temperaturen im Schlafzimmer vermindern das Denkvermögen. Das geht aus einer US-Studie hervor, die die morgendliche Reaktionsschnelligkeit von Studierenden während einer Hitzewelle in Boston untersuchte. Umweltmediziner der Harvard Chan School verglichen dazu zwölf Tage lang die kognitiven Leistungen von 44 Studenten vor, während und nach einer Hitzewelle. (sda)

### Männer aus der Kälte zeugen dünnere Kinder

**Genetik** Hält sich der Vater vor der Zeugung in der Kälte auf, haben seine Nachkommen mehr braunes Fettgewebe. Dieses schützt vor Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen. Informationsüberträger sind die Spermien, wie eine Studie der ETH Zürich herausfand. Braunes Fettgewebe hilft beim Verwerten überschüssiger Energie. Je mehr eine Person von dem Gewebe hat und je aktiver es ist, desto geringer ist für sie das Risiko, übergewichtig zu werden oder Stoffwechselerkrankungen zu entwickeln. Ein ETH-Forschungsteam konnte nun zeigen, dass eine Weichenstellung schon vor der Zeugung stattfindet. (sda)

## So überprüfen Sie medizinische Informationen

Wer ein paar Tipps berücksichtigt, kann die Qualität medizinischer Informationen im Internet leicht überprüfen. Grundsätzlich gilt: Schauen Sie sich mehr als zehn Treffer an. Denn die Reihenfolge der Suchergebnisse sagt nichts aus über die Wichtigkeit und Qualität der Informationen. Hilfreich sind überdies verschiedene **W-Fragen**:

**Wer** stellt die Information im Netz zur Verfügung? Suchen Sie am Ende eines Textes oder im sogenannten Impressum nach

dem Autor und dessen fachlichen Qualifikationen.

**Wozu** wird die Information zur Verfügung gestellt? Achten Sie zum Beispiel darauf, ob es sich um einen kommerziellen Anbieter handelt, der Werbung für seine Produkte macht, oder ob es sich um eine gemeinnützige Stiftung handelt.

**Wie** wird die Information vermittelt? Achten Sie darauf, ob die Information verständlich ist, ob verschiedene Therapien angesprochen werden, ob auf die

Risiken und den Stand der Forschung eingegangen wird. Achten Sie weiter auf Quellenangaben.

**Wann** wurde die Information erstellt? Überprüfen Sie, ob die Website regelmässig aktualisiert wird.

Vorsicht geboten ist, wenn von «Wunderheilungen» die Rede ist oder andere Heilmethoden schlechtmacht und Begriffe wie «Schulmedizin» abwertend dargestellt werden. Verdächtig ist auch, wenn Werbung aufdringlich platziert ist. (ji)