

# Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen?



# Wie finde ich gute Gesundheitsinformationen?



## Im Info-Dschungel

Soll ich Vitamine nehmen, zur Früherkennungsuntersuchung gehen, eine bestimmte Therapie beginnen oder nicht? Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen beschäftigen, haben Sie vielleicht auch schon einmal „Dr. Google“ dazu befragt.

Möglicherweise haben Sie Social-Media-Beiträge zu dem Thema gesehen. Oder Sie haben sich Rat bei KI-Chatbots (S. 25) geholt.

**Informationen zu Gesundheit und Krankheit begegnen uns häufig und stehen in einer großen Menge zur Verfügung.**

Das ist gut, denn so können Sie jederzeit selbständig Informationen suchen und finden. Andererseits ist dies aber auch mit Herausforderungen verbunden: Denn viele Informationen sind lückenhaft, verzerrt (unter- oder übertrieben) oder falsch. Das kann zu Entscheidungen führen, die Ihrer Gesundheit schaden.



### **Warum gibt es verzerrte oder falsche Informationen?**

Ein Grund ist, dass manche Anbieter\*innen von Gesundheitsinformationen andere Ziele verfolgen, als Sie gut zu informieren. Es gibt Privatpersonen und Firmen, die mit Gesundheitsprodukten Geld verdienen. Sie haben ein Interesse daran, dass Sie sich für ein bestimmtes Produkt entscheiden oder bestimmte Dinge tun oder nicht tun.

### **Quizfrage**

Was glauben Sie: Wie viel Prozent der Artikel zu Gesundheits-themen in österreichischen Zeitungen und ihren Online-Ausgaben entsprechen dem aktuellen Stand der Wissenschaft?

- a) 10 Prozent
- b) 30 Prozent
- c) 60 Prozent

Antwort siehe Folgeseite.



Mit **Antwort A** sind Sie dem Ergebnis am nächsten. Wissenschaftler\*innen der Universität für Weiterbildung Krems führten eine Studie<sup>1</sup> durch, für die sie 990 Artikel zu Gesundheitsthemen in österreichischen Zeitungen und dazugehörigen Online-Ausgaben untersuchten.

### **Sie fanden Folgendes heraus**

Nur etwa 11 Prozent der Artikel entsprachen dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Etwa 30 Prozent waren leicht verzerrt.

Etwa 60 Prozent waren sogar stark verzerrt.

Sie haben zum Beispiel die Wirkung eines Produktes oder einer Maßnahme stark unter- oder übertrieben dargestellt.

Und wie ist die Qualität von Gesundheitsinformationen im Internet?



Häufig **nicht** gut. Untersuchungen stellen Gesundheitsinformationen auf Webseiten<sup>2,3</sup> und in Social-Media-Beiträgen sehr schlechte Noten aus<sup>4,5,6,7</sup>.

**Gute Entscheidungen können Sie treffen, wenn Sie verlässliche Gesundheitsinformationen haben.**

Die folgenden Seiten zeigen Ihnen daher, auf welchen Websites Sie gute Gesundheitsinformationen finden. Falls Sie dort nicht fündig werden, helfen Ihnen die Kriterien für gute Gesundheitsinformationen weiter, die ab Seite 13 beschrieben werden.

Für alle, die noch mehr wissen wollen, geht es ab Seite 26 weiter mit Studien zu Wirksamkeit, aussagekräftigen Zahlen und hilfreichen Grafiken.

## Wo finde ich gute Gesundheitsinformationen?

Folgende Websites bieten wissenschaftlich gesicherte, verständliche und nützliche Informationen zu Gesundheit und Krankheit. Sie wurden von der Österreichischen Plattform Gesundheitskompetenz (ÖPGK) geprüft. Der Dachverband der Sozialversicherungsträger hat sie für Sie kompakt beschrieben<sup>8</sup>.



Website [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)

Informationen zu allen Formen von Diabetes – Vorbeugung und Behandlung von Diabetes – Informationen in mehreren Sprachen

Website [www.hardingcenter/faktenboxen](http://www.hardingcenter/faktenboxen)

Faktenboxen zu Gesundheitsthemen – Erklärung des Nutzens und Schadens bestimmter medizinischer Maßnahmen

Website [www.gesund-informiert.at](http://www.gesund-informiert.at)

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Hilfe & Tipps – Gesundheitswegweiser – Podcasts zu Gesundheit

Website [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Hilfe & Tipps – Gesundheitswegweiser – Podcasts & Videos zu Gesundheit

Website [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Hilfe & Tipps – Gebärdensprache

Website [www.sozialversicherung.at/GuteGesundheit](http://www.sozialversicherung.at/GuteGesundheit)

Kompakte Gesundheitstipps zu häufigen Erkrankungen und Beschwerden – leicht verständlich – Selbsthilfe

Website [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)

Erklärung des Nutzens und Schadens bestimmter Leistungen im Gesundheitswesen – Gebärdensprache

Website [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Informationen zu allen Formen von Krebs – Vorbeugung & Behandlung von Krebs – Leben mit Krebs – Gebärdensprache

Website [www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien](http://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/patientenleitlinien)

Leicht verständliche Informationen zu vielen Formen von Krebs – Erklärung von Nutzen und Schaden einer Behandlung – Zahlen und Fakten nach Geschlecht

Website [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at)

Faktencheck von Gesundheitsmythen und Behauptungen rund um Gesundheit – aus Werbung, Medien und Internet

Website [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)

Informationen zu psychischen Erkrankungen und zur psychischen Gesundheit – Demenz – Entscheidungshilfen – Selbsttests

Website [www.rund-ums-impfen.at](http://www.rund-ums-impfen.at)

Informationen zum kostenfreien Kinder-Impfprogramm – Informationen zur Corona-Impfung – Impfkalender

Website [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de)

Leicht verständliche Gesundheitsinformationen – Videos zu Gesundheit

## Woran erkenne ich gute Gesundheitsinformationen?

Gute Gesundheitsinformationen zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht von etwas überzeugen wollen. Sie liefern ausgewogene und verständliche Informationen mit Fakten, Zahlen und Belegen.



Damit Sie eine informierte Entscheidung treffen können.



Universität für  
Weiterbildung  
Krems



Die Universität für Weiterbildung in Krems hat die folgende Checkliste **Infos ohne Nebenwirkung** erstellt. Wenn Sie im Internet nach guten Gesundheitsinformationen suchen, kann diese Checkliste hilfreich sein.

Über folgenden Link geht es zur Website Infos ohne Nebenwirkung <https://t1p.de/dc1df>

Die **Checkliste** hilft dabei einzuschätzen, wie verlässlich eine Gesundheitsinformation aus dem Internet ist. Wenn alle oder fast alle der 7 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.

## 1. 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.

## 2. Ich fühle mich ausgewogen informiert (die Gesundheitsinformation beschreibt etwa 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 oder als risikofrei dargestellt wird, oder wenn eine andere Behandlung oder Methode ohne nachvollziehbare Begründung abwertend dargestellt wird.

## 3. 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.

**4. Die Gesundheitsinformation stammt von einer unabhängigen Einrichtung, die vermutlich kein Geld mit unserer Gesundheit verdient (etwa 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 etwa 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.

**5. 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.



**6. 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 etwa eine Behandlung als uneingeschränkt wirksam dargestellt wird, aber nicht erwähnt wird, dass das gut in aussagekräftigen Studien erforscht ist.

**7. 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.

## Frauen und Männer gut informieren

Gute Gesundheitsinformationen gehen darauf ein, ob es Unterschiede bei Symptomen, Untersuchungen oder Therapien von Frauen und Männern gibt.



*Diese Broschüre beschreibt Symptome, Untersuchungsmethoden und Behandlungsmöglichkeiten bei Männern. Ob die Aussagen auch auf Frauen übertragbar sind, kann aufgrund fehlender Daten derzeit nicht beantwortet werden. Es kann sein, dass die Aussagen auf Frauen nicht zutreffen.*

*Zum Beispiel kann es sein, dass die beschriebenen Behandlungen weniger wirksam sind, dass sie gar nicht wirken oder dass sie der Gesundheit von Frauen schaden.*

Haben Sie so eine Einleitung schon in einer Broschüre zum Thema Gesundheit gelesen? Nein? Wir auch nicht. Aber manchmal wäre sie angebracht. **Denn das Geschlecht (vor allem das weibliche) wird in der medizinischen Forschung noch zu wenig berücksichtigt.**

Und das, was wir wissen, kommt zu selten in der Praxis und in Gesundheitsinformationen an.

### Was wissen wir?

Das biologische Geschlecht kann beeinflussen, wie schnell zum Beispiel ein Medikament wirkt, wie lange es im Körper bleibt und wie stark seine Wirkung ist. Manche Medikamente wirken bei Frauen und Männern unterschiedlich.

Und Frauen und Männer können unterschiedlich von Nebenwirkungen betroffen sein.

## Ein Beispiel

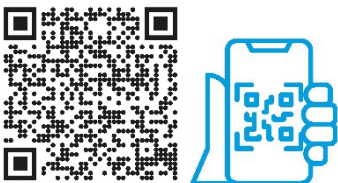
Eine große Studie im Jahr 1989<sup>9</sup> hatte belegt, dass der Wirkstoff ASS (zum Beispiel in Aspirin) vor Herzinfarkten schützt. Diese Studie wurde mit 22.000 männlichen Ärzten gemacht. Frauen waren nicht dabei. Dennoch wurde ASS auch Frauen zur Vorbeugung gegen Herzinfarkt verschrieben.

Bei der Women's Health Study 2005<sup>10</sup> fand man heraus, dass ASS gesunde Frauen unter 65 Jahren nicht vor Herzinfarkt schützt, aber schwerwiegende Nebenwirkungen – wie Magen-Darm-Blutungen – bei Frauen häufiger auftreten als bei Männern.

### TIPP: Podcast des Frauengesundheitszentrums

Erfahren Sie mehr in der Podcast-Reihe Mythen, Fakten – Frauengesundheit des Grazer Frauengesundheitszentrums.

Podcast anhören: Website-Link <https://t1p.de/g2zif>



Neben dem biologischen Geschlecht haben auch Geschlechterrollen Auswirkungen – also Vorstellungen und Erwartungen, wie Frauen und Männer sind und sein sollen.

Frauen bekommen zum Beispiel zwei Drittel aller Anti-Depressiva und Beruhigungsmittel verschrieben<sup>11</sup>. Das muss aber nicht heißen, dass Frauen häufiger psychische Erkrankungen haben. Denn Experimente<sup>12, 13</sup> zeigten: Wenn Frauen und Männer dieselben Symptome beschreiben – etwa Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen – vermuten Fachpersonen bei Frauen häufiger eine psychische Ursache, bei Männern häufiger eine körperliche Ursache. Das kann dazu führen, dass Frauen bei körperlichen und Männer bei

psychischen Problemen unterversorgt sind. Grund dafür sind keine biologischen Unterschiede, sondern weit verbreitete Vorstellungen darüber, wie Frauen und Männer sein sollen.

Damit Frauen und Männer eine optimale Versorgung bekommen, müssen biologische Unterschiede berücksichtigt und klischeehafte Vorstellungen hinterfragt werden. **Eine geschlechtergerechte Medizin ist also für Frauen und für Männer gut.**

### TIPP: Sie wollen mehr wissen?

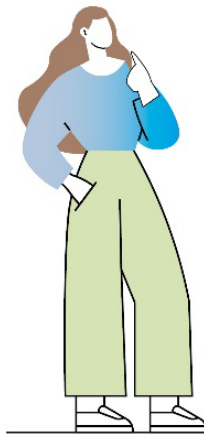
Schauen Sie sich [frauengesundheitsportal.de](https://www.frauengesundheitsportal.de) und [maennergesundheitsportal.de](https://www.maennergesundheitsportal.de) an.

Website-Link <https://www.frauengesundheitsportal.de>



Website-Link <https://www.maennergesundheitsportal.de>





Ist es ausreichend, beim Thema Geschlechter auf Frauen und Männer zu schauen?

Wünschenswert wäre es, wenn Forschung und Praxis verschiedene Geschlechter-Identitäten im Blick hätten.

Zum Beispiel haben Transgender-Personen (die sich nicht mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde) ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Etwa wenn sie eine Hormontherapie zur geschlechtlichen Angleichung bekommen oder wenn sie Diskriminierungs-Erfahrungen machen, die Stress auslösen. Dennoch sind Transgender-Personen in Studien zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu selten vertreten.<sup>14</sup>

## TIPP

Lesen Sie mehr im österreichischen LGBTQ+ Gesundheitsbericht 2022 Website-Link <https://www.gesundheit.gv.at>



## Was kann ich bei Gesundheits-Apps, Social Media und KI beachten?

Viele Menschen nutzen neben Websites auch Apps, Social Media (S. 23) und KI (S. 25), um sich online über Gesundheitsthemen zu informieren. Das kann nützlich sein, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. In diesem Kapitel finden Interessierte Tipps für den Umgang.

### Gesundheits-Apps



**Was bedeutet App?** App steht für den englischen Begriff application (Deutsch: Anwendung). Eine App ist eine Art Mini-Programm für Smartphones.

**Wie kommen Sie zu Apps?** Je nach Betriebssystem Ihres Smartphones können Sie Apps im Play Store oder im App Store herunterladen.



### Woran Sie gute Gesundheits-Apps erkennen können

- Die App gibt klar an, welchen Zweck und welche Funktionen sie hat und für wen sie gemacht ist.
- Die App fordert persönliche Daten oder Zugriffsberechtigungen (etwa auf Kontakte oder die Kamera) nur an, wenn sie für das Funktionieren der App wichtig sind.
- Sie können persönliche Daten wieder löschen.
- Die Inhalte der App sind seriös, aktuell und neutral.
- Die App wirbt nicht damit, selbst eine Diagnose stellen zu können, und wirbt nicht für ein bestimmtes Produkt.



## Woher bekommen Sie diese Informationen?

Bevor Sie eine App herunterladen, können Sie sich im App-Store über sie informieren. Unter dem Punkt *Datensicherheit* erfahren Sie, ob und welche Daten die App erhebt und an Dritte weitergibt. Unter *Berechtigungen* können Sie nachlesen, worauf die App zugreifen möchte, etwa die Kamera oder Ihre Kontakte. Die Download-Zahl und die Sterne-Bewertung der App sind kein Qualitätsmerkmal, sondern nur ein Hinweis auf die Bekanntheit und die Beliebtheit der App.

## TIPP

Überprüfen Sie Apps mit dem App-Check des Gesundheitsfonds Steiermark.

Website-Link <https://t1p.de/ypm5n>



## ZUM WEITERLESEN

Sie wollen mehr zum Thema Gesundheit-Apps wissen? Das Modul APPokalypse des Online-Kurses Gesundweiser führt sie durch die Welt der Gesundheits-Apps.

Website-Link <https://gesundweiser.de>



## Social Media



Unter **Social Media** versteht man Internetanwendungen, auf denen Nutzer\*innen Profile anlegen und sich mit anderen austauschen. Beispiele sind Facebook, Instagram, TikTok, YouTube oder X (vormals Twitter).



Social Media kann es Ihnen erleichtern, mit anderen in ähnlichen Situationen in Kontakt zu kommen und Unterstützung zu erfahren. Auf Social Media werden meistens Videos, Bilder oder Info-Grafiken verwendet. Informationen, die Sie dort finden, sind in der Regel kürzer und prägnanter als auf Websites. Websites hingegen enthalten normalerweise mehr Text und bieten detailliertere Informationen.



### Sind Social Media eine gute Quelle für Gesundheitsinformationen?

Bei Beiträgen zu Gesundheitsthemen auf Social Media lohnt es sich, kritisch hinzuschauen, denn

- falsche Informationen verbreiten sich auf Social Media schneller als richtige Informationen.

Auf Twitter (heute „X“) wurden laut einer Studie Falschinformationen zu rund 70 Prozent wahrscheinlicher geteilt als korrekte Informationen. Warum ist das so? Falsche Nachrichten wirken oft aktueller und lösen stärkere Gefühle aus. Deswegen teilen Menschen sie häufiger. <sup>15</sup>

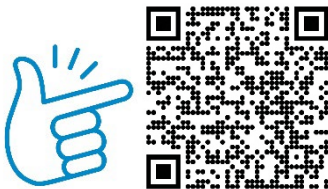


- Influencer\*innen sind Nutzer\*innen sozialer Medien mit einer sehr großen Fangemeinde. Sie verdienen ihr Geld, indem sie Produkte bewerben. Wirtschaftliche Interessen und glaubwürdige Gesundheitsinformationen passen allerdings **nicht gut** zusammen.
- Auch bei werbefreien Beiträgen auf Social Media sollten Sie vorsichtig sein. Erfahrungen von Einzelpersonen sind nie so neutral und ausgewogen wie eine gute, wissenschaftlich begründete Gesundheitsinformation.

## TIPP

Kommt Ihnen eine Behauptung in Social Media unglaublich vor? Haben Sie den Verdacht, dass ein Foto manipuliert wurde? Faktenchecker (von AFP, CORRECTIV.Faktencheck und dpa) überprüfen den Wahrheitsgehalt für Sie.

Website-Link <https://t1p.de/yffll>



## Künstliche Intelligenz (KI)

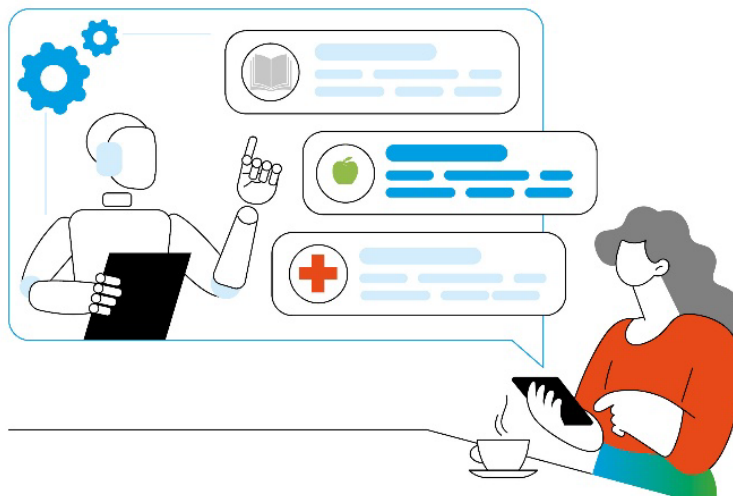
Ob wir wollen oder nicht, Künstliche Intelligenz (KI) ist bereits allgegenwärtig. Nicht immer ist klar, ob Bilder, Videos oder schriftliche Informationen mittels menschlicher oder künstlicher Intelligenz erstellt wurden. Sie können KI aktiv nutzen, indem Sie KI-gestützten Chatbots (Computerprogramme wie ChatGPT, Gemini oder Co-Pilot) Fragen stellen. Der Chatbot übernimmt die Recherche und antwortet.

Das klingt praktisch, aber Folgendes ist wichtig:

- Der Chatbot kann Fehler machen und Dinge „erfinden“.
- Die Antworten des Chatbots sind nur so gut wie die Quellen, auf die er zugreift.

Googles KI-Übersicht riet 2024 dazu, mehrere kleine Steine am Tag zu essen, um gesund zu bleiben. Die Quelle war ein Witz-Artikel auf der Satire-Website *The Onion*.

Schauen Sie sich an, ob die Quellen, die die KI für ihre Antwort verwendet hat, real, aktuell und vertrauenswürdig sind, wie zum Beispiel jene auf Seite 11 und 12.



Hinterfragen Sie auch KI-gestützte Chatbots!  
Es ist sicherer, sie nie als einzige Quelle zu verwenden,  
sondern nur als erste Orientierung oder Ergänzung.

## Woher weiß ich, ob eine Behandlung wirkt?

Eine aktuelle Studie zeigt, das neue Medikament wirkt. So etwas haben Sie wahrscheinlich schon einmal gelesen.

Aber kann jede Studie diese Frage beantworten? Nein, es braucht eine bestimmte Art von Studie.

### Ein Beispiel Herr Schön hat rote Punkte im Gesicht



Er geht zu seiner Ärztin. Sie verschreibt ihm ein Medikament dagegen. Nach 4 Wochen sind die Punkte verschwunden.

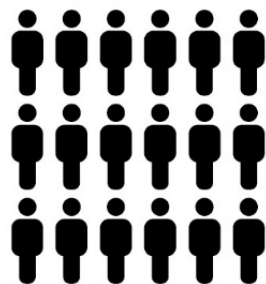
Das Medikament hat also geholfen, oder?

**Das muss nicht sein.**

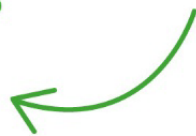
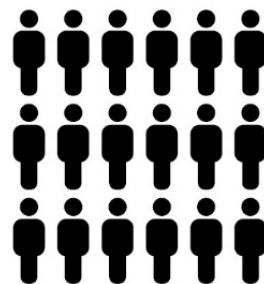
Um es herauszufinden braucht man:

**2 Gruppen von Teilnehmenden**, die per Zufall der einen oder anderen Gruppe zugeteilt werden. Eine Gruppe erhält ein Medikament, die andere Gruppe eine Pille ohne Wirkstoff – ein Placebo.

**Personen  
mit Medikament**



**Personen  
mit Placebo**



So eine Studie heißt **randomisiert-kontrollierte Studie**.

Sie zeigt zum Beispiel,

- wie viele Personen einen Nutzen haben (weil ihre Punkte durch das Medikament verschwinden),
- wie viele keinen Nutzen haben (weil ihre Punkte von selber verschwunden wären)
- und wie viele Nebenwirkungen haben (etwa Kopfweg bekommen).

## ZUM WEITERLESEN

Wollen Sie mehr über dieses Thema lesen? Auf [gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de) erfahren Sie, was zwei Sektflaschen und ein Löffel mit guten medizinischen Studien zu tun haben.

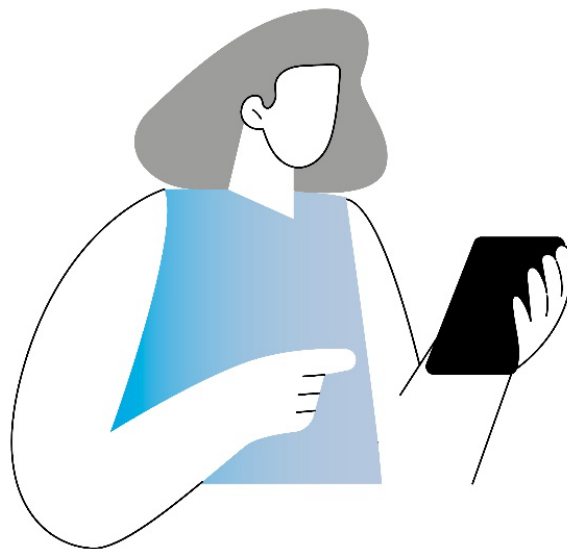
Website-Link <https://t1p.de/57ihh>



## ZUM WEITERLESEN

Oder schauen Sie sich das Punkte-Beispiel der Universität Hamburg (hier Pimple-Beispiel genannt) genauer an.

Website-Link <https://t1p.de/coxs3>



## Welchen Zahlen kann ich trauen?

Alles relativ? Wie man mit Prozenten getäuscht wird.

Auch Gesundheitsrisiken werden oft in Prozenten dargestellt: 2013 kursierte etwa die Meldung, dass die Zahl der tödlichen Haiangriffe um 43 Prozent zugenommen hätte.



Medien sind voll von solchen Meldungen. Die erwähnten Zahlen sind nicht falsch. Aber Prozente lassen Nutzen und Risiken größer erscheinen, als sie es sind.

## Ein Rechen-Beispiel

Stellen Sie sich vor, es gibt ein neues Medikament gegen Schlaganfall. Eine Studie untersucht, ob das Medikament hilft. Es gibt zwei Gruppen mit jeweils 100 Personen, die alle ein erhöhtes Risiko haben, einen Schlaganfall zu erleiden. Eine Gruppe bekommt das neue Medikament, die andere Gruppe ein Placebo – eine Pille ohne Wirkstoff.

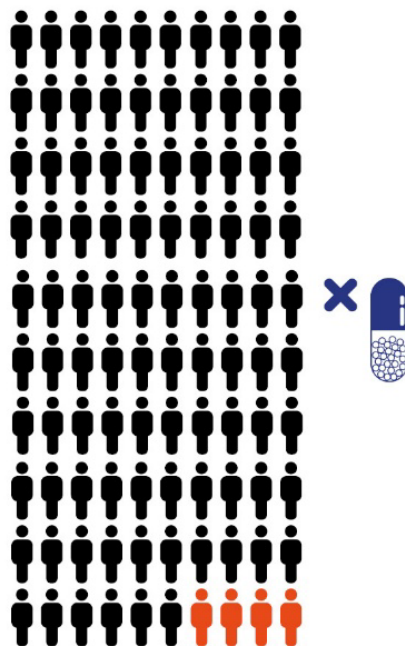
Hier das Ergebnis:

### 100 Personen mit Medikament



2 Personen erleiden  
einen Schlaganfall

### 100 Personen mit Placebo



4 Personen erleiden  
einen Schlaganfall

## Welche Aussage stimmt?

- A** Die Einnahme des Medikaments senkt das Risiko einen Schlaganfall zu erleiden um 50 Prozent.
- B** Das Medikament schützt 2 von 100 Personen vor einem Schlaganfall.

### Beide Aussagen stimmen rein rechnerisch, aber ...

- für Aussage **A** wird das Verhältnis der Erkrankten in beiden Gruppen berechnet: Statt **4** Personen werden **2** krank. **2** von **4** Personen sind 50 Prozent.
- Aussage **B** verwendet absolute Zahlen (**2** Personen) und eine Bezugsgröße (**100** Personen).

Die Angabe in Prozent liefert die beeindruckendere Zahl.  
**Die Angabe in absoluten Zahlen (2 von 100 Personen) hilft aber, die Wirkung realistischer einzuschätzen.**

Falls Sie (seit Seite 29) Sorge haben, im Meer baden zu gehen:

In absoluten Zahlen gab es 2012 weltweit sieben tödliche Haiangriffe und 2013 zehn. Um das Risiko einordnen zu können, müssten Sie — als Bezugsgröße — wissen, wie viele Menschen weltweit im Meer baden. Dazu gibt es keine genauen Daten, vermutlich sind es mehrere hundert Millionen Menschen. Das Risiko ist also extrem klein.



## ZUM WEITERLESEN

Sie wollen mehr zum Thema irreführende Statistiken lesen? Schauen Sie sich die *Unstatistik des Monats* des RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an.

Website-Link <https://t1p.de/2i469>



### Zurück zum Beispiel von Herrn Schön von Seite 26.

Bevor er das Medikament nimmt, bekommt er gute Informationen.

Er erfährt,

- bei 40 von 100 Personen verschwinden die Punkte von selbst.
- 20 von 100 Personen hilft das Medikament: Die roten Punkte verschwinden dadurch.
- 20 von 100 Personen hilft es nicht. Die Punkte sind noch da.
- 10 Personen hilft das Medikament, aber sie bekommen Kopfweg.
- 10 Personen hilft das Medikament nicht. Die Punkte sind noch da und sie bekommen zusätzlich Kopfweg.

Damit kann Herr Schön die **Wahrscheinlichkeit** für die Wirkung und Nebenwirkung **realistisch einschätzen**.

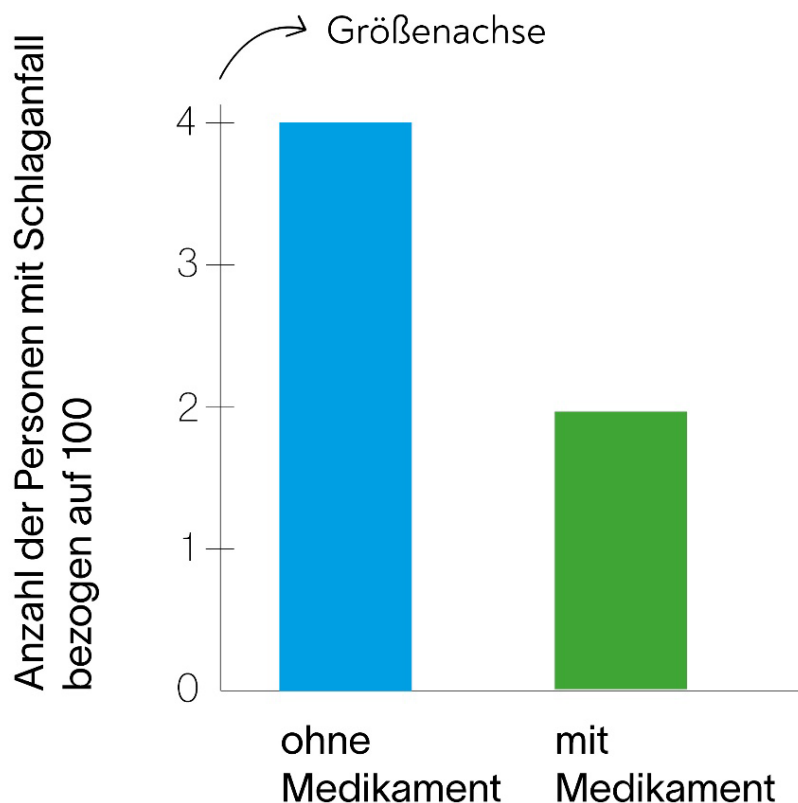
In einem nächsten Schritt überlegt er, **was das für ihn bedeutet**. Er entscheidet sich für die Einnahme des Medikaments. Frau Fröhlich kommt zu einem anderen Schluss: Sie möchte sicher sein, kein Kopfweg zu bekommen, und wartet in Absprache mit ihrer Ärztin lieber ab.

## Worauf kann ich bei Grafiken achten?

Grafiken können helfen, Nutzen und Risiken richtig einzuschätzen. Aber auch hier lohnt sich ein kritischer Blick. Schauen Sie sich beide Diagramme an. Sie verdeutlichen das Beispiel von Seite 30 und 31 zu einem fiktiven Medikament gegen Schlaganfall, das 2 von 100 Personen schützt.

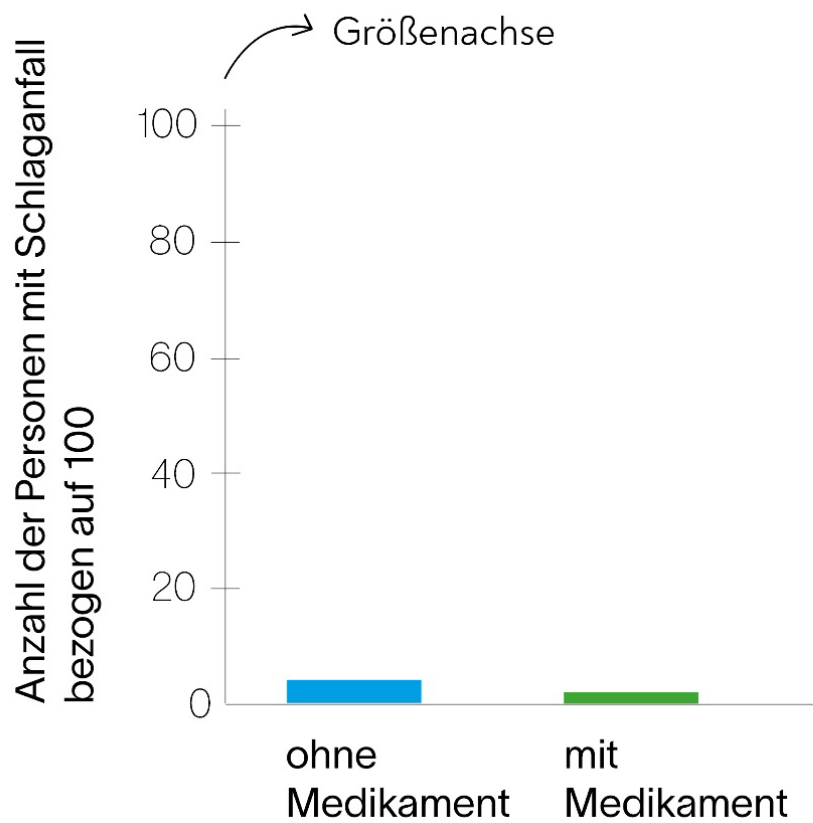
Beim **ersten Diagramm** reicht die sogenannte Größenachse nur bis zur Zahl 4. Wie unter einer Lupe wird ein Ausschnitt vergrößert. Dadurch lässt dieses Diagramm den Nutzen der Behandlung viel größer erscheinen als das zweite Diagramm.

### Erstes Diagramm



Im **zweiten Diagramm** entspricht die Größenachse der Bezugsgruppe von 100 Personen. Es zeigt, dass ein Großteil der Personen in beiden Gruppen nicht krank geworden ist. Der tatsächliche Nutzen des Medikaments ist in diesem Diagramm besser erkennbar. Wie bei Prozentwerten braucht man bei Grafiken eine Bezugsgröße (zum Beispiel 100 Personen), damit man Nutzen und Risiken richtig einschätzen kann.

## Zweites Diagramm



# QUELLEN

## Kapitel 1

- (1) Bernd Kerschner, Jörg Wipplinger, Irma Klerings, Gerald Gartlehner (2015): Wie evidenzbasiert berichten Print- und Online-Medien in Österreich? Eine quantitative Analyse. Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (ZEFQ), 109(4), S. 341–349
- (2) Evaggelia Fappa, Mary Micheli (2025): Content accuracy and readability of dietary advice available on webpages: a systematic review of the evidence. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 38(1):e13395
- (3) Madlen Hörold, Magdalena Rohr, Maja Beyer, Theresa Bauer, Mara König (2025): Inhalt und Qualität webbasierter Gesundheitsinformationen zur Prävention und Prädiktion von Nahrungsmittelallergien bei Kindern. Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen (ZEFQ), 193, S. 45–55
- (4) Sandro Zacher, Jürgen Kasper, Julia Lauberger, Julia Lühnen, Lisa Redlich, Johanna Schramm, Anke Steckelberg (2025): Können YouTube-Videos informierte Entscheidungen unterstützen? Die EbM der Zukunft – packen wir's an!. 26. Jahrestagung des Netzwerks Evidenzbasierte Medizin. German Medical Science (GMS), Doc25ebmV-07-04
- (5) Nicola Döring, Melisa Conde (2021): Sexuelle Gesundheitsinformationen in sozialen Medien: Ein systematisches Scoping Review. Bundesgesundheitsblatt, 64(11), S.1416–1429
- (6) Nicola Döring, Stefan Lehmann (2022): Verhütungsinformationen in Sozialen Medien: TikTok überholt Instagram und YouTube. FORUM Sexualaufklärung und Familienplanung. Informationsdienst der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 1, S. 7–10
- (7) Victor Suarez-Lledo, Javier Alvarez-Galvez (2021): Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. Journal of Medial Internet Research, 23(1):e17187
- (8) Dachverband der Sozialversicherungsträger (2025): Gut informiert entscheiden: Verlässliche Internetquellen für Ihre Entscheidung zu Gesundheit und Krankheit. Modifiziert nach ÖPGK: Gute Gesundheitsinformationen im Internet – empfehlenswerte Webseiten.  
<https://oepgk.at/schwerpunkte/gute-gesundheitsinformation-oesterreich/linkliste>
- (9) Steering Committee of the Physicians' Health Study Research Group (1989). Final report on the aspirin component of the ongoing Physicians' Health Study. The New England Journal of Medicine, 321(3), S. 129 –135
- (10) Paul M Ridker, Nancy R. Cook, I-Min Lee, David Gordon, J. Michael Gaziano, JoAnn E. Manson, Charles H. Hennekens, Julie E. Buring (2005): A Randomized Trial of Low-Dose Aspirin in the Primary Prevention of Cardiovascular Disease in Women. The New England Journal of Medicine, 352(13), S. 1293–1304

- (11) Gerd Glaeske (2020): Medizinische Standards hinterfragen. Genderorientierte Gesundheits- und Arzneimittelforschung. Dr. med Mabuse, 247, S. 31–33
- (12) Caroline Criado-Perez (2020): Unsichtbare Frauen. Wie eine von Daten beherrschte Welt die Hälfte der Bevölkerung ignoriert. Verlagsgruppe Random House
- (13) Anne Maria Möller-Leimkühler (2014): Gender und psychische Störungen. Fokus: Depression bei Männern. In: Mariaclara Gadebusch Bondio, Elpinkí Katsari (Hg.): Gender Medizin. Krankheit und Geschlecht in einer individualisierten Medizin. transcript Verlag, S. 181–196
- (14) Rodopi Stamatiou, Georgios Kararigas (2024): Participation of transgender and gender diverse persons in cardiovascular clinical trials. American Heart Journal Plus (AHJO), 44:100420
- (15) Soroush Vosoughi, Deb Roy, Sinan Aral (2018): The spread of true and false news online. Science, 359(6380), S.1146–1151

# IMPRESSUM

## Kapitel 1 der Broschüre

Meine Gesundheit – meine Entscheidung!

Informationen finden und beurteilen. Gespräche mit Ärzt\*innen führen. Wege im Gesundheitswesen kennen.

Herausgegeben von:

Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien

1. Auflage, Dezember 2025, Auflage: 20.000 Stück

Nächste Überarbeitung geplant: 2028

Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau

© Dachverband der Sozialversicherungsträger

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung gestattet.

Bezugsadresse:

Dachverband der Sozialversicherungsträger, Kundmanngasse 21, 1030 Wien

Download: [Meine Gesundheit - meine Entscheidung!](#)

Erstellung der Broschüre: Frauengesundheitszentrum

Autorinnen: Marlene Pretis-Schader, Ulla Sladek

Redaktion: Christine Hirtl, Marlene Pretis-Schader, Ulla Sladek, Rita Obergeschwandner

Grafische Gestaltung: Rita Obergeschwandner

Illustrationen: istock/robuart und Visual Generation adaptiert von Rita Obergeschwandner, Canva (S. 20 und S. 31 unten)

Credits Foto S. 3: Enzo Holey

Lektorat: Felice Gallé

Wir danken herzlich der Arbeitsgruppe Gesundheitskompetenz der Sozialversicherung und den Teilnehmer\*innen der Fokusgruppe im Rehabilitationszentrum St. Radegund!