

## KREBS IM INTERNET: So finden Sie gute Informationen

- **Klicken Sie bei der Suche nicht nur auf die ersten Ergebnisse. Vergleichen Sie mehrere Webseiten. Nutzen Sie Linktipps seriöser Seiten, statt nur zu „googeln“.**
- **Prüfen Sie die Suchergebnisse: Will man Sie neutral informieren oder Ihnen etwas verkaufen? Wer ist für die Webseite verantwortlich, und was ist ihr Zweck? Das erfahren Sie zum Beispiel im Impressum.**
- **Auch in Foren und Chats, auf Instagram, YouTube etc. gilt: Achten Sie darauf, mit wem Sie es zu tun haben.**
- **Persönliche Erfahrungsberichte können Mut machen – manchmal aber auch Angst. Denken Sie daran: Jeder Mensch ist anders, nicht alle Krebsarten verlaufen gleich.**



### GESUNDHEIT ONLINE

Viele Menschen gehen heute zuerst ins Internet, wenn sie etwas über Gesundheit wissen wollen. Auch für Krebspatientinnen und Krebspatienten und ihre Angehörigen ist der Griff zum Smartphone oder der Blick in den Computer fast selbstverständlich.

#### → Das Internet hat viele Vorteile...

Die Online-Suche nach Krebsinformationen geht schnell. Sie funktioniert zu jeder Tages- und Nachtzeit. Vielleicht wollen Sie für manche Fragen auch nicht gleich einen Arzttermin ausmachen.

Online findet man nicht nur Wissen, Nachrichten oder Adressen. Zu vielen Krebsthemen gibt es auch Fotos und Grafiken. Man kann Videos anschauen, zum Beispiel auf YouTube oder in den Mediatheken der Fernsehsender.

In Blogs und Online-Tagebüchern lässt sich nachlesen, wie andere Menschen mit der Krankheit umgehen. In Foren oder Chats, auf Facebook, Instagram und über andere Kanäle tauschen sich Betroffene aus, machen sich Mut und beantworten Fragen.

Über das Internet funktionieren viele Programme, mit denen man die eigene Gesundheit fördern kann: die Fitness-App, die mit der „smarten“ Uhr gekoppelt ist, das Schmerztagebuch oder die Online-Hilfe beim Abnehmen.

#### → ...aber auch viele Nachteile

„Dr. Google“ kann den Arztbesuch, die psychologische Beratung oder die verlässliche sozialrechtliche Auskunft nicht ersetzen. Dafür gibt es mehrere Gründe.

Die gängigen Internet-Suchmaschinen finanzieren sich durch Werbung. Wie die Reihenfolge der Suchergebnisse zustande kommt, verraten Google und andere Suchmaschinenbetreiber nicht. Fachleute wissen aber: Wer ganz

oben steht, kann das durch Technik und auch Tricks beeinflussen. Bei Ihrer Suche kommt an erster Stelle also nicht unbedingt die beste, neueste und verlässlichste Internetseite, sondern vielleicht auch Veraltetes, Einseitiges, Falsches – oder Werbung.

Auf Facebook, Instagram, Twitter oder auch YouTube ist es noch weniger ersichtlich, welche Beiträge man vorgeschlagen bekommt, und wer besonders viele „Gefällt mir“-Angaben hat. Gerade, weil jedermann persönliche Ansichten und Erfahrungen posten kann, lassen sich die sozialen Netzwerke leicht missbrauchen: für bewusst einseitige Darstellungen oder für als persönliche Erfahrung getarnte Werbung. Harmlose Missverständnisse können sich genauso verbreiten wie gefährliche Falschinformationen.

Ein Problem ist der Datenschutz: Innerhalb der Europäischen Union ist er zwar streng geregelt. Aber das Internet kennt keine Grenzen: Wer in sozialen Netzwerken mitliest, Beiträge durch „Likes“ bewertet und teilt, wer Videos streamt, wer mit der „Smartwatch“ den Puls beim Joggen kontrolliert, nutzt häufig Angebote von Firmen außerhalb der EU. Diese haben wenig Hemmungen, umfangreiche Nutzerdaten einzusammeln und für Werbung zu einzusetzen.

### WIE SCHÜTZEN SIE SICH VOR RISIKEN?

#### → Im Internet können Sie sich vorab informieren. Aber verlassen Sie sich nie allein darauf.

Wenn es um Krebs geht, sollten Sie auch mit Ärztinnen und Ärzten sprechen, die Ihre Situation kennen. Jede medizinische Entscheidung muss zur persönlichen Situation passen. Die Fachleute können beurteilen, was für Sie zutreffend ist, und wo Sie etwas Anderes brauchen, als Sie es im Internet gelesen haben.

Das Gleiche gilt für das Gespräch mit qualifizierten Anlaufstellen zu Fragen der Krankheitsverarbeitung, zur Er-

nahrung, der Pflege und bei Fragen zur Versicherung, zum Krankengeld etc.

→ **Bei Erfahrungsberichten gibt es zwar kein „richtig“ oder „falsch“. Aber jeder Mensch ist anders.**

Wie es anderen Menschen mit Krebs ergangen ist, lässt sich nur bedingt auf Ihre Situation übertragen, oder auf die der Patientin oder des Patienten, für die Sie nach Informationen suchen.

→ **Wenn Sie im Internet unterwegs sind, denken Sie auch daran, wie viel Sie von sich selbst preisgeben möchten.**

Stellen Sie Ihr Handy oder Ihren Computer so ein, dass bei der Nutzung von Suchmaschinen und anderen Programmen möglichst wenige Daten über Sie transportiert werden. Wie das geht, finden Sie in der Bedienungsanleitung. Wenn Sie in Gesundheitsforen oder sozialen Medien unterwegs sind: Achten Sie darauf, was Sie von sich preisgeben, oder was Sie über die Menschen offenlegen, für die Sie nach Krebsinformationen suchen. Das Internet vergisst nicht, oder zumindest nur sehr langsam!

**WIE ERKENNEN SIE „GUTE“ INFORMATIONEN?**

Seit rund 20 Jahren gibt es Vorgaben für „gute“ Gesundheitsinformation im Internet. Einige davon sind gesetzlich geregelt. In Deutschland muss zum Beispiel jede Seite ein Impressum haben, wo Sie mehr über das Angebot finden.

Andere Qualitätskriterien sind nur Empfehlungen und nicht verbindlich: „Gute“ Gesundheitsinformation sollte aktuell und ausgewogen sein, und sie soll möglichst auf nachvollziehbaren wissenschaftlichen Daten aufbauen. Daher haben gute Gesundheitsseiten Quellenangaben, und die Verantwortlichen legen ihre Qualifikation offen. Informationen zum Nutzen einer Behandlung sind nur vollständig, wenn auch die Risiken und Nebenwirkungen dabei stehen. Man sollte auch erfahren, was passiert, wenn man die Behandlung nicht macht.

Was auch verpönt ist: Verharmlosung ebenso wie Angstmacherei.

**WEITERE TIPPS ZUR SUCHE**

Sie sind unsicher bei der Bewertung von Informationen? Dann hilft Ihnen vielleicht dieser Tipp: Beginnen Sie bei seriösen Seiten und Angeboten, die Sie auch aus dem „realen Leben“ kennen. Diese Seiten bieten Ihnen fast immer

sorgfältig ausgewählte Links zu weiteren Informationsangeboten.

Auf Facebook, Twitter oder YouTube können Sie zum Beispiel prüfen, wem diese Organisationen, Vereine oder Verbände ihrerseits folgen.

Als Einstieg eignen sich die Internetseiten der Bundesämter, von Fachgesellschaften oder seriösen Stiftungen, von Universitäten und Universitätskliniken, die Informationsangebote der Krankenkassen, oder auch die der großen Patientenorganisationen in Deutschland.

Auch der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums bietet Ihnen solche Linktipps: Sie finden Sie auf [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de) unter „Service“. Weitere Qualitätskriterien und Hintergründe finden Sie zum Beispiel auf diesen Internetseiten:

- [www.afgis.de](http://www.afgis.de)
- [www.discern.de](http://www.discern.de)
- [www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/)
- <https://dngk.de/verlaessliches-gesundheitswissen/>

Grundlegende Tipps zum Umgang mit Internet, sozialen Medien und weiteren Online-Anwendungen sowie aktuelle Warnhinweise erhalten Sie vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik, unter [www.bsi.bund.de](http://www.bsi.bund.de).

**DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN**

Der Verantwortliche für die Internetseite ist sofort zu erkennen. Er oder sie gibt Kontaktdaten an, falls man Fragen hat, oder sich bei Problemen beschweren möchte.

Man erkennt gleich, für wen die Seite gemacht ist und was sie bezweckt.

Die Autorinnen oder Autoren und ihre Qualifikation werden offen gelegt und die Quellen benannt, die sie genutzt haben..

Man sieht auf jeder Seite, wie alt die Information ist und wann sie das letzte Mal überprüft wurde..

Die Verantwortlichen geben an, wie sie die Qualität der Informationen sichern..

Werbung und Information sind voneinander getrennt und lassen sich gut unterscheiden..

Die Verantwortlichen legen offen, wie sie finanziert werden, wer sie sponsort und mit wem sie zusammenarbeiten..

Man kann sofort finden, welche Daten die Internetseite beim Besuch speichert, und was damit passiert.

überreicht durch:



Dieses Informationsblatt dient als Grundlage für Ihre weitere Informationssuche.

Auch der Krebsinformationsdienst (KID) beantwortet Ihre Fragen, telefonisch innerhalb Deutschlands unter der kostenfreien Rufnummer 0 800 - 420 30 40, täglich von 8 bis 20 Uhr, und per E-Mail unter [krebsinformationsdienst@dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst@dkfz.de).

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

Besuchen Sie uns auf Facebook, Instagram und Youtube!

© Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum, Stand: 15.01.2022, gültig bis 15.01.2024 (Quellen beim KID)