



Gesundheitsinformationen im Internet

Online-Dienste wie Suchmaschinen, Podcasts und Social-Media-Angebote sind als Informationsquellen für gesundheitsbezogene Themen nicht mehr wegzudenken. Die digitalen Angebote ergänzen damit herkömmliche Informationsquellen wie Bücher, Tageszeitungen, Radionachrichten oder Fernsehen, ohne sie zu ersetzen.^[1]

Möchten sich Kinder und Jugendliche gezielt informieren, nutzen sie überwiegend klassische Internetseiten und Suchmaschinen^[3], aber auch der Austausch mit Freundinnen und Freunden, Familie und medizinischem Fachpersonal ist ihnen wichtig.^[4] Auf Social-Media-Angeboten können sie zufällig auf Gesundheitsthemen stoßen, z. B. über Influencer und andere Jugendliche, die ihre Erfahrungen zu gesundheitsbezogenen Themen teilen, Einblicke in Krankheitsbilder geben, Informationen aufbereiten und mitunter soziale Unterstützung bieten.



Relevante gesundheitsbezogene Themen für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche informieren sich online hauptsächlich über alltagsnahe Gesundheitsthemen wie Fitness, körperliches Wohlbefinden, sexuelle Gesundheit, pubertätsbezogene Themen, psychische Gesundheit, soziale Probleme oder Krankheiten, wie z. B. Erkältungen. Auch allgemeine Informationen zum Thema Körper und Schönheit, körperliche Aktivität oder Ernährung sind für sie von Interesse.^[3]

In einem englischsprachigen Fachartikel wird bereits 2019 genannt, dass 46 % der Jugendlichen im Vereinigten Königreich angeben, ihr gesundheitsbezogenes Verhalten aufgrund von Inhalten verändert zu haben, die ihnen gewollt oder ungewollt auf Social-Media-Angeboten angezeigt wurden. Dabei berichten 43 % von einem positiven, 24 % von einem negativen Einfluss auf ihre Gesundheit oder ihr Gesundheitsverhalten.^[2] Insgesamt wird das Internet als Ressource zu gesundheitsbezogenen Themen von Jugendlichen viel genutzt.

Zugang zu Gesundheitsinformationen im Internet – Chancen und Herausforderungen

Positive Aspekte

Sofortige Verfügbarkeit

Gesundheitsinformationen im Internet sind sofort und zu jeder Zeit verfügbar. Mit dem Smartphone und einem Internetzugang können Suchmaschinen und andere Seiten immer und überall befragt werden und so ggf. auch bei einem medizinischen Notfall helfen.

Passende Gesundheitsinformationen im Internet

Online finden sich zu fast allen Themen und über unterschiedliche Kanäle Informationen. Kinder und Jugendliche können also ganz einfach nach einem Sachverhalt suchen und erhalten eine – mal mehr oder weniger fundierte – Antwort. Je mehr Informationen zu einem Thema gesucht werden, desto eher greifen Algorithmen ein. Vor allem auf Social-Media-Angeboten führen sie dazu, dass Nutzerinnen und Nutzern automatisch Inhalte angezeigt werden, die ihren Interessen entsprechen könnten. Haben sie einmal nach etwas gesucht, werden ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit immer wieder ähnliche Themen angezeigt.

Das kann neben vielseitigen Aspekten zu einem Thema jedoch gleichfalls negative Auswirkungen haben, da Algorithmen zu einer „Filterblase“ bzw. „Echokammer“ führen können, in der nur noch Informationen zu diesen Themen angezeigt werden. Das Verlassen der Filterblase muss aktiv von den Nutzerinnen und Nutzern angestrebt werden, indem sie z. B. gezielt andere Begriffe und Inhalte suchen und ansehen.^[1]

Interaktion statt passiver Konsum

Auf Social-Media-Angeboten können Kinder und Jugendliche nicht nur Informationen suchen und finden, sondern sich selbst an der Gestaltung von Informationen beteiligen. Sie können z. B. fachliche Informationen oder Erfahrungsberichte kommentieren, Fragen stellen oder ihre eigenen Erfahrungen schildern. 26 % der Jugendlichen geben an, bereits etwas zum Thema Gesundheit auf Social-Media-Angeboten gepostet zu haben, 9 % zu körperlicher Aktivität, 4 % zum Thema Ernährung, 6 % zum Thema Körperbild.^[2]

Anonymität

Anonymität im Internet sorgt dafür, dass schambesetzte und intime Fragen angesprochen werden können, bei denen es Kindern und Jugendlichen schwerfällt, sie im sozialen Umfeld zu thematisieren. Sie können z. B. Fragen zu Sexualität und körperlicher Entwicklung stellen, die sie lieber anonym oder im Verborgenen, in einem sog. „safe space“, besprechen möchten.^[5] Das betrifft ebenfalls Informationen über Krankheitsbilder, die in der analogen Gesundheitsversorgung eher stigmatisiert oder schambehaftet sind, wie z. B. psychische oder sexuell übertragbare Erkrankungen oder körperliche Dysfunktionen wie Inkontinenz oder Verdauungsbeschwerden.

Entstigmatisierung und Aufklärung

Einige Krankheiten oder Gesundheitszustände sind gesellschaftlich nach wie vor mit Vorurteilen oder negativen Sichtweisen behaftet. Durch Beiträge, Erfahrungsberichte und Posts wird die Sichtbarkeit von z. B. psychischen Erkrankungen wie Depressionen erhöht, es können Berührungsängste abgebaut und die Sicht auf Gesundheitszustände verändert werden.

Soziale Unterstützung und Austausch mit anderen

Besonders Social-Media-Angebote ermöglichen eine Vernetzung mit anderen, die sich mit ähnlichen gesundheitsbezogenen Themen beschäftigen oder vielleicht eine ähnliche Erkrankung oder Frage haben. So können Sozialkontakte zu speziellen Gesundheitsthemen, wie z. B. Angststörungen, bestimmten Körpermerkmalen oder Ernährungsvorlieben entstehen und dazu beitragen, dass sich Jugendliche sozial unterstützt fühlen. ^[6]

Exkurs: Nachteilsausgleich / Teilhabe

Über digitale Angebote können auch Nachteile, wie z. B. körperliche, geistige oder soziale Einschränkungen, ausgeglichen werden. Beeinträchtigte Personen können sich online über verschiedene Kanäle, sei es visuell oder auch rein akustisch, austauschen und teilhaben. ^[7]

Problematische Aspekte

Schädliche und krankheitsfördernde Inhalte

Im Internet und auf Social-Media-Angeboten können Kinder und Jugendliche auf Inhalte treffen, die sie irritieren oder sogar überfordern. Im Extremfall können diese sogar die Gesundheit negativ beeinträchtigen, wenn z. B. in Social-Media-Gruppen Erkrankungen wie Essstörungen befürwortet und unterstützt werden. Es gibt außerdem Inhalte, die die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen negativ beeinflussen, indem z. B. verzerrte Körper- oder Rollenbilder gezeigt werden und den Eindruck erwecken, man müsste so aussehen oder sich so verhalten.

Werbung und Beeinflussung

Gesundheitsbezogene Themen können in Form von Werbung auftauchen: Nicht nur online, sondern auch auf Plakaten, in TV-Werbung oder in Zeitungen. Gerade auf Social-Media-Angeboten ist Werbung oft nur schwer zu erkennen bzw. ist Kindern und Jugendlichen oft nicht bewusst, dass hinter Beiträgen kommerzielle Interessen stehen. Das kann dazu führen, dass bestimmte Produkte direkt mit Gesundheit assoziiert werden, z. B. Tee-Getränke, die den Stoffwechsel anregen, oder Proteinprodukte für Abnahme und Muskelaufbau.

Falschinformationen

Online finden sich nicht nur gut recherchierte, redaktionell überarbeitete und korrekte Informationen, sondern auch persönlich gefärbte, ungeprüfte und teilweise falsche Aussagen. In Bezug auf Gesundheitsthemen kann es dabei zu falschen Selbstdiagnosen oder wirkungslosen Behandlungsversuchen kommen.



Falschformationen

Gesundheitsbezogene Informationen im Internet unterliegen rechtlichen Rahmenbedingungen, wie der Health-Claim-Verordnung der Europäischen Union oder des Heilmittelwerbegesetzes. Dennoch gibt es eine Fülle von Falschinformationen, vor allem auf Social-Media-Angeboten.^[8] 39 % der Angaben zu Nahrungsergänzungsmitteln auf Social-Media-Angeboten werden als unzulässig eingestuft. 90 % der Posts von Influencern aus den Bereichen Fitness, Beauty, Yoga, alternative Medizin und Ernährungsberatung gelten als nicht rechtmäßig (gemäß einer Untersuchung von Instagram-Profilen von 38 Betrieben aus dem Raum Stuttgart und Tübingen).^[9]

Verschwörungsmythen

Gerade im Gesundheitsbereich gibt es immer wieder als Informationen getarnte Verschwörungsmythen. Verschwörungsmythen werden auch als Verschwörungserzählungen oder Verschwörungstheorien bezeichnet. Viele Verschwörungsmythen sind geprägt von einem extremistischen oder antisemitischen Weltbild, richten sich gegen Regierungen, wissenschaftliche Erkenntnisse oder bestimmte Gruppen. Sie suchen Sündenböcke und schüren dadurch in der Gesellschaft Zweifel und Ängste und verstärken Hassgefühle, Radikalität und Gewaltbereitschaft. Eine Vorstufe zu Verschwörungsmythen bilden Desinformation oder „Fake News“ als bewusste Verbreitung von falschen Informationen.^[3]

Unter der sog. Impf-Lüge verbreitet sich z. B. der Mythos, dass die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Impfempfehlungen nur aussprechen würde, um den Umsatz von Pharmaunternehmen bzw. Ärztinnen und Ärzten zu steigern.



Wie kann die Gesundheitsinformationskompetenz von Kindern und Jugendlichen gefördert werden?

Die Möglichkeit, sich online zu Gesundheitsthemen zu informieren, hat viele Vorteile, birgt aber auch einige Gefahren. Damit Kinder und Jugendliche online geeignete Gesundheitsinformationen finden und sie von nicht geeigneten unterscheiden können, bedarf es der Ausbildung einer Gesundheitsinformationskompetenz.

Jugendliche nutzen z. B. oft ungeeignete Bewertungskriterien wie eine hohe Like-Anzahl, um Informationen einzuordnen. ^[2] Ganz nach dem Motto „wenn viele dem zustimmen, wird es schon stimmen“ – was gerade bei Gesundheitsinformationen problematisch ist. Vor allem hier gelten die Maßstäbe zur Überprüfung von Glaubwürdigkeit: Verschiedene Quellen hinterfragen, prüfen und vergleichen. Im Zweifel sollte Rücksprache mit medizinischen Expertinnen oder Experten gehalten werden, da nur sie eine passende und valide Aussage über die Gesundheit einer Person treffen können.

Quellenangaben

- [1] Schmidt, J.-H. (2019): Filterblasen und Algorithmenmacht. Wie sich Menschen im Internet informieren. In: Claudia Gorr und Michael C. Bauer (Hg.): Gehirne unter Spannung: Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg, S. 35-51.
- [2] Goodyear, V. A.; Armour, K. M.; Wood, H. (2019): Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. In: Sport, education and society 24 (7), S. 673–688. DOI: 10.1080/13573322.2017.1423464.
- [3] Dadaczynski, K.; Rathmann, K.; Schricker, J.; Bilz, L.; Sudeck, G.; Fischer, S. M. et al. (2022): Digitale Gesundheitskompetenz von Schülerinnen und Schülern. Ausprägung und Assoziationen mit dem Bewegungs- und Ernährungsverhalten. In: Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz 65 (7-8), S. 784–794. DOI: 10.1007/s00103-022-03548-5.
- [4] Basch, C. H.; Donelle, L.; Fera, J.; Jaime, Ch. (2022): Deconstructing TikTok Videos on Mental Health: Cross-sectional, Descriptive Content Analysis. In: JMIR formative research 6 (5), e38340. DOI: 10.2196/38340.
- [5] Hoffmann, D. (2023): Identitätsbildung und geschlechtliche Vielfalt im Kontext sozialer Medien. Zur (Geschlechts-) Identitätskonstruktion in sozialen Medien. In: BzKJAKTUELL (3), 5–10.
- [6] Abi-Jaoude, E.; Naylor, K. T.; Pignatiello, A. (2020): Smartphones, social media use and youth mental health. In: CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne 192 (6), E136-E141. DOI: 10.1503/cmaj.190434.
- [7] Duplaga, M.; Szulc, K. (2019): The Association of Internet Use with Wellbeing, Mental Health and Health Behaviours of Persons with Disabilities. In: International journal of environmental research and public health 16 (18). DOI: 10.3390/ijerph16183252.
- [8] Paakkari, L.; Okan, O. (2020): COVID-19: health literacy is an underestimated problem. In: The Lancet Public Health 5 (5), e249-e250. DOI: 10.1016/S2468-2667(20)30086-4.
- [9] Bundeszentrum für Ernährung: Influencer-Werbung für Nahrungsergänzungsmittel. Verbraucherschützer nahmen soziale Medien unter die Lupe.
Internet: **Influencer-Werbung für Nahrungsergänzungsmittel – BZfE** [Stand:06.08.2024]