

Gesund trotz Dr. Google – Wie man seriöse Gesundheitsinformationen online findet

Die Krankheitswelle in Deutschland ebbt nicht ab und die Arztpraxen sind voll: gesund werden, aber wie?

Berlin – Richtig googeln, Gesundheits-Apps anwenden und das E-Rezept einlösen. Auch das Gesundheitssystem wird digitaler und die Forderung nach der sogenannten digitalen Gesundheitskompetenz immer lauter. Was aber ist digitale Gesundheitskompetenz? Wer hat sie? Wer braucht sie? Und wofür?

Was ist digitale Gesundheitskompetenz?

So bezeichnet man die **Fähigkeit, relevante Gesundheitsinformationen online zu suchen, zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden**. Diese Fähigkeit ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Denn: Zwar ist das Internet das Medium Nummer Eins, wenn es darum geht, schnell (Gesundheits-) Informationen zu finden, aber es steckt auch voller (Fehl-) Informationen, die richtig gefiltert und eingeordnet werden müssen.

Digitale Gesundheitskompetenz - wer hat sie und wer braucht sie?

Eine Studie der Stiftung Gesundheitswissen zeigt: Menschen mit hohem sozioökonomischem Status haben eine höhere digitale Gesundheitskompetenz. Dahingegen dokumentiert die Studie, dass Menschen mit einer geringeren Schulbildung und Menschen aus sozial schwächeren Lebensumständen eine geringere digitale Gesundheitskompetenz sowohl bei der Informationssuche als auch bei der Informationsbewertung haben. Auch das Alter spielt eine Rolle: Vor allem Menschen im Alter von 16 bis 29 und 30 bis 45 Jahren besitzen eine höhere digitale Gesundheitskompetenz. Menschen ab 65 Jahren hingegen haben hier Nachholbedarf.

„Das macht einmal mehr deutlich, wie wichtig es ist, zielgruppenspezifische Maßnahmen zu ergreifen, die die digitale Gesundheitskompetenz stärken“, sagt PD Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen: „Denn die Fähigkeit, hilfreiche Informationen zu finden und bei sich selbst anzuwenden, kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.“

Gesünder leben durch digitale Gesundheitskompetenz?

Eine positive Tendenz zeigt sich laut der Studie beim Zusammenhang zwischen digitaler Gesundheitskompetenz und einer gesunden Lebensweise. Menschen, die sich digital gut mit Gesundheitsinformationen zurechtfinden, haben im Durchschnitt eine bessere körperliche und geistige Gesundheit sowie einen höheren Obst- und Gemüsekonsum.

Dennoch bleibt einem der Gang zum Arzt oder zur Ärztin in vielen Fällen nicht erspart. Denn das Internet kann, wenn man richtig sucht, Tipps geben, um gesünder zu leben. Bei Krankheiten und Verletzungen braucht es dennoch die persönliche professionelle Gesundheitsberatung.

Die Schulinitiative „Pausenlos gesund“ stärkt die Gesundheitskompetenz von Schülerinnen

und Schülern

2018 durch die Stiftung Gesundheitswissen initiiert, schließt es mit aktuellen Lern- und Unterrichtsmaterialien eine Lücke in der bisherigen Gesundheitsbildung an Schulen: Wie funktioniert das Gesundheitssystem, welche Rechte hat man als Patient oder wie unterscheidet man gute von schlechten Informationen bei Dr. Google?

[Mehr Informationen unter: www.pausenlos-gesund.de](http://www.pausenlos-gesund.de)

Zur Studie:

König, L., Kuhlmeier, A., & Suhr, R. (2024). Digital Health Literacy of the Population in Germany and Its Association With Physical Health, Mental Health, Life Satisfaction, and Health Behaviors: Nationally Representative Survey Study. *JMIR Public Health and Surveillance*, 10. <https://doi.org/10.2196/48685>

Für die Datenerhebung war das Marktforschungsinstitut forsa Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH (Forsa) verantwortlich. Die Befragung wurde mit dem repräsentativen Online-Panel forsa.omninet durchgeführt, das ein repräsentatives Panel für die deutschsprachige Online-Bevölkerung ist und derzeit rund 100.000 Teilnehmer hat. Aus dem repräsentativen Online-Panel wurde eine Zufallsstichprobe gezogen. Die Datenerhebung fand vom 22. September bis 12. Oktober 2022 statt.