BEVOR DU'S GLAUBST ...

8 einfache Regeln für Gesundheitsinfos im Internet

Werde langsamer, sobald du hörst: "100 % wirksam" · "DAS ist die Ursache" · "Das wird dir verschwiegen" · "Die wollen nicht, dass du das weißt"

1 **Was wurde wirklich untersucht?**

Zellen im Labor, Mäuse oder echte Menschen? Eine Wirkung auf Zellen ist noch keine Therapie.

2 **"Es gibt eine Studie" reicht nicht.**

Eine einzelne Studie kann klein, schlecht gemacht oder später widerlegt sein.

3 **Ein richtiger Satz macht den nächsten nicht richtig.**

"Dieses Enzym braucht Kupfer" heißt nicht automatisch: "Du brauchst Kupfer."

4 **Erfahrungen sind keine Beweise.**

"Bei mir hat es geholfen" kann stimmen. Trotzdem wissen wir noch nicht, warum.

5 **Wer verkauft hier was?**

Produkt, Test, Nahrungsergänzung, Kurs? Das macht die Aussage nicht falsch - aber wichtig.

6 **Was wird mir NICHT erzählt?**

Der fehlende Satz ist manchmal wichtiger als alle Sätze davor.

7 **Einfache Lösung für ein komplexes Problem?**

Kann stimmen. Aber genau dann lohnt sich ein zweiter Blick besonders.

8 **Frag: Woher weißt du das?**

Und dann: Zeigt die Quelle wirklich das, was gerade behauptet wird?

Glaub nicht mir. Glaub nicht dem Influencer. Glaub nicht dem Professor nur wegen seines Titels. Gib deinem Gehirn zehn Sekunden mehr Zeit - besonders, wenn eine Geschichte unglaublich einfach, überraschend und sicher klingt.

NAZARENO LAURINO Facharzt für Allgemeinmedizin

www.du-bist-dein-zuhause.de

Hintergrund: Whitehead et al., Vaccine 2023; Heley et al., Health Communication 2024.