Das Internet um Rat fragen – aber richtig

Sprechstunde bei „Dr. Google“

66 % aller Deutschen „googeln“ ihre Krankheits-Symptome im Internet. Dieses Verhalten hat laut Experten sowohl Vor- als auch Nachteile, artet unter den Patienten jedoch nicht selten in Panik aus. Folgendes sollte man bei seiner Recherche beachten.

Egal, ob es sich nun um einen seltsamen Ausschlag oder Schmerzen in bestimmten Körperregionen handelt – anstatt direkt einen Arzttermin zu vereinbaren, geben zwei von drei Bundesbürgern ihre Symptome erst einmal in der Suchmaschine ihres Vertrauens ein. Nicht selten landen sie dann bei Artikeln, die sich mit schweren Krankheiten befassen, und machen sich daraufhin auf das Schlimmste gefasst. Deshalb raten viele Ärzte prinzipiell von dieser Herangehensweise ab – manche Mediziner sehen in dieser Entwicklung aber Positives.

Jeder vierte Arzt rät von medizinischer Online-Recherche ab.

Das Internet nimmt starken Einfluss

Das Hauptproblem an der medizinischen Recherche im Netz ist laut Experten, dass **Patienten ihre Symptome meist überschätzen und sich anschließend kranker fühlen, als sie tatsächlich sind.** Das funktioniert jedoch auch andersherum, wie jüngst eine Studie zeigte. Hier fanden Forscher heraus: Wer bereits beim Arzt war und sich von diesem zwar nicht gut beraten fühlte, aber anschließend eine Bestätigung im Internet für die getätigten Aussagen fand, fühlte sich plötzlich gesünder. Doch auch, wer sich vor dem Arztbesuch Beruhigung durch das Internet verschafft, sollte auf das persönliche Gespräch nicht verzichten, wenn er sich denn wirklich krank fühlt.

Als erstes Quelle und Datum prüfen

Bei der Recherche selbst gilt es, einige Punkte zu beachten. Der wichtigste ist die Quelle: Man sollte prüfen, ob der Artikel, den man gerade liest, von einer Privatperson oder einem Fachmann stammt. Portale wie die „Apotheken Umschau“ gelten als seriöse Quellen, während Internetforen meist nur zum Meinungsaustausch unter Laien dienen. Ferner sollte man einen Blick auf das Erscheinungsdatum des Artikels werfen. **Die ersten Treffer, die eine Suchmaschine anzeigt, sind die meist geklickten Beiträge – diese können ihre Aufrufzahlen auch dadurch erreicht haben, dass sie bereits seit einigen Jahren online sind.** Als Faustregel gilt, dass man Einträgen, die älter als zwei Jahre sind, generell skeptischer gegenüber stehen sollte, als solchen aus dem aktuellen Jahr.

In den vergangenen Jahren ist das Gesundheits-Bewusstsein der Deutschen stark gestiegen.

Fotos: AdobeStock / deagreez

Man sollte sich nie aufgrund eines Rates im Internet selbst medikamentieren.

Auch zeigen Suchmaschinen oft werbefinanzierte Fachartikel, die bewusst auf ein bestimmtes Produkt hinweisen wollen, prominenter an. Entdeckt man den Vermerk „Anzeige“ oder „Advertorial“, sollte man diese Information im Hinterkopf behalten. Zudem existieren zwei Siegel, die zur Orientierung dienen. Internetseiten, auf denen das „Hon-Siegel“ der Schweizer Health on the Net Foundation oder das „afgis-Siegel“ des Aktionsforums Gesundheitsinformationssystem prangt, sind in der Regel verlässliche Quellen. Eine Garantie für ausgewogene und richtige Informationen sind sie allerdings nicht.

Bei starken Schmerzen sollte man direkt zum Arzt, anstatt im Internet zu recherchieren.

Es ist außerdem ratsam, sich verschiedene Beiträge zu einem Thema durchzulesen. Gibt es eine hohe Übereinstimmungsquote unterschiedlicher Autoren, steigert das die Wahrscheinlichkeit, dass eine Information korrekt ist.

Nicht eigenmächtig behandeln

Vorsicht ist geboten, wenn man auf Therapieansätze oder Medikamenten-Empfehlungen stößt. 18 % aller Befragten einer Studie zum Thema Gesundheits-Recherche haben sich auf der Grundlage einer solchen im Netz schon einmal selbst medikamentös behandelt. **Das kann mitunter gefährliche Folgen haben, so lange keine durch einen Fachmann bestätigte Diagnose vorliegt.** Deshalb sollte man immer einen Arztbesuch auf den Plan setzen, wenn es um die Einnahme von Tabletten geht, und diesen auch nicht absagen – wie dies 12 % aller Teilnehmer derselben Studie tatsächlich machten.

Recherche als sinnvolle Ergänzung

Vorteilhaft ist die Internet-Recherche vor allem vor einem Arzttermin. Patienten haben die Möglichkeit, sich bereits ein wenig zu informieren – und auch Fehlinformationen können Grundlagen für Arztgespräche bilden. **Diese kann der erfahrene Mediziner nicht nur entkräften, sie können ihn im besten Fall sogar schneller zu einer korrekten Diagnose führen.** Letztlich gilt: Die Sprechstunde bei „Dr. Google“ ersetzt keinen Arztbesuch, kann einen Patienten allerdings gut auf einen solchen vorbereiten.

Wer sich vorab informiert, stärkt die Arzt-Patienten-Bindung.

Experten-Tipp

Dr. med Karl Schuhmann
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Hierauf kommt es beim Facelifting an!

Viele Menschen spielen mit dem Gedanken, sich das Gesicht straffen zu lassen. Doch bei den diversen Varianten, fällt es schwer die richtige Entscheidung zu treffen. Daher die Frage an Dr. med Karl Schuhmann: Was ist das Ziel einer modernen, ästhetischen Facelift-Behandlung?

„Das Ziel eines ästhetischen Eingriffs im Gesicht ist nicht nur, einzelne Partien zu straffen, sondern die Natürlichkeit hervorzuheben und dabei Beweglichkeit und Dynamik Ihres Gesichtsausdruckes zu bewahren“, erklärt der Mediziner und verrät: **Es gibt fünf Facelift-Varianten.**

1. SMAS-Facelift
Beim klassischen SMAS-Facelifting (Superfizielles muskulo-aponeurotisches System – das ist die faserreiche Bindegewebsschicht) wird die gesamte Gesichtshaut von der SMAS-Bindegewebsschicht abgelöst. Daraufhin wird die SMAS-Schicht mobilisiert, an ihren ursprünglichen Platz zurückversetzt und fixiert. Das Unterhautgewebe wird so gestrafft und der Hautüberschuss kann entfernt werden.

2. ESP-Facelift
Beim ESP-Facelift (Extended supraplatysmal plane face lift), wird die Haut wie beim SMAS-Lifting mit dem Fettgewebe von der SMAS-Bindegewebsschicht getrennt. Jedoch wird deutlich mehr Haut im Gesichtsbereich abgelöst, sodass auch tiefe Nasolabialfalten entfernt werden können.

3. Composite Facelift
Composite-Facelift bezeichnet ein Tiefenschnitt-Lifting. Haut, Wangenfett, Gesichts- und Halsmuskulatur werden gleichzeitig vom Knochen gelöst und gestrafft.

4. Midface-Lifting
Das Midface-Lifting eignet sich zur Korrektur von stark ausgeprägten Nasolabialfalten und herabhängenden Mundwinkeln. Über einen Hautschnitt unterhalb des Unterlides wird die Wangenhaut gelöst und das Wangenunterhautgewebe gestrafft.

5. Mini-Facelifting
Beim Mini-Facelifting wird die Gesichtshaut oberflächlich gespannt und der Überschuss entfernt. Das eigentliche Problem der abgesunkenen Gesichtszüge das durch die Erschlaffung des Unterhautgewebes verursacht ist, wird nicht behandelt. Dieser Erfolg ist also nur von kurzer Dauer, da die dehnbare Haut schnell wieder erschlafft.

Kontakt-Adresse:
Privatpraxis für Plastische/ Ästhetische Chirurgie & Handchirurgie
Dr. med. Karl Schuhmann
Haroldstraße 34,
40213 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 875 98 360
E-Mail: kontakt@dr-schuhmann.de
www.dr-schuhmann.de