

8/92

der Deutschen denken, dass sich in zehn Jahren fast jeder online zur Gesundheit informiert

Quelle: Techniker Krankenkasse #SmartHealth, 2016

## Schützen Sie Ihre Privatsphäre

Ein sorgloser Umgang mit privaten Daten im Internet kann zum Risiko werden. Informationen über die eigene Gesundheit brauchen besonderen Schutz. Prüfen Sie deshalb immer die Datensicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen eines Anbieters. Mitunter lassen sie sich individuell anpassen, etwa auf dem sozialen Netzwerk Facebook. Das sollten Sie beachten ...



### Sicherheits-Tipps

Das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik hat viele Auskünfte zum Umgang mit sozialen Netzwerken zusammengestellt: [www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de)

#### ... in der Online-Selbsthilfegruppe

Wer an Diskussionen teilnehmen, Erfahrungen austauschen oder Fragen stellen möchte, muss sich vorher gut überlegen, welche Informationen privat bleiben sollten – etwa weil sie Rückschlüsse auf das persönliche Umfeld erlauben oder vom Arbeitgeber eingesehen werden könnten. Sind Informationen einmal veröffentlicht, ist es schwierig, sie wieder zu löschen.

#### ... in der Facebook-Gruppe

Es hängt von der Art der Gruppe ab, für wen diese sichtbar ist: öffentlich, geschlossen oder geheim. In den ersten beiden

Fällen kann jeder Facebook-Nutzer sehen, wer Mitglied ist. Man übermittelt also allein durch den Beitritt Informationen an Dritte. Wer private Dinge postet, muss wissen, dass auch in geschlossenen Gruppen Postings gelikt oder geteilt werden können und so einem breiteren Publikum zugänglich sind. Nur geheime Gruppen sind ausschließlich für Mitglieder sichtbar.

#### ... bei der Medikamentenbestellung

Wer bei der Apotheke über WhatsApp Medikamente reserviert, verschickt neben der Textnachricht immer auch sogenannte Metadaten, etwa die Telefonnummer des Absenders sowie Datum und Uhrzeit der Nachricht. Diese könnten für personalisierte Werbung genutzt werden. Was ein Anbieter mit den Daten seiner Kunden macht, steht in den Datenschutzbestimmungen oder den allgemeinen Geschäftsbedingungen. Sicherer reserviert man Arzneien zum Beispiel über die App „Apotheke vor Ort“. Sie nutzt deutsche Server und ist an das deutsche Datenschutzgesetz gebunden.

Fotos: Gallery Stock/Benedict Johnson; privat (4). Illustrationen: W&B/Astrid Zacharias

## Selbsthilfe im Netz



**Tilia**, Gründerin und Leiterin des Endometriose-Netzwerks auf Facebook

**Gründerin**

„Vor fünf Jahren wurde ich wegen Endometriose operiert. Danach recherchierte ich im Netz, fand jedoch nur wenig fundierte Informationen. Auf Facebook gab es eine französische und eine schweizerische Endometriosegruppe. Nach dem Vorbild habe ich die deutsche Gruppe gegründet. Sie umfasst inzwischen über 2000 Mitglieder und eignet sich zum Erfahrungs- und Wissensaustausch, zum Kennenlernen anderer Betroffener und zum Organisieren lokaler Treffen. Eine örtliche Gruppe ersetzt sie aber nicht: Im Netz fehlt die persönliche Ebene von Angesicht zu Angesicht, die Möglichkeit, den anderen mal in den Arm zu nehmen.“



**Dr. Jutta Hundertmark-Mayser**, Nationale Selbsthilfe-Kontaktstelle (Nakos)

**Helferin**

„Selbsthilfeforen haben viele Vorteile, zum Beispiel bleiben Diskussionsbeiträge lange Zeit online und bilden eine Art Nachschlagewerk für alle Mitglieder. Vorsicht aber vor unseriösen Foren! Auf manchen werben Pharmafirmen für ihre Produkte. Ein Blick ins Impressum zeigt, ob tatsächlich Betroffene die Seite betreiben. Ziele und Finanzierung des Angebots sollten erkennbar sein. Bezüglich Datenschutz halten wir Gruppen bei sozialen Netzwerken wie Facebook für problematisch. Hinweise zu vertrauenswürdigen Foren gibt es bei selbsthilfe-interaktiv.de oder unter nakos.de im Faltblatt *Selbsthilfe online!*“

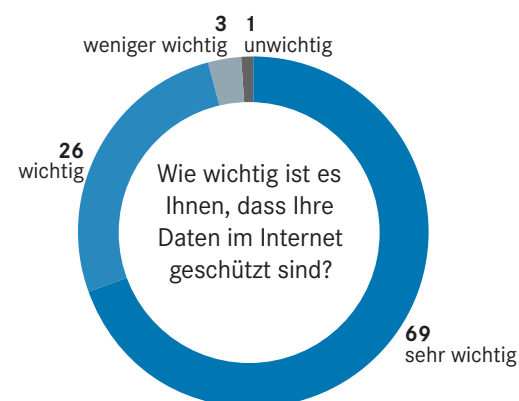


**Professorin Marie-Luise Dierks**, Medizinische Hochschule Hannover, Leitung Patientenuniversität

**Forscherin**

„Patienten in Selbsthilfegruppen sind besser informiert, was ihre Krankheit und ihre Rechte angeht, wissen, an wen sie sich bei Problemen wenden können. Zudem finden sie Gleichgesinnte, die mit derselben Krankheit leben, und können mit ihnen oft eher über ihre Probleme sprechen als in ihrer Familie. Gerade Menschen mit seltenen Erkrankungen und jüngere Patienten nehmen für den Austausch auch überregionale Selbsthilfegruppen wahr. Junge Diabetiker etwa veranstalten Wettbewerbe, wer gerade den am besten eingestellten Zuckerspiegel hat. Die virtuelle Selbsthilfe bringt Menschen über weite Distanzen zusammen.“

### Sensible Informationen



Quelle: Techniker Krankenkasse #SmartHealth, 2016  
Angaben in Prozent



**Professor Peter Diehl**, Orthopäde aus München

### Surfen für Ärzte

„Meine Informationen beziehe ich vor allem durch Kongresse und Fachmagazine. Für weitere Recherche gibt es im Internet die Medline, die Zusammenfassungen von Artikeln vieler Fachzeitschriften anzeigt. Ärzte können online Fortbildungspunkte sammeln, indem sie Texte lesen und Fragen korrekt beantworten. In Zukunft wird es sicher auch verstärkt Online-Vorlesungen für Studenten geben.“