

## **Vorschlag für einen Themenabend in Diabetiker-Selbsthilfegruppen**

# **Diabetes im Netz**

**Aufbereitet zum Vorlesen oder Vortragen mit einer Kurzfassung zum Austeilen an Ihre Zuhörer hat das Thema Helga Uphoff vom Diabetes-Portal DiabSite [www.diabsite.de](http://www.diabsite.de)**

**Bringen auch Sie Senioren ins Netz.**

### **Wichtige Hinweise zur Nutzung:**

Der folgende Text unterliegt dem Urheberrecht, denn ich habe ihn mit viel Fleiß und Mühe im Juni 2005 ausgearbeitet.

Gerne stelle ich Ihnen "Diabetes im Netz" für einen eigenen Vortrag oder eine Lesestunde in der Diabetiker-Selbsthilfegruppe zur Verfügung. Aber bitte beachten Sie, dass ein Ausdruck der folgenden Seiten nur für den persönlichen Gebrauch gestattet ist. Zur nachhaltigen Informationen der einzelnen Gruppenmitglieder nutzen Sie einfach die ebenfalls zum Herunterladen angebotene Kurzfassung "Diabetes im Netz".

Bitte berücksichtigen unbedingt, dass Sie den folgenden Text ohne die ausdrückliche Genehmigung der Autorin weder komplett noch auszugsweise vervielfältigen oder in anderen Medien veröffentlichen dürfen.

Ich danke für Ihr Verständnis.

## Diabetes im Netz

Unser heutiges Thema beschäftigt sich mit Diabetes-Informationen im Internet. "Gibt es das überhaupt? Wie kann ich sie finden? Wer bietet sie an? Sind sie seriös? Was soll ich im Internet? Das ist doch nur für junge Leute." Mit diesen Fragen und dem längst überholten Vorurteil wollen wir uns heute beschäftigen.

## Wie suchen und finden Sie den Diabetes im Netz?

Das World Wide Web bietet unzählige Informationsseiten zum Thema Diabetes. Aber diese Fülle des Angebots erschwert das Auffinden ganz bestimmter Diabetes-Informationen. Mit den folgenden Tipps kommen Sie schneller ans Ziel.

### Suchmaschinen

Viele von Ihnen kennen sicherlich die Suchmaschine Google [www.google.de](http://www.google.de). Wenn Sie diese oder eine andere Suchmaschine verwenden, ist es hilfreich, mehr als nur das Wort "Diabetes" einzugeben. Es kann Ihnen sonst passieren, dass Sie bei Google mit über 1 Mio. Artikeln fast "erschlagen" werden. Also nutzen Sie für Ihre Recherche besser die so genannte Profisuche, die Ihnen jede größere Suchmaschine bietet.

Wollen Sie zum Beispiel etwas über Diabetes und Nieren wissen, setzen Sie bei Google vor die einzelnen Wörter ein Pluszeichen. Sie geben also: +Diabetes +Nieren ein. Suchen Sie hingegen etwas zur diabetischen Angiopathie, und sollen beiden Begriffe in genau dieser Reihenfolge auf der Ergebnisseite vorkommen, setzen Sie vor und nach dem Begriffspaar ein Anführungszeichen. Das sieht dann so aus: "diabetische Angiopathie". Alle Seiten mit dem Begriffspaar "diabetische Neuropathie" werden in diesem Fall nicht angezeigt.

Mehr zu den Profitipps erfahren Sie übrigens auf dem Diabetes-Portal DiabSite unter: Suche [www.diabsite.de/suche.html](http://www.diabsite.de/suche.html), da auch hier mit Hilfe von Google Artikel zu finden sind. Probieren Sie es und suchen Sie einfach gezielter. Sie werden sehen, dass Sie schneller an die gesuchten Informationen kommen. Und keine Sorge, auch dann, wenn Sie Ihre Suche verfeinert haben, finden Sie auf großen Seiten und bei Suchmaschinen noch immer mehr Diabetes-Artikel, als Sie an einem Abend lesen können.

## **Linklisten**

Eine gute Quelle für weiterführende Diabetes-Informationen sind Linklisten auf gut gepflegten Diabetesseiten. Auf dem Diabetes-Portal DiabSite finden Sie weit über 100 kommentierte und regelmäßig getestete Links [www.diabsite.de/wegweiser/links/index.html](http://www.diabsite.de/wegweiser/links/index.html) zu wichtigen nationalen und internationalen Seiten mit vertiefenden Informationen.

## **Themenspezifische Suchmaschinen**

Und schließlich zeigen wir Ihnen eine sehr effektive aber wenig bekannte Möglichkeit für die Suche nach Diabetes-Informationen. Für zahlreiche Wissensgebiete, darunter auch der weite Bereich "Gesundheit" mit dem Unterthema "Diabetes", gibt es themenspezifische Suchmaschinen, wie zum Beispiel Medinfo [www.medinfo.de](http://www.medinfo.de). Ihr großer Vorteil liegt in der thematischen Vorauswahl und sinnvollen Eingrenzung. Auf diesem Weg kommen Sie einfach schneller zum Erfolg.

Zwar finden Sie auf Medinfo nur rund 600, dafür aber handverlesene Links zu Diabetes-Artikeln, die einem hohen Qualitätsstandard entsprechen. Entsprechende Qualitätssiegel werden direkt angezeigt. Zudem sind die Einzelthemen in übersichtliche Rubriken unterteilt. Außerdem werden Ihnen bei der Suche auf Medinfo sogar Tippfehler verziehen.

Bleibt die Frage: Welche Diabetes-Informationen bietet das Internet?

## **Welche Diabetes-Informationen bietet das Internet?**

Im weltweiten Netz ist das Informationsspektrum zum Diabetes unermesslich groß. Es reicht, von Einführungen in das Thema, über Ernährungstipps, Therapieformen, Adresslisten, BE-Tabellen, etc. bis zu Produkten für die Diabetestherapie und Medikamenten. Außerdem stehen Foren wie zum Beispiel Chats, Mailzirkel und so genannte Newsgroups zu Thema bereit.

Neulich las ich auf einer Seite sogar einen Beitrag über die Geschichte des Diabetes und auf einer anderen fand ich gar skurrile Darstellungen früher Therapieformen.

Auf Medikamente und Foren gehen wir jetzt noch einmal besonders ein.

### **Medikamente**

Da Insuline und Diabetes-Tabletten verschreibungspflichtige Arzneimittel sind, darf die diesbezügliche "Werbung" nur für Mediziner und andere Experten zugänglich sein. So schreibt es das Heilmittelwerbegesetz (HWG) vor. Aus diesem Grund sind einige Seiten im Netz nur mit einem Passwort erreichbar, das der Besucher erst erhält, wenn er sich als Experte ausgewiesen hat. Diabetes-Patienten finden daher nur wenige Informationen zu Arzneimitteln.

### **Foren**

Moderierte und unmoderierte Foren unterschiedlichster Art gibt es auch auf Gesundheitsseiten. Ein moderiertes Forum, beispielsweise als Experten-Chat, ist zwar für den Leser oft ausgesprochen interessant, für den Anbieter aber recht aufwendig in der Umsetzung und Pflege.

In einem unmoderierten Forum kann sich jeder anmelden und alles lesen, was die anderen im Forum schreiben. Dabei besteht allerdings gerade beim Austausch von Gesundheitsinformationen die Gefahr von fatalen Missverständnissen. Und wenn es keinen Moderator gibt, stellt sich die Frage, wer den Kopf dafür hält, wenn ein Teilnehmer einen leichtsinnig erteilten Rat zur Therapieanpassung umsetzt? Eine Erklärung, warum das Diabetes-Portal DiabSite die Verantwortung für Missverständnisse nicht übernimmt, finden Sie auf der DiabSite unter: Warum gibt es keine Foren auf DiabSite? [www.diabsite.de/wegweiser/links/foren.html](http://www.diabsite.de/wegweiser/links/foren.html)

Es wird deutlich, welche Verantwortung die Anbieter von Diabetes-Informationen im Internet tragen, wenn sie ihre Arbeit und ihren Informationsauftrag ernst nehmen.

Bleibt die Frage: Wer sind die Anbieter von Diabetesseiten?

## **Wer sind die Anbieter von Diabetesseiten?**

Die Nutzung des Internets und die Erstellung von Webseiten werden immer einfacher. Gleichzeitig sinken die Kosten für den Platz auf einem Internetrechner und die Verbindung ins Netz. Kein Wunder, dass heute nicht nur große Firmen und anerkannte Organisationen Diabetes-Informationen im Internet anbieten. Gewiss kennen auch Sie neben dem Diabetes-Portal DiabSite weitere Diabetesseiten. Im Folgenden haben wir vorhandene Internetpräsenzen zum Thema Diabetes ganz grob nach Anbietern in Gruppen eingeteilt.

### **Zeitschriften und Verlage**

Sie stellen oft Leseproben zu ihren Druckerzeugnissen ins Netz und bieten manchmal ausgesprochen interessante Diabetes-Nachrichten oder weiterführende Informationen.

### **Selbsthilfegruppen**

Viele Selbsthilfegruppen nutzen das Internet zur Darstellung ihrer eigenen Aktivitäten. Oft weisen sie auf regelmäßige Treffen hin und bieten den Besuchern Adressen von Diabetologen DDG und anderen regionalen Anlaufstellen. Einige Seiten von Selbsthilfegruppen haben sich inzwischen sogar mit weiterführenden Informationen zu anerkannten Diabetes-Portalen entwickelt.

### **Organisationen und Institutionen**

Fachgesellschaften, Stiftungen, Verbände und andere Organisationen oder Institutionen aus dem Bereich Diabetes informieren auf ihren Internetpräsenzen über Aktivitäten und stellen neben der Selbstdarstellung manchmal vertiefende Informationen für Diabetes-Interessierte bereit.

### **Firmen**

Die Hersteller oder Vertreiber von Produkten für Diabetiker locken mit allgemeinen Informationen zum Thema Besucher, denen Sie gleichzeitig ihre Erzeugnisse vorstellen können. Manche haben inzwischen große und sehr informative Diabetes-Portale errichtet.

## **Versandhandel und Apotheken**

Hier und da finden Besucher vonseiten dieser Anbieter neben den Produkten und Geschäftsbedingungen auch allgemeine Hinweise zur Diabeteserkrankung oder gar zu Treffen von Selbsthilfegruppen.

## **Ärzten und Kliniken oder Zentren**

Viele Diabetes-Kliniken oder -Zentren und inzwischen auch einige niedergelassene Diabetologen DDG haben wenigstens eine "Visitenkarte" im Netz. Und immer mehr bauen ihre kleine Internetpräsenz, auf der sie über ihre Leistungen und Angebote informieren, mit zusätzlichen Informationen zum Thema Diabetes aus. Besonders interessant ist dies, wenn sich eine Praxis oder ein Zentrum spezialisiert hat.

## **Privatpersonen**

Die Erstellung von Internetseiten ist heute dank einfach zu bedienender Programme ein Kinderspiel. Außerdem stellt fast jeder Internetanbieter heute preiswert oder gratis den Platz für eine kleine Internetseite zur Verfügung. Das nutzen auch einige Hobby-Webdesigner mit Diabetes. Sie bieten Alltagstipps, berichten von eigenen Erfahrungen oder schwärmen schon einmal für bestimmte Produkte, die sie persönlich nutzen.

Sie werden feststellen, dass längst nicht alle Anbieter von Diabetesseiten in dieses grobe Raster passen. Sie sollten jedoch wissen, wer Diabetes-Informationen aus welcher Motivation heraus online stellt. Denn nur sind die dargebotenen Informationen und ihr Gehalt richtig einzuschätzen.

Bleibt die Frage: Woran ist die Seriosität von Diabetesseiten zu erkennen?

## **Woran ist die Seriosität von Diabetesseiten zu erkennen?**

Angenommen eine Freundin, ein Kollege oder der behandelnde Arzt gibt Ihnen Tipps zum Umgang mit dem Diabetes, dann können Sie den Informationsgehalt jeweils einschätzen, weil Sie den Hintergrund der Informationsquelle kennen. Gelangen Sie jedoch über eine Suchmaschine zu einem Diabetes-Artikel im Netz, ist nicht das Internet der Anbieter. Aber wer ist es? Finden Sie heraus, wer mit welcher Kompetenz hinter den Informationen steht.

Ich vergleiche den Besuch im Internet gerne mit folgender Situation: Stellen Sie sich vor, sie landen in einer fremden Wohnung direkt im Badezimmer. Sie wissen nicht, wem die Wohnung gehört, wo sie gelandet sind. Sie gehen an die Wohnungstür und finden kein Namensschild. Vermutlich ergreifen Sie einigermassen verunsichert die Flucht und vertrauen irgendwelchen Ratschlägen der fremden Mieter dieser Wohnung vorerst nicht.

Übertragen auf das Internet, sind Sie in der gleichen Situation, wenn Sie irgendwo einen Beitrag lesen, ohne das Impressum ("Namensschild") zu kennen. Über die Suchmaschinen gelangen Sie nicht nur auf die Startseite der "Internetwohnung". Es ist eher wahrscheinlich, dass Sie über einen Link - im übertragenen Sinn" direkt im "Schlaf-" oder "Badezimmer" landen.

### **Impressum und Selbstauskunft**

Was heißt das? Mein kleiner Vergleich macht deutlich, wie wichtig es ist, dass Sie sich bei der Suche nach Diabetes-Informationen immer Klarheit über den Hintergrund der Informationsquelle verschaffen. Dazu dient erst einmal das Impressum, das von jeder Einzelseite aus erreichbar sein sollte. Und wenn Sie hier nicht deutlich erkennen, wer für die Informationen verantwortlich ist, und wie Sie den Betreiber der Internetpräsenz erreichen, dann sollten Sie diese "Wohnung" besser verlassen.

Sie sollten den oder die Verantwortlichen für die dargebotenen Informationen in jedem Falle erreichen können. Mehr erfahren Sie, wenn der Betreiber einer Diabetesseite im Netz eine Selbstdarstellung mit umfangreichem Material über den Hintergrund bereitstellt. Auf dem Diabetes-Portal DiabSite finden Sie diese im Bereich "Über DiabSite" [www.diabsite.de/diabsite/index.html](http://www.diabsite.de/diabsite/index.html). Suchen Sie immer nach derartigen Informationen, damit Ihnen nicht jeder Scharlatan im Netz erklären kann, Sie müssten nur dreimal täglich auf ein Stück Würfelzucker treten, um den Diabetes wieder los zu werden.

Hilfreich ist es, wenn Sie wissen, wer einen für Sie interessanten Artikel geschrieben hat, und wann er ins Netz gestellt beziehungsweise veröffentlicht wurde. Auf der DiabSite finden Sie fast immer eine Quelle oder ein Autorenkürzel (hu steht hier für Helga Uphoff) und ein Datum. Einen Ernährungstipp für Diabetiker müssen Sie nicht mehr erst nehmen, wenn er von 1970 ist, und ein Terminhinweis für Juni 2004 ist heute auch eher bedeutungslos.

## Qualitätssiegel

Recht neu sind Qualitätssiegel als Erkennungsmerkmal für seriöse Gesundheitsseiten. Finden Sie zum Beispiel das afgis- oder HONcode-Logo auf einer Diabetesseite, dann ist diese bereits von Außenstehenden, sprich einem Verein oder einer Stiftung, geprüft worden. Mit ihren Qualitätssiegeln bestätigen unabhängige Institutionen wie das Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis) e.V. [www.afgis.de](http://www.afgis.de) oder die Health On the Net Foundation [www.hon.ch](http://www.hon.ch), die Seriosität der angebotenen Gesundheitsinformationen.

Übrigens finden Sie unter Anspruch und Selbstverständnis der DiabSite [www.diabsite.de/diabsite/profil/anspruch.html](http://www.diabsite.de/diabsite/profil/anspruch.html) weitere Informationen zum Qualitätssiegel der international anerkannten "Health On the Net Foundation". Mit einem Klick auf das Logo erfahren Sie, dass wir dieses Logo tragen dürfen, weil wir die Prinzipien der Health On the Net Foundation erfüllen.

Für fast alle Medien gibt es Aufsichtsbehörden zur Überprüfung der Mindeststandards für eine seriöse Berichterstattung. Im Internet wäre eine derartige Kontrolle überhaupt nicht möglich. Deshalb müssen Informationssuchende hier selbst mehr Verantwortung übernehmen. Aber Sie sehen, es ist gar nicht so schwer, Diabetes-Informationen zu finden, denen man trauen kann.

Bleibt die Frage: Welchen besonderen Nutzen bietet das Netz für Senioren?



## **Welchen besonderen Nutzen bietet das Netz für Senioren?**

Das Internet ist zwar noch ein recht junges Medium, aber keineswegs nur etwas für junge Leute. Im Gegenteil. Es bietet gerade älteren Menschen zahlreiche Möglichkeiten. Welche das sind, und warum besonders Senioren vom Internet profitieren, zeigen wir im Folgenden auf.

### **Die gewünschten Informationen rund um die Uhr**

Ja früher, da haben Sie auf dem Weg zur Arbeit die Zeitung gelesen und anschließend noch viele Informationen von Kolleginnen und Kollegen erhalten. Das war manchmal schon eine richtige Informationsflut, die auf Sie einstürzte. Oft mussten Sie dann beim Sehen der abendlichen Nachrichtensendung im Fernsehen schon abschalten oder sind sogar eingeschlafen.

Heute als Senioren haben Sie keine Kollegen, die viel erzählen, und bei der Wahl der Tageszeitung müssen Sie manchmal schon auf Qualität verzichten, weil andere Blätter größere Schriften bieten. Was bleibt, ist das Fernsehen. Aber das stellt auch nicht immer die gewünschten Informationen bereit. Und obwohl Sie keine Gesundheitssendung verpassen, werden Ihre Themen nur selten diskutiert. Dabei ergeben sich im Laufe der Jahre nun einmal vor allem gesundheitliche Probleme.

Im Internet finden Sie zu allen Gesundheitsthemen etwas. Zudem werden Probleme auf verschiedenen Internetseiten oft aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Und wenn Sie eine Frage, die gerade jetzt wichtig ist, im Internet recherchieren, bleiben die gefundenen Informationen viel besser im Gedächtnis als diejenigen aus der Sendung vor zwei Wochen, denn damals brannte Ihnen diese Frage noch nicht auf den Nägeln.

Im Internet finden Sie rund um die Uhr Antworten auf anstehende Fragen. Und selbst wenn das Knie gerade schmerzt oder die Beine nicht so wollen, können Sie sich trotzdem vor den Monitor setzen und sich auf die Suche im weltweiten Netz begeben. Sollte die Schrift hier und da zu klein sein, können Sie diese oft mit wenigen Mausklicks bedarfsgerecht anpassen. Wie das funktioniert, erklärt das Diabetes-Portal DiabSite in den "Browsertipps" [www.diabsite.de/gutsehen.html](http://www.diabsite.de/gutsehen.html).

Inzwischen gibt es sogar Programme, die Blinden und Sehbehinderten Internetseiten vorlesen.

Für den Fall, dass Sie beim Surfen im Netz auf einen unverständlichen Fachbegriff stoßen, brauchen Sie kein teures Gesundheitslexikon. Die Erklärung findet sich auf der Diabetesseite selbst oder auf einer anderen

Seite, nur wenige Mausklicks entfernt. Auf vielen Internetseiten können Sie, wie im DiabSite-Kontaktforum

[www.diabsite.de/diabetes/diabetiker/kontakt/index.html](http://www.diabsite.de/diabetes/diabetiker/kontakt/index.html) mit anderen Diabetikern in Kontakt treten und Erfahrungen austauschen.

Eine 74jährige DiabSite-Besucherin schrieb uns einmal: "Die Computerkenntnisse habe ich mir als Selbsthilfe verordnet. Man bleibt flexibel, und der Verstand wächst. Der Kontakt zu aller Art von Menschen macht mir Spaß. Ich bin nicht perfekt, aber wer ist das schon?" Der Besucherin kann ich mich nur anschließen, denn die Beschäftigung mit dem Computer und dem Internet kann die geistige Mobilität enorm fördern.

### **Jede Menge zusätzlicher Nutzen**

Sie finden im Internet nicht nur unendlich viel Lektüre, ohne erst kostspielige Zeitschriften kaufen zu müssen. Sie können mit der ganzen Welt kommunizieren.

Ihre Enkelkinder wissen schon kaum noch, wo die nächste Post oder ein Briefkasten ist, geschweige denn, dass man Briefe auch mit der Hand schreiben kann? Das ist zwar bedauerlich, aber mit einem Internetzugang kein unlösbares Problem. Sollte Ihre Nichte gerade ein Jahr in Australien weilen, warten Sie nicht erst eine halbe Ewigkeit auf den ersten Brief. Schreiben Sie eine E-Mail. Die junge Dame wird Ihnen viel eher mitteilen, was sie gerade erlebt hat. Und mit etwas Glück haben Sie die Antwort innerhalb weniger Stunden oder gar Minuten auf dem Bildschirm.

Manchen Senioren fällt ein stundenlanger Einkaufsbummel für ein neues Kleidungsstück oder Möbel schwer. Auch das ist kein Problem mit dem Internet. Hier können Sie innerhalb kurzer Zeit in Berlin, München, Düsseldorf oder gar Paris die Angebote studieren. Sie können einkaufen, ohne erst die beschwerliche Reise in die nächste Großstadt anzutreten.

Haben Sie Mut, Sie sehen es lohnt sich. Lassen Sie sich von einem hilfsbereiten Nachbarn, dem Neffen oder der Enkelin den Zugang zum Internet einrichten. Sie müssen nicht mehr als 1.000 Euro für einen neuen Rechner ausgeben. Für das Surfen im Internet reicht auch der abgelegte Rechner eines Familienmitgliedes. Fast jeder Student hat heute einen Computer herumstehen, den er nicht wegwerfen will, weil er ja noch funktioniert, und nur die Festplatte zu klein oder die Geschwindigkeit für Computerspiele zu gering ist.

### **Zu alt oder nicht alt genug?**

"Den Computer verstehe ich nicht mehr!" Über diesen Einwand kann ich heute nur lächeln. Sie vermutlich auch, wenn Sie gelesen haben, was ich

einmal als Hospitantin mit gut 40 Jahren in einem Kurs "Senioren ans Netz" erlebt habe.

Auch ich war skeptisch, angesichts der Teilnehmer im Alter von 60 bis 98 Jahren. In der Pause fragte ich eine 75jährige Teilnehmerin, wie sie an einen Rechner gekommen sei. "Kindchen, wissen Sie, als mein Mann gestorben ist, wollten alle - die Kinder, Neffen und Enkelkinder - den Computer haben. Da muss irgendetwas dran sein an dem Rechner, dachte ich mir und beschloss: Das Ding bleibt hier!" Dabei schlug sie mit der Hand auf den Tisch, dass ich erschrak. Aber Recht hat sie, dachte ich im Stillen. Und die Seniorin ging zum Surfen wieder an ihren Rechner während der Drucker die selbst erstellten Visitenkarten auswarf.

Übrigens fand der Kurs immer vormittags statt, und am Nachmittag durften die Teilnehmer gratis im Internet surfen. Der Veranstalter erklärte mir lächelnd: "Sie werden es kaum glauben, aber unsere älteste Teilnehmerin ist mit ihren 98 Jahren um 18.00 Uhr nicht aus dem Computerraum zu kriegen. Wenn meine Mitarbeiter dringend nach Hause wollen, müssen sie ihr manchmal sogar den Strom abschalten."

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit Ihrem neuen Hobby, dem Internet!

Ihre Helga Uphoff  
Diabetes-Portal DiabSite (Initiatorin und Chefredakteurin)