

## 8. Digitale Gesundheitskompetenz und Medienkompetenz

### LE 8.1 Durch Medienkompetenz Gesundheit fördern

<b>Fachwissen</b>	Diese Einheit setzt den Fokus auf die digitale Gesundheitskompetenz (E-Health-Literacy) der Schülerinnen und Schüler (SuS). Die SuS lernen verschiedene Medienformate und Suchmöglichkeiten für Gesundheitsinformationen kennen. Anschließend werden Kriterien hergeleitet und angewandt, mit denen die Qualität der jeweiligen Gesundheitsinformation eingeschätzt werden kann.
<b>Bewertung</b>	Die SuS wenden die zuvor erarbeiteten Qualitätskriterien selbst an. Dafür setzen sie sich kritisch mit vier fiktiven Internetseiten auseinander und lernen, die Qualität von Gesundheitsinformationen einzuschätzen und zu hinterfragen. Sie erfahren zudem, dass das auffällige Fehlen von Informationen oder Angaben zu bestimmten Bereichen auch eine Information darstellen kann.
<b>Personale Kompetenz</b>	Durch die Bewertung der Gesundheitsinformationen lernen die SuS den bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Internetquellen und sammeln Erfahrungen damit, relevante Informationen aus den entsprechenden Websites zu ziehen.
<b>Klassenstufe</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">5/6</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; background-color: #00a0e3; color: white;">7/8</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">9/10</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">Sek II</div> </div>
<b>Lehrplanbezug</b>	Digitales Informationsmaterial, Qualitätsbewertung, Mediengebrauch, Ernährung, Gesundheit, Angebot und Nachfrage
<b>Einbindung in weitere Fächer</b>	Informatik, Digitales Gestalten, Ethik, Ernährung und Soziales, Biologie, Wirtschaft
<b>Materialien</b>	<p>M1 – Woher bekomme ich Gesundheitsinformationen? [25 Minuten]</p> <p>M2 – Bewertung von Gesundheitsinformationen [25 Minuten]</p> <p>M3 – Praktische Anwendung (aufgeteilt in A bis D) [30 Minuten]</p>

## Möglicher Unterrichtsablauf

### Einstieg

#### Wann ist eine eigene Recherche ausreichend? [10min]

Für den Einstieg wird erarbeitet, wann eine eigene Recherche ausreichend ist, wann man sich Unterstützung von Eltern, Lehrkräften etc. einholen sollte, und wann die Beratung durch einen Experten/eine Expertin notwendig ist. Hierfür wird zuerst anhand von fünf exemplarischen Gesundheitsfragen abgestimmt, ob die Schülerinnen und Schüler (SuS) bei diesen Fragen nur selbst recherchieren oder den Rat von Fachleuten (Ärztin/Arzt, Physiotherapeut/-in, Ernährungsberater/-in...) einholen würden. Alternativ können Sie auch am Ende der vorherigen Stunde die Hausaufgabe geben, Videos oder Artikel im Internet oder in sozialen Medien zu suchen, die sich um Fragen zu gesundheitlichen Themen drehen. Über diese können Sie dann anstatt der vorgegebenen Fragestellungen abstimmen lassen. Nach der Umfrage werden gemeinsam Punkte gesammelt, die für eigene Recherche ausreichende Thematiken von solchen abgrenzen, für die eine Expertenmeinung wichtig ist.

**Hinweis:** Für den Einstieg gibt es kein Material für die SuS, da es sich nur um eine gemeinsame Abstimmung und anschließend eine Ideensammlung handelt.

### Hauptteil

#### M1 – Woher bekomme ich Gesundheitsinformationen? [25min]

In diesem Material wird mithilfe einer Umfrage in der Klasse gesammelt, welche Kanäle von den SuS zur Recherche von Gesundheitsinformationen genutzt werden. Diese werden an der Tafel in Online- und Offline-Kanäle aufgeteilt und wenn nötig weiter ergänzt. Anschließend wird mit einem Szenario eines Jungen namens Kai, der ein Video auf einer Onlineplattform anzweifelt, eine der Gesundheitsfragen aus dem Einstieg wieder aufgegriffen.

#### M2 – Bewertung von Gesundheitsinformationen [25min]

Zu Anfang dieses Materials werden in Partnerarbeit die Aspekte erarbeitet, die die Qualität von Gesundheitsinformationen besonders ausmachen. Danach wird gemeinsam gelesen, welche Überlegungen Kai zu dem gesehenen Video bezüglich dessen Qualität anstellt. Basierend auf dem Text werden dann Kriterien erarbeitet und gesammelt, anhand derer man die Qualität von Gesundheitsinformationen online einschätzen kann.

#### M3 – Praktische Anwendung (aufgeteilt in A bis D) [30min]

Für dieses Material teilen Sie Ihre Klasse in vier Gruppen ein. Jede Gruppe erhält die

Darstellung einer von vier fiktiven Websites zum Thema Fleischkonsum, auf die Kai während seiner Recherche gestoßen ist. Daraufhin bewerten die SuS die Website anhand der zuvor kennengelernten Kriterien in Gruppenarbeit. Anschließend werden die Ergebnisse vorgestellt.

## Ergebnissicherung

Fassen Sie zum Ende der Stunde noch einmal kurz zusammen, welche Kriterien bei der Bewertung einer Website hilfreiche Hinweise bezüglich der Qualität sein können und dass die Qualität von Gesundheitsinformationen aufgrund der in M2 gesammelten Punkte besonders wichtig ist. Weisen Sie hier auch noch einmal darauf hin, dass die SuS nun das Werkzeug an der Hand haben, die an der Tafel aufgeführten Informationsangebote kritisch zu hinterfragen und Möglichkeiten der Beeinflussung im Internet und insbesondere in sozialen Netzwerken (wie bspw. Instagram oder YouTube) zu durchschauen.

## Wann ist eine eigene Recherche ausreichend?

### Umfrage

Zum Einstieg in das Thema Recherche zu Gesundheitsinformationen starten Sie mit einer kleinen Umfrage. Dafür können Sie Handzeichen oder ein online-Tool für Umfragen nutzen. Stellen Sie die folgenden Szenarien nacheinander vor und lassen Sie jeweils abstimmen, ob die SuS selbst recherchieren, ihre Eltern oder andere Erwachsene mit einbeziehen würden, oder ob sie eine professionelle Beratung durch Ärztin/Arzt, Physiotherapeut/-in, Apotheker/-in etc. für nötig halten. Statt der vorgegebenen Fragestellungen können Sie auch die SuS als Hausaufgabe Videos oder Artikel zu Gesundheitsthemen in Internet und sozialen Netzwerken suchen lassen und über eine bestimmte Zahl der aufgeworfenen Fragen abstimmen lassen.

### Mögliche Fragestellungen:

- Paula fragt sich, ob ihre anhaltenden Schmerzen im Bein etwa Schlimmeres sein könnten.
- Kai überlegt, wie viel Fleisch man idealerweise pro Woche essen sollte.
- Christoph wüsste gerne, wie man sich nach einer Covid19-Impfung fühlt.
- Marion fragt sich, wie verbreitet es in Deutschland ist, untergewichtig zu sein.
- Hannah überlegt, ob zweimal in der Woche Schwimmen gehen ausreicht, um fitter zu werden.

Fragen Sie nach jeder Abstimmung nach einer Begründung der jeweiligen Parteien und schreiben Sie diese in Stichpunkten in eine Tabelle (Beispiele siehe unten) an der Tafel. Sprechen Sie nach allen Abstimmungen dann darüber, welche Punkte Thema-

tiken ausmachen, die man selbst recherchieren kann. Grenzen Sie diesen Bereich gegenüber Thematiken ab, bei denen ein Expertenrat sinnvoll wäre.

**Mögliche Ideen für die Diskussion:**

Wann kann ich selbst recherchieren?	Wann brauche ich eine professionelle Beratung?
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn ich wissen will, wie andere Menschen eine bestimmte gesundheitliche Situation erlebt haben, ich aber konkreten medizinischen Rat oder Sachwissen brauche.</li> <li>- Wenn ich nur aus Interesse suche und keine Konsequenz für mich daraus ziehen möchte.</li> <li>- Wenn das Thema sehr allgemein ist (bspw. die Funktion der Bauchspeicheldrüse).</li> <li>- Wenn ich eine große Datengrundlage haben will (beispielsweise deutscher Durchschnitt).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wenn ich Schmerzen oder andere Beschwerden habe.</li> <li>- Wenn ich Angst vor etwas habe.</li> <li>- Wenn ich etwas Größeres an meinem Verhalten ändern möchte, das sich auf meine Gesundheit auswirkt.</li> <li>- Wenn ich nach Entscheidungshilfen suche (z.B. für oder gegen eine Untersuchung oder eine Behandlung).</li> </ul>

Hier sollten Sie darauf hinweisen, dass die Grenzen der beiden Bereiche fließend und diese daher nicht immer klar abtrennbar sind. Die oben genannten Ideen sind als Anstöße zur persönlichen Einschätzung gemeint und entscheiden nicht immer über die Einordnung in eine der Kategorien. Tendenziell kann eigene Recherche bei Fragestellungen zum Thema präventives Verhalten häufig ausreichen, während bei schon vorhandener Krankheit oder Symptomen gewöhnlich ein Experte/eine Expertin aufgesucht werden sollte.

## M1 Woher bekomme ich Gesundheitsinformationen?

**Aufgabe 1: Woher beziehst du Informationen, wenn du nach etwas zum Thema Gesundheit suchst? Notiere dir fünf Kanäle, die du für das Finden von Gesundheitsinformationen nutzen kannst. Denke dabei an Online- und Offline-Möglichkeiten.**

Um ein Bild der von den SuS genutzten Kanäle zu bekommen, werden hier die Ideen der SuS gesammelt und auf die Tafel geschrieben. Dafür notiert jeder Schüler und jede Schülerin fünf Kanäle, die für das Finden von Gesundheitsinformationen genutzt werden können. Schreiben Sie anschließend den Input in Offline und Online getrennt auf die Tafel.

### Ideen für Kanäle:

- Offline: Familie und Freunde, Beratung durch Ärztin/Arzt, Physiotherapeut/-in, Apotheker/-in etc., Zeitungen, Zeitschriften, Fernsehen, Bücher oder auch Fachbücher.
- Online: Suchmaschinen, Zeitungsartikel im Netz, Blogs, soziale Netzwerke wie TikTok oder YouTube, Seiten von Krankenhäusern oder Arztpraxen, Bundes- oder Forschungsinstituten, Online-Foren zu bestimmten Themen.

**Aufgabe 2: Wir fokussieren uns nun auf Kais Frage, wie viel Fleisch man idealerweise pro Woche essen sollte. Lies dir aufmerksam durch, wie er auf seine Frage gekommen ist.**

Kai ist 15 und verbringt gerne etwas Zeit auf YouTube. Neben den neuesten Videos seiner abonnierten Kanäle klickt er sich auch häufig durch Videos, die ihm im Anschluss vorgeschlagen werden. Die Titel der vorgeschlagenen Beiträge sind oft so geschrieben, dass Kais Neugierde direkt geweckt ist. Heute war unter anderem ein Video mit dem Titel „Deshalb werden die Deutschen öfter krank: Zu wenig Fleisch?“ dabei. In dem Video erzählt ein Blogger, dass der/die durchschnittliche Deutsche wegen der ganzen schlechten Entwicklung hin zu niedrigerem Fleischkonsum in den letzten Jahren zu wenig Fleisch isst und deshalb sehr viel häufiger Depressionen entwickelt als Einwohner/-innen anderer Länder, in denen viel mehr Fleisch gegessen wird. Kai ist über diese Vorhersage verwundert und fragt sich, dass er über diese Entwicklung sonst noch gar nichts gehört hat. Er beschließt deshalb, sich schlau zu machen, ob die Aussage des Videos stimmt.

Geben Sie Ihren SuS einen Moment Zeit, um das Szenario zu lesen. Fragen Sie anschließend, wem bereits in sozialen Netzwerken oder auf Internetplattformen Videos oder andere Beiträge untergekommen sind, deren Inhalt er/sie angezweifelt hat.

Hier können Sie darauf hinweisen, dass in sozialen Netzwerken und auf Onlineplattformen jeder schreiben, Beiträge posten oder Videos online stellen kann. Das bedeutet, dass nicht nur Expertinnen und Experten Fachwissen zur Verfügung stellen, sondern häufig auch subjektive Meinungen ohne gute Quellenlage zum

Ausdruck gebracht werden. Mit oder ohne Absicht können solche Beiträge auch zur Beeinflussung genutzt werden, beispielsweise durch versteckte Werbung für Sponsorprodukte. Viele SuS werden den Begriff des „Influencers“ kennen, aber womöglich noch nicht hinterfragt haben.

## M2 Bewertung von Gesundheitsinformationen

**Aufgabe 1:** Von seinen Eltern hat Kai gehört, dass man bei Informationen zum Thema Gesundheit besonders gut auf die Qualität achten soll und darauf, woher die Informationen überhaupt kommen. Doch woran liegt das eigentlich? Spreche mit deinem Sitznachbarn / deiner Sitznachbarin und mache dir für jeden Bereich Notizen:

Die SuS machen sich nun Gedanken, welche besonderen Aspekte der Recherche zu Gesundheitsthemen dazu führt, dass eine gute Qualität der Informationen von großer Bedeutung ist. Sie machen sich dafür Notizen zu drei Bereichen:

### Lösungen:

**Mögliche Ziele einer Recherche zu Gesundheitsthemen:** Suche nach Verhaltensvorgaben, Selbstoptimierung, Einschätzung der eigenen Gefährdungslage oder der von anderen, Entscheidungshilfe in einer bestimmten Krankheitssituation (bei sich selbst oder anderen), Suche nach Erfahrungsberichten aufgrund aktueller oder kommender Problematiken.

**Mögliche Gefühle der recherchierenden Person:** Sorge um sich oder Andere, Unsicherheit aufgrund fehlenden Wissens und der möglichen gesundheitlichen Gefährdung, Schamgefühl bei heiklen Gesundheitsfragen und Tabuthemen, fehlendes Vertrauen in Gesundheitspersonal.

**Mögliche Gefahren von Informationen schlechter Qualität:** Verbreitung von Falschinformationen und dadurch Verhaltensbeeinflussung in falsche oder sogar gefährliche Richtungen, Auslösen von unangebrachter Panik oder anderen negativen Gefühlen, Konsumbeeinflussung zur Nutzung bestimmter Produkte.

**Aufgabe 2:** Lies dir den folgenden Text aufmerksam durch.

Nachdem Kai mit seinen Eltern gesprochen hat, überlegt er sich, worauf er jetzt bei der Suche nach Information zu Fleischkonsum achten sollte. Beim Thema Ernährung gibt es schließlich unglaublich viele Beiträge im Internet, die ihm nicht unbedingt alle glaubwürdig erscheinen.

Er denkt noch einmal zurück an das Video zum Thema Fleischkonsum und wieso ihm das Video nicht wirklich vertrauenswürdig vorkam. Natürlich, denkt er sich, ist es erst einmal wichtig zu wissen, **wer die Information überhaupt bereitgestellt**

**hat.** In dem Video war das eine Privatperson, die ihren richtigen Namen nicht genannt hat. Und wie ist sie auf den Inhalt des Videos gekommen? Die Person hat von keiner **Quelle** (beispielsweise einer wissenschaftlichen Studie) gesprochen, auf die sie sich bezieht. Kai konnte also die Information nicht noch einmal nachprüfen. Außerdem wurde nichts dazu gesagt, wie **aktuell** diese angeblich schlechte Entwicklung hin zu geringem Fleischkonsum ist. Wenn das Ganze vor zehn Jahren passiert ist, hat sich der Effekt vielleicht inzwischen geändert oder es haben sich neue Erkenntnisse ergeben? Gerade bei Inhalten in sozialen Netzwerken kann es außerdem sein, überlegt Kai, dass die Person im Video sich durch **Werbung oder Sponsoren finanziert** und deshalb nicht neutral berichtet. Beispielsweise könnte es dann sein, dass der/die Anbieter/-in versucht, die Informationen möglichst spannend oder erschreckend klingen zu lassen, damit viele den Beitrag ansehen oder abonnieren – so kam es Kai bei dem Video vor. Oder es kann vorkommen, dass eine Person ein Produkt im Beitrag benutzt oder positiv darstellt (in diesem Fall beispielsweise Fleisch), weil sie für die unterschwellige Werbung Geld bekommt. Es wäre also gut zu wissen, **was die Person mit der angebotenen Information bezweckt und ob bzw. von wem sie dafür bezahlt wird.**

Damit hat Kai nun schon einige gute Kriterien, mit denen er das nächste Mal einen Anbieter oder eine Anbieterin von Informationen im Gesundheitsbereich besser einschätzen kann.

**Aufgabe 3: Welche Kriterien zum Einschätzen von Gesundheitsinformationen nennt Kai? Markiere sie dir farbig im Text und trage sie anschließend in deine Liste ein. Fallen dir noch weitere Kriterien ein? Nimm diese in die Liste mit auf.**

- Angabe zum Anbieter oder zur Anbieterin (z.B. Einzelperson, Firma oder Online-Shop, Forschungsgruppe, Institut, ...).
  - Quellenangabe (und Autorenangabe, falls vom Anbieter abweichend).
  - Aktualität der Information und der Quelle.
  - Ziel der Information (z.B. Unterhaltung, Aufklärung, direkte oder indirekte Werbung...).
  - Angabe zur Finanzierung (z.B. Werbeanzeigen, Sponsoren, Kooperationen).
  - Erkennbare Abgrenzung zwischen Sachinformation und Werbung.
- Weitere nicht im Text enthaltene Punkte, auf die Sie hinweisen können:**
- Angabe von Kooperationen mit anderen Anbietern/-innen, zum Beispiel anderen Gesundheitsexperten.
  - Angabe der Zielgruppe der Information (erkennbar durch z.B. die Sprache und Zugänglichkeit).
  - Angabe darüber, ob der/die Anbieter/-in die Qualität seiner Aussagen regelmäßig überprüft.
  - Angaben zum Datenschutz.

## M3 Was heißt das in der Praxis?

**Aufgabe 1:** Kai ist bei seiner Recherche inzwischen auf verschiedene Seiten im Internet gestoßen, die sich um den richtigen Fleischkonsum drehen. Sieh dir die folgende Website genau an. Besprecht in eurer Gruppe, ob ihr Informationen zu den in M2 besprochenen Kriterien findet.

**Aufgabe 2:** Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.

Teilen Sie Ihre Klasse noch einmal in die vier Gruppen aus M1 ein. Teilen Sie das Material M3 so aus, dass jedes Gruppenmitglied dieselbe Version des Materials (A bis D) erhält. Geben Sie den SuS anschließend Zeit, die in M2 erarbeiteten Kriterien auf der jeweiligen fiktiven Website zum Thema Fleischkonsum in Gruppen zu bewerten und auf den eigenen Arbeitsblättern festzuhalten. Weisen Sie darauf hin, dass es nicht um eine Erkenntnis zum Fleischkonsum geht, also nicht darum, ob man Fleisch essen oder lieber vegetarisch leben sollte, sondern um eine Bewertung der Websites an sich. Die vier erfundenen Website-Ansichten sind beispielhaft für verschiedene Arten von Internetanbietern und möglichst realistisch dargestellt, um den SuS den Transfer für die eigene Recherche zu erleichtern.

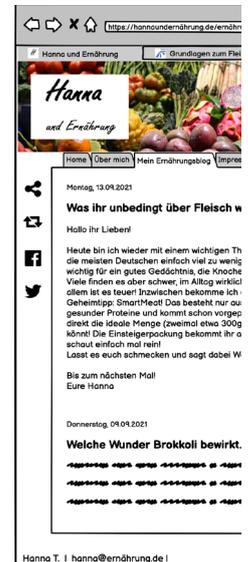
Die Ergebnisse jeder Gruppe werden danach vorgestellt. Hierfür können Sie die vier Website-Ansichten auf dem Beamer zeigen oder auf Overhead-Folien drucken, damit die SuS der übrigen Gruppen die bewerteten Punkte nachvollziehen können.

### Lösung:

**Hinweis:** Diese Aufführung stellt eine beispielhafte Lösung für die Bewertung der Websites dar. Die Bewertung ist dabei jedoch nicht immer schwarz-weiß zu sehen und sollte gemeinsam in der Klasse besprochen werden. Die SuS können auch weitere zuvor besprochene Kriterien aufführen.

### „Hanna und Ernährung“

Kriterium:	Angaben dazu gefunden:	Mögliche Bewertung:
Angabe zum Anbieter	Ja Einzelperson namens Hanna T.	Negativ, keine Angabe von Werdegang oder Qualifikationen
Quellenangabe	Nein	Negativ
Aktualität	Ja Eintrag vom 13.09.2021	Neutral bis negativ, nicht ganz aktuell
Ziel der Information	Ja Unterhaltung der Leser, Motivation zum Kauf von beworbenen Produkten	Negativ, kein sachlicher Zweck der Information
Finanzierung	Ja Vermutlich finanziert durch Werbebeiträge	Negativ, vermutlich keine neutrale Berichterstattung
Abgrenzung zu Werbung/Sponsoring	Ja Keine Abgrenzung vorhanden	Negativ, Informationen und Werbung verschwimmen



## „Deutsches Institut für Fleischkonsum“

Kriterium:	Angaben dazu gefunden:	Mögliche Bewertung:
Angabe zum Anbieter	Ja Vom Bund beauftragtes Institut	Positiv, vermutlich überprüfte Informationen und Möglichkeiten der Qualitätssicherung
Quellenangabe	Ja Eigene Studienergebnisse vorhanden	Positiv, wissenschaftliche Erkenntnisse als Basis
Aktualität	Ja Berichte aus den Jahren 2019, 2020, 2021, Studie von 2020	Positiv, regelmäßige Berichterstattung und Bemühen, neue Erkenntnisse zu kommunizieren
Ziel der Information	Ja Institut mit dem Zweck der Wissenschaft und Aufklärung	Positiv, vermutlich neutrale Berichterstattung ohne weitere Ziele
Finanzierung	Ja Finanziert aus Bundesmitteln	Positiv, keine Beeinflussung durch private Sponsoren
Abgrenzung zu Werbung/Sponsoring	Ja Keine Werbung/Sponsoring vorhanden	Positiv

https://difk.de/grundlagen-fleischkonsum

Grundlagen zum Fle...

DEUTSCHES INSTITUT FÜR FL  
Wissenschaft und Aufklärung

Fleisch und seine Bedeutung | Studienergebnisse | Fortbildung

Grundlagen des Fleischkonsums

Grundlagen des Fleischkonsums

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist gesunden und fiten Lebens. Zu dieser Ausgewogenheit gehört auch der Konsum von Fleisch. Doch wie viel Fleisch überhaupt in der Woche zu sich nehmen. Kann man sich auch ohne Fleisch oder sogar pflanzliche Produkte gesund ernähren?

Das DIFK hat 8 Tipps für Sie zusammengefasst:

## „Fragen über Fragen“

Kriterium:	Angaben dazu gefunden:	Mögliche Bewertung:
Angabe zum Anbieter	Ja Vermutlich Privatpersonen, Pseudonyme genutzt (echte Namen nicht bekannt)	Negativ, keine Informationen über Werdegang oder Qualifikationen
Quellenangabe	Nein	Negativ
Aktualität	Ja Letzte Antwort vor 91 Tagen verfasst	Neutral, relativ aktuell
Ziel der Information	Ja Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu teilen, Helfen von anderen Nutzern	Neutral bis positiv, keine offensichtliche Beeinflussung durch den Seitenbetreiber
Finanzierung	Nein	Negativ, unklare Hintergründe des Seitenbetreibers, möglicherweise Finanzierung durch den Verkauf von Nutzerdaten o. Ä.
Abgrenzung zu Werbung/Sponsoring	Nein	Positiv, kein Werbeauftrag oder Sponsoring erkennbar

https://fragenueberfragen.de/zu-wenig-fleisch-essen-echt-ungesund-und-ernaehrung

Suche nach einer Frage, Themen...

Ist zu wenig Fleisch essen echt ungesund?

Hallo zusammen! Ich bin gerade dabei, mein Fleischkonsum zu reduzieren. Ich habe versucht, mich vegetarisch zu ernähren, aber ich finde es sehr schwierig. Ich würde gerne wissen, ob es wirklich gesund ist, zu wenig Fleisch zu essen. Danke und liebe Grüße!

Mo7483

9 Antworten

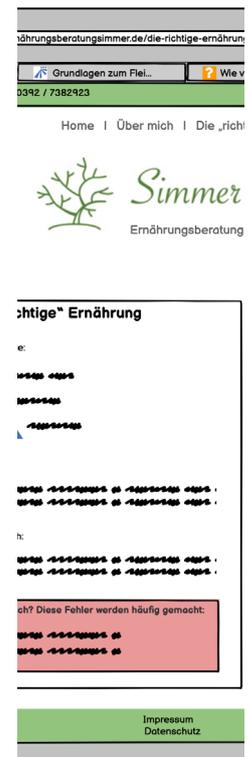
User28293  
Vor 91 Tagen  
Also so weit ich weiß muss man sich vegetarisch und mir gehts ganz gut.

mimo07  
Vor 42 Tagen  
Auch wenn das aktuell ja voll in den Medien ist, ich würde dir raten, es zu versuchen. Ich habe den Vorzug, es zu versuchen und fühle mich direkt sehr wohl.

Marie03  
Vor 94 Tagen  
Es ist doch nur ein Stückchen Fleisch...

## „Simmer Ernährungsberatung“

Kriterium:	Angaben dazu gefunden:	Mögliche Bewertung:
Angabe zum Anbieter	Ja Privatperson namens R. Simmer, Ernährungsberater/-in	Neutral bis negativ (Ernährungsberater in Deutschland kein geschützter Begriff), Werdegang und Qualifikationen (auf dieser Startseite) nicht erkennbar
Quellenangabe	Ja Auf dieser Startseite keine Nennung von Quellen zu den gelieferten Informationen	Neutral bis negativ, wissenschaftliche Basis (auf dieser Startseite) nicht erkennbar
Aktualität	Nein	Negativ
Ziel der Information	Ja Auskunft über mögliche Fehler bei der Ernährung, um Kunden zu gewinnen	Neutral bis negativ, möglicherweise keine neutrale Berichterstattung, um mögliche Ernährungsfehler der Kunden gravierender erscheinen zu lassen
Finanzierung	Ja Finanzierung aus Privatmitteln, die durch die Ernährungsberatung gewonnen werden	Neutral, keine offensichtliche Beeinflussung von Sponsoren oder durch Werbeaufträge
Abgrenzung zu Werbung/Sponsoring	Ja Keine offensichtliche Werbung oder Sponsoring vorhanden	Neutral



Fassen Sie zum Ende der Stunde noch einmal kurz zusammen, welche Kriterien bei der Bewertung einer Website hilfreiche Hinweise bezüglich der Qualität sein können und dass die Qualität von Gesundheitsinformationen aufgrund der in M2 gesammelten Punkte besonders wichtig ist. Weisen Sie hier auch noch einmal darauf hin, dass die SuS nun das Werkzeug an der Hand haben, die von ihnen genutzten an der Tafel aufgeführten Informationsangebote kritisch zu hinterfragen und Beeinflussungen in sozialen Netzwerken zu durchschauen.

## M1 Woher bekomme ich Gesundheitsinformationen?

**Aufgabe 1:** Woher beziehst du Informationen, wenn du nach etwas zum Thema Gesundheit suchst? Notiere dir fünf Kanäle, die du für das Finden von Gesundheitsinformationen nutzen kannst. Denke dabei an Online- und Offline-Möglichkeiten.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Als Kanal kannst du beispielsweise bestimmte Medien, Website-Arten oder Personen, die du um Rat fragst, nennen.

**Aufgabe 2:** Wir fokussieren uns nun auf Kais Frage, wie viel Fleisch man idealerweise pro Woche essen sollte. Lies dir aufmerksam durch, wie er auf seine Frage gekommen ist.

Kai ist 15 und verbringt gerne etwas Zeit auf YouTube. Neben den neuesten Videos seiner abon-nierten Kanäle klickt er sich auch häufig durch Videos, die ihm im Anschluss vorgeschlagen werden. Die Titel der vorgeschlagenen Beiträge sind oft so geschrieben, dass Kais Neugierde direkt geweckt ist. Heute war unter anderem ein Video mit dem Titel „Deshalb werden die Deutschen öfter krank: Zu wenig Fleisch?“ dabei. In dem Video erzählt ein Blogger, dass der/die durchschnittliche Deutsche wegen der ganzen schlechten Entwicklung hin zu niedrigerem Fleischkonsum in den letzten Jahren zu wenig Fleisch isst und deshalb sehr viel häufiger Depressionen entwickelt als Einwohner/-innen anderer Länder, in denen viel mehr Fleisch gegessen wird. Kai ist über diese Vorhersage verwundert und fragt sich, dass er über diese Entwicklung sonst noch gar nichts gehört hat. Er beschließt deshalb, sich schlau zu machen, ob die Aussage des Videos stimmt.

## M2 Bewertung von Gesundheitsinformationen

**Aufgabe 1:** Von seinen Eltern hat Kai gehört, dass man bei Informationen zum Thema Gesundheit besonders gut auf die Qualität achten soll und darauf, woher die Informationen überhaupt kommen. Doch woran liegt das eigentlich? Spreche mit deinem Sitznachbarn / deiner Sitznachbarin und mache dir für jeden Bereich Notizen:

Mögliche Ziele einer Recherche zu Gesundheitsthemen:

---

---

Mögliche Gefühle der recherchierenden Person:

---

---

Mögliche Gefahren von Informationen schlechter Qualität:

---

---

**Aufgabe 2:** Lies dir den folgenden Text aufmerksam durch.

Nachdem Kai mit seinen Eltern gesprochen hat, überlegt er sich, worauf er jetzt bei der Suche nach Information zu Fleischkonsum achten sollte. Beim Thema Ernährung gibt es schließlich unglaublich viele Beiträge im Internet, die ihm nicht unbedingt alle glaubwürdig erscheinen.

Er denkt noch einmal zurück an das Video zum Thema Fleischkonsum und wieso ihm das Video nicht wirklich vertrauenswürdig vorkam. Natürlich, denkt er sich, ist es erst einmal wichtig zu wis-sen, wer die Information überhaupt bereitgestellt hat. In dem Video war das eine Privatperson, die ihren richtigen Namen nicht genannt hat. Und wie ist sie auf den Inhalt des Videos gekommen? Die Person hat von keiner Quelle (beispielsweise einer wissenschaftlichen Studie) gesprochen, auf die sie sich bezieht. Kai konnte also die Information nicht noch einmal nachprüfen. Außerdem wurde nichts dazu gesagt, wie aktuell diese angeblich schlechte Entwicklung hin zu geringem Fleischkonsum ist. Wenn das Ganze vor zehn Jahren passiert ist, hat sich der Effekt vielleicht inzwischen ge-ändert oder es haben sich neue Erkenntnisse ergeben? Gerade bei Inhalten in sozialen Netzwerken kann es außerdem sein, überlegt Kai, dass die Person im Video sich durch Werbung oder Sponso-ren finanziert und deshalb

nicht neutral berichtet. Beispielsweise könnte es dann sein, dass der/die Anbieter/-in versucht, die Informationen möglichst spannend oder erschreckend klingen zu lassen, damit viele den Beitrag ansehen oder abonnieren – so kam es Kai bei dem Video vor. Oder es kann vorkommen, dass eine Person ein Produkt im Beitrag benutzt oder positiv darstellt (in diesem Fall beispielsweise Fleisch), weil sie für die unterschwellige Werbung Geld bekommt. Es wäre also gut zu wissen, was die Person mit der angebotenen Information bezweckt und ob bzw. von wem sie dafür bezahlt wird. Damit hat Kai nun schon einige gute Kriterien, mit denen er das nächste Mal einen Anbieter von Informationen im Gesundheitsbereich besser einschätzen kann.

**Aufgabe 3: Welche Kriterien zum Einschätzen von Gesundheitsinformationen nennt Kai? Markiere sie dir farbig im Text und trage sie anschließend in deine Liste ein. Fallen dir noch weitere Kriterien ein? Nimm diese in die Liste mit auf.**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

## M3 Praktische Anwendung A

### „Hanna und Ernährung“

**Aufgabe 1:** Kai ist bei seiner Recherche inzwischen auf verschiedene Seiten im Internet gestoßen, die sich um den richtigen Fleischkonsum drehen. Sieh dir die folgende Website genau an. Besprecht in eurer Gruppe, ob ihr Informationen zu den in M2 besprochenen Kriterien findet.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://hannaundernahrung.de/ernaehrungsblog>. The page features a header with the logo 'Hanna und Ernährung' and a navigation menu with links for 'Home', 'Über mich', 'Mein Ernährungsblog', and 'Impressum und Datenschutz'. The main content area displays a blog post dated 'Montag, 13.09.2021' with the title 'Was ihr unbedingt über Fleisch wissen müsst'. The text discusses the benefits of meat for memory and muscle building, and recommends 'SmartMeat' as a convenient, protein-rich option. A sidebar on the left contains social media icons for Facebook and Twitter. To the right of the text is an image of cooked meat with the caption 'Hol dir SmartMeat Von Hanna empfohlen! Proteinreich, günstig, lecker'. Below the main text, there is a date 'Donnerstag, 09.09.2021' and a title 'Welche Wunder Brokkoli bewirkt...' followed by several lines of decorative horizontal lines. At the bottom of the page, the contact information 'Hanna T. | hanna@ernaehrung.de |' is visible.

**Aufgabe 2:** Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.

Kriterium	Angaben dazu gefunden:	Bewertung des Kriteriums (positiv / neutral / negativ? Warum?)
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____

## M3 Praktische Anwendung B

### „Deutsches Institut für Fleischkonsum“

**Aufgabe 1:** Kai ist bei seiner Recherche inzwischen auf verschiedene Seiten im Internet gestoßen, die sich um den richtigen Fleischkonsum drehen. Sieh dir die folgende Website genau an. Besprecht in eurer Gruppe, ob ihr Informationen zu den in M2 besprochenen Kriterien findet.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://difk.de/grundlagen-fleischkonsum>. The browser tabs include 'Hanna und Ernährung', 'Grundlagen zum Flei...', 'Wie viel Fleisch sollte...', and 'Hier sind Sie richtig: ...'. The website header features the DIFK logo and the text 'DEUTSCHES INSTITUT FÜR FLEISCHKONSUM Wissenschaft und Aufklärung'. Navigation links include 'Über das DIFK', 'Fleisch und seine Bedeutung', 'Studienergebnisse', and 'Fortbildungen / Veranstaltungen'. A search bar is labeled 'Suchbegriff'. The main content area is titled 'Startseite / Fleisch und seine Bedeutung / Grundlagen des Fleischkonsums'. On the left, a sidebar menu lists categories like 'Über das DIFK', 'Fleisch und seine Bedeutung', 'Studienergebnisse', and 'Fortbildungen / Veranstaltungen'. The central article is titled 'Grundlagen des Fleischkonsums' and contains the following text: 'Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist die Grundlage eines gesunden und fiten Lebens. Zu dieser Ausgewogenheit gehört gewöhnlich auch der Konsum von Fleisch. Doch wie viel Fleisch sollte ein erwachsener Mensch überhaupt in der Woche zu sich nehmen, um gesund zu leben? Kann man sich auch ohne Fleisch oder sogar ganz ohne tierische Produkte gesund ernähren?' Below this text, it states 'Das DIFK hat 8 Tipps für Sie zusammengestellt:' followed by eight lines of redacted text. On the right side, there are sections for 'Gefördert durch:' (Bundesministerium für Gesundheit) and 'Beauftragt von:' (BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). A 'Downloads:' section at the bottom right offers a 'Fact Sheet Fleischkonsum' for download.

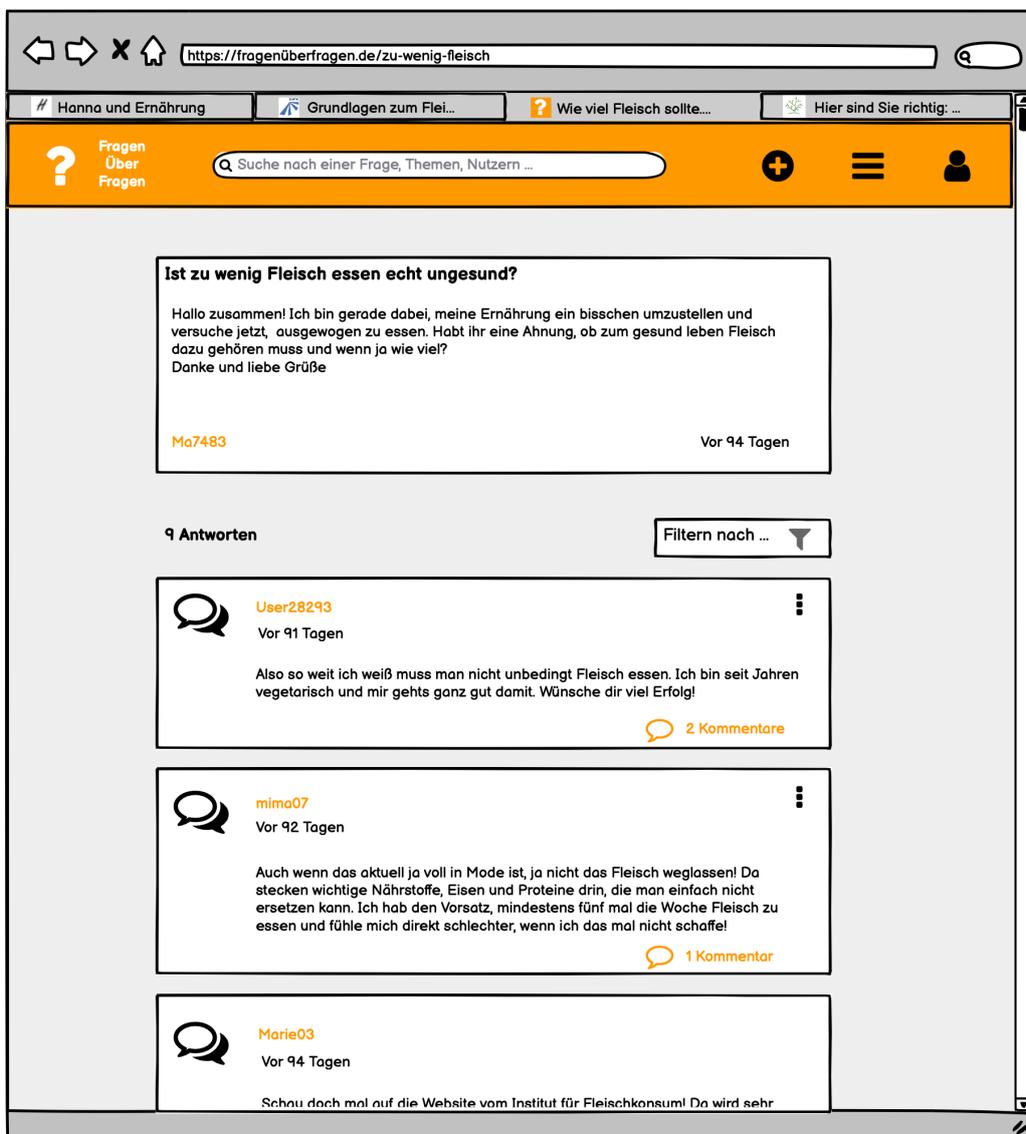
**Aufgabe 2:** Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.

Kriterium	Angaben dazu gefunden:	Bewertung des Kriteriums (positiv / neutral / negativ? Warum?)
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____

## M3 Praktische Anwendung C

### „Fragen über Fragen“

**Aufgabe 1:** Kai ist bei seiner Recherche inzwischen auf verschiedene Seiten im Internet gestoßen, die sich um den richtigen Fleischkonsum drehen. Seht euch die folgende Website genau an. Besprecht in eurer Gruppe, ob ihr Informationen zu den in M2 besprochenen Kriterien findet.



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://fragenueberfragen.de/zu-wenig-fleisch>. The page features a navigation bar with tabs for '# Hanna und Ernährung', 'Grundlagen zum Flei...', 'Wie viel Fleisch sollte...', and 'Hier sind Sie richtig: ...'. The main content area has an orange header with a search bar and navigation icons. The question is: "Ist zu wenig Fleisch essen echt ungesund?" with the text: "Hallo zusammen! Ich bin gerade dabei, meine Ernährung ein bisschen umzustellen und versuche jetzt, ausgewogen zu essen. Habt ihr eine Ahnung, ob zum gesund leben Fleisch dazu gehören muss und wenn ja wie viel? Danke und liebe Grüße". The user is identified as Ma7483, and the question was posted 94 days ago. There are 9 answers. The first answer is from User28293, posted 91 days ago, stating: "Also so weit ich weiß muss man nicht unbedingt Fleisch essen. Ich bin seit Jahren vegetarisch und mir gehts ganz gut damit. Wünsche dir viel Erfolg!" with 2 comments. The second answer is from mima07, posted 92 days ago, stating: "Auch wenn das aktuell ja voll in Mode ist, ja nicht das Fleisch weglassen! Da stecken wichtige Nährstoffe, Eisen und Proteine drin, die man einfach nicht ersetzen kann. Ich hab den Vorsatz, mindestens fünf mal die Woche Fleisch zu essen und fühle mich direkt schlechter, wenn ich das mal nicht schaffe!" with 1 comment. The third answer is from Marie03, posted 94 days ago, stating: "Schau doch mal auf die Website vom Institut für Fleischkonsum! Da wird sehr".

**Aufgabe 2:** Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.

Kriterium	Angaben dazu gefunden:	Bewertung des Kriteriums (positiv / neutral / negativ? Warum?)
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____

## M3 Praktische Anwendung D

### „Simmer Ernährungsberatung“

**Aufgabe 1:** Kai ist bei seiner Recherche inzwischen auf verschiedene Seiten im Internet gestoßen, die sich um den richtigen Fleischkonsum drehen. Seht euch die folgende Website genau an. Besprecht in eurer Gruppe, ob ihr Informationen zu den in M2 besprochenen Kriterien findet.

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://ernaehrungsberatungsimmer.de/die-richtige-ernaehrung>. The browser tabs include "# Hanna und Ernährung", "Grundlagen zum Flei...", "Wie viel Fleisch sollte...", and "Hier sind Sie richtig: ...". The website header features a navigation menu: "Home | Über mich | Die „richtige“ Ernährung | Angebot | Kontakt". The logo consists of two green tree-like icons flanking the word "Simmer" in a cursive font, with "Ernährungsberatung" underneath. The main content is divided into two columns. The left column is titled "Die „richtige“ Ernährung" and contains a section "Die Ernährungspyramide:" with a pyramid diagram. Below the pyramid are sections for "Obst und Gemüse:" and "Milchprodukte und Fisch:", each followed by a list of items represented by small icons. A red box at the bottom of this column is titled "Zu viel / zu wenig Fleisch? Diese Fehler werden häufig gemacht:" and contains two lines of small icons. The right column is titled "Haben Sie Schwierigkeiten, sich ausgewogen und gesund zu ernähren?" and contains a paragraph of text, another paragraph, and a section "Hier finden Sie mich:" with a map showing a location. The footer of the website includes "R. Simmer Ernährungsberatung" on the left and "Impressum Datenschutz" on the right.

Home | Über mich | Die „richtige“ Ernährung | Angebot | Kontakt

**Die „richtige“ Ernährung**

Die Ernährungspyramide:

Obst und Gemüse:

- [illegible icons]
- [illegible icons]

Milchprodukte und Fisch:

- [illegible icons]
- [illegible icons]

Zu viel / zu wenig Fleisch? Diese Fehler werden häufig gemacht:

- [illegible icons]
- [illegible icons]

**Haben Sie Schwierigkeiten, sich ausgewogen und gesund zu ernähren?**

Besuchen Sie mich in meiner Praxis für ein Erstgespräch! Gerne können Sie sich auch telefonisch oder per Mail bei mir melden.

Bei dem ersten Gespräch reden wir darüber, welche Barrieren Ihnen bezüglich einer guten Ernährung im Weg stehen und ob eine längerfristige Beratung für Sie hilfreich sein könnte.

Hier finden Sie mich:

**Aufgabe 2:** Tragt eure Ergebnisse in die Tabelle ein.

Kriterium	Angaben dazu gefunden:	Bewertung des Kriteriums (positiv / neutral / negativ? Warum?)
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____
_____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, und zwar:	_____ _____ _____

# Impressum

## Herausgeber

Helmholtz Zentrum München  
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH)  
Communications and Strategic Relations  
Ingolstädter Landstraße 1  
D-85764 Neuherberg  
© Helmholtz Munich 2022

## Autorinnen

Birgit Siepmann, Ulrike Koller, Verena Braun, Lena Pigat,  
Sophia Fabiunke, Katharina Koböck  
Team Science Communication, Helmholtz Munich

## Redaktion

Ulrike Koller, Verena Braun, Birgit Siepmann  
Team Science Communication, Helmholtz Munich

## Verantwortlich

Ulrike Koller  
Leiterin Team Science Communication, Communications and Strategic Relations,  
Helmholtz Munich

## Für das Projekt „Fit in Gesundheitsfragen“

### Helmholtz Zentrum München

Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH),  
Ingolstädter Landstraße 1, D-85764 Neuherberg  
Telefon: 089 3187-2711  
www.helmholtz-munich.de

### diabinfo – Nationales Diabetesinformationsportal

Für Menschen mit Diabetes, Angehörige, Risikogruppen,  
Fachkreise und alle Ratsuchenden  
E-Mail: info@diabinfo.de  
www.diabinfo.de  
Besuchen Sie uns auch auf Instagram, Twitter oder YouTube

### Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Im Neuenheimer Feld 280, D-69120 Heidelberg  
www.dkfz.de/de/fit-in-gesundheitsfragen

*Link zur Website:*

