

# Meine Gesundheit in der digitalen Welt

Digitale Services ermöglichen auch beim Thema Gesundheit eine Fülle von neuen Anwendungen, die Zeit und Geld sparen sowie neue Möglichkeiten der Kommunikation, Information und Behandlung eröffnen.

Neben Geräten (Smartphone, Computer/Tablet) und Internetzugang benötigen Sie Handysignatur/ID Austria.

Apps wie „Meine ÖGK“ oder Notruf App 144 ermöglichen es, Services am Smartphone zu nutzen. Links dazu finden Sie am Ende dieses Handouts.

## Tipps, wenn Sie „Doktor Google“ befragen:

- **Wer steht hinter einer Webseite oder einem Artikel?**  
Das lässt sich im Impressum herausfinden.
- **Die Autorinnen bzw. Autoren**  
Ist der Autor/ die Autorin namentlich genannt? Falls ja, wäre dennoch eine weitere Recherche sinnvoll.
- **Studien**  
Ganz oft werden Gesundheitsinformationen durch (angebliche) Studien untermauert. Seien Sie skeptisch, wenn nur von „einer“ Studie gesprochen wird und genauere Informationen fehlen.
- **Bilder** und Fotos von (scheinbaren spektakulären) Erfolgen einer Behandlung, eines Medikaments, einer Diät **überprüfen**.
- **Clickbaiting Anzeigen ignorieren (reißerische Überschriften verleiten zum Klicken)**

In Social Media Anwendungen erhalten wir, ohne dass es uns bewusst ist, immer mehr desselben. Das kann dazu führen, dass sich negative Emotionen verstärken. Dieser Filterblase zu entkommen ist nicht ganz einfach, aber durchaus möglich, wenn ich bewusst

- unterschiedlichen Inhalten oder Personen auf Social Media folge
- Antitracking-Tools oder alternative Suchmaschinen nutze
- quellen- und medienkritisch bin  
Informationen regelmäßig überprüfe und hinterfrage: Wer sagt was wann wie warum?
- Gerade bei hoch emotionalen Themen ist man schnell verleitet Fake-News zu glauben.
- mehrere (analoge) Medien nutze: Print, TV oder Radio

Permanent online zu sein, sofort auf Nachrichten reagieren (zu müssen), ständig mit Informationen überflutet zu werden – das gefährdet unser Wohlbefinden und überfordert unsere psychische Gesundheit.

### **Bewährte Tipps für Digital Wellbeing:**

- Planen Sie bewusste Offline-Zeiten ein!
- Gestalten Sie Ihr Handy um:  
Entfernen Sie soziale Netzwerke vom Startbildschirm und löschen Sie nervige Apps.
- Verbannen Sie Ihr Handy vom Nachtkästchen – bewahren Sie - außer in Ausnahmefällen - ihr Smartphone in der Nacht außer Reichweite auf.
- Schalten Sie Benachrichtigungen stumm.
- Überlegen Sie sich alternative Entspannungsmethoden.
- Online Konflikte können sehr schnell eskalieren. Suchen Sie das persönliche Gespräch.

### **Links:**

Handysignatur: <https://www.handy-signatur.at>

ID Austria: <https://www.oesterreich.gv.at/id-austria.html>

Meine ÖGK:

Das Service-Portal der Österreichischen Gesundheitskasse <https://www.meineoegk.at>

### **Surftipps:**

GESUNDHEIT.GV.AT Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs  
[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

Medizin-transparent Gesundheitsfaktencheck [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at)

Befundübersetzer: <https://washabich.de/>

Weitere Gesundheitstipps finden Sie auf [www.gesundheitskasse.at/mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)