

20. Umgang mit Ratschlägen zu Schmerzen: Was kann man in sozialen Medien glauben?

Elisa, 37, leidet seit der Geburt ihres zweiten Kindes unter wiederkehrenden Nackenschmerzen. Durch die schlaflosen Nächte und das Tragen ihres Babys waren ihre Schultern ständig verspannt. Sie suchte nach schnellen Antworten, aber ihr Terminkalender ließ wenig Raum für Arztbesuche. Wie viele andere wandte sie sich daher den sozialen Medien zu.

Ihr Feed füllte sich schnell mit Ratschlägen: Ein Influencer versprach „eine einminütige Dehnung, um Nackenschmerzen für immer zu heilen“, ein anderer warnte, dass ihre Schmerzen von „Giftstoffen im Lymphsystem“ herrührten, während ein dritter behauptete, sie müsse „emotionale Blockaden lösen“, um zu genesen. Jedes Video sah überzeugend aus – freundliche Gesichter, eingängige Musik, klare Anweisungen. Elisa speicherte sie alle.

In den folgenden Wochen probierte sie jeden Tipp aus, den sie online fand: Massagen mit Löffeln, Eisduschen, Dehnübungen mit angehaltenem Atem und sogar einen in einem Livestream verkauften Haltungskorrektor. Einige Dinge halfen kurzzeitig, andere verschlimmerten ihre Beschwerden. Als sie in einem Elternforum danach fragte, erhielt sie zahlreiche Antworten – jeder schwor auf etwas anderes.

Eines Abends, als sie durch einen weiteren Beitrag scrollte, der versprach, „Schmerzen sofort zu lindern“, hielt Elisa inne. Sie erkannte, dass sie nicht mehr wusste, welchen Informationen sie vertrauen sollte. „Wie kann ich erkennen, wer tatsächlich weiß, wovon er spricht?“, fragte sie sich.

Sie wollte nicht aufhören, online nach Hilfe zu suchen – aber sie wollte wissen, wie sie das sicher tun konnte, ohne sich in den vielen Meinungen zu verlieren.



Fähigkeiten, die Sie durch das Anschauen des Videos erwerben können:

- Lernen, wie man zwischen zuverlässigen und irreführenden Schmerzsatschlägen im Internet unterscheidet.
- Verstehen, warum manche Gesundheitsinhalte in sozialen Medien voreingenommen sein oder auf persönlichen Meinungen basieren können.
- Erkennen Sie Anzeichen für vertrauenswürdige Quellen – qualifizierte Fachleute, wissenschaftliche Belege und Transparenz.
- Selbstbewusstsein zu haben, das Internet so zu nutzen, um professionelle Gesundheitsversorgung zu unterstützen, nicht zu ersetzen.

YouTube Link: https://youtu.be/RYPcAfa_qgo

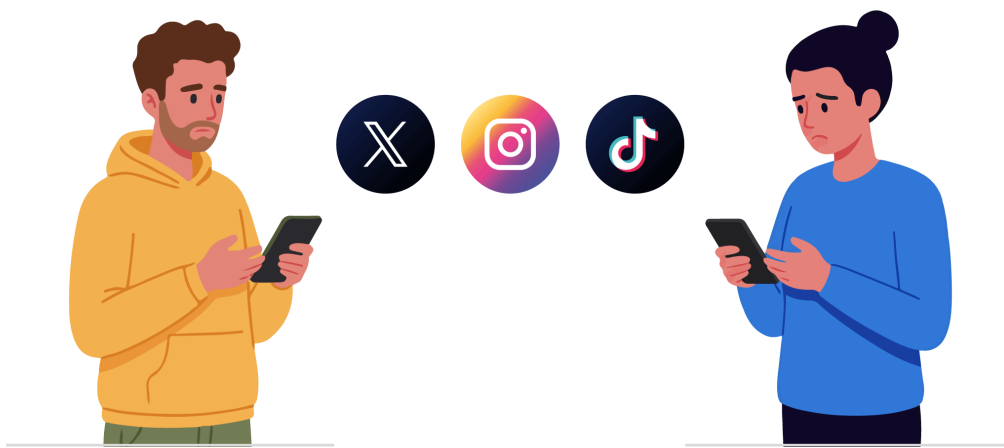
20.1. Warum sind beliebte Ratschläge nicht immer das Beste für Ihre Gesundheit?

1. **Jeder kann über alles posten:** Soziale Medien stehen allen offen. Das bedeutet, dass jeder Gesundheitstipps weitergeben kann, auch Personen, die keine medizinische Ausbildung haben oder nicht wissen, ob ihre Aussagen tatsächlich funktionieren.
2. **Keine Überprüfung der Fakten:** Anders als bei medizinischem Fachpersonal oder in wissenschaftlichen Zeitschriften werden Social-Media-Beiträge nicht von Experten und Expertinnen geprüft. Was Sie sehen, wurde oft nicht getestet oder als wahr oder sicher bewiesen.
3. **Schadensrisiko:** Das Befolgen schlechter Ratschläge kann zu echten Problemen führen. Möglicherweise verschwenden Sie Geld für Dinge, die nicht funktionieren, verzögern die Behandlung, die Sie wirklich brauchen, oder probieren sogar etwas aus, das Ihre Schmerzen verschlimmert.
4. **Versteckte Motive:** Viele Influencer werden dafür bezahlt, Produkte (wie Nahrungsergänzungsmittel, spezielle Diäten oder Geräte) zu bewerben, oder wollen Sie dazu bewegen, sich für ihre eigenen kostenpflichtigen Programme anzumelden. Ihr Hauptziel könnte darin bestehen, etwas zu verkaufen, und nicht unbedingt darin, Ihnen den besten medizinischen Rat zu geben.

20.2. Wie erkennen Sie zuverlässige Gesundheitsratschläge im Internet?

1. **Wer bietet die Informationen an?** Verfügen diese Personen über eine echte medizinische Ausbildung (zum Beispiel in der Medizin, Physiotherapie oder Krankenpflege)? Sind sie zugelassen? Seien Sie vorsichtig bei Personen, die sich lediglich als „Experte“, „Spezialistin“ oder „Coach“ bezeichnen, ohne über klare, anerkannte Qualifikationen zu verfügen.
2. **Sind die Erfolge „zu schön, um wahr zu sein“?** Seien Sie sehr vorsichtig bei Behauptungen über „schnelle Lösungen“, „geheime Heilmittel“ oder Versprechen, dass jeder über Nacht schmerzfrei sein wird. Echte Schmerzbehandlung erfordert Zeit und Mühe.
3. **Basieren die Tipps auf wissenschaftlichen Erkenntnissen oder auf Anekdoten?** Gute Gesundheitsratschläge basieren auf solider Forschung und nicht nur auf der erstaunlichen Geschichte einer einzelnen Person. Wenn Influencer nur „Vorher-Nachher“-Fotos oder Erfahrungsberichte zeigen, ohne Studien zu erwähnen, seien Sie skeptisch.

4. **Möchte man Ihnen etwas verkaufen?** Wenn in den Ratschlägen immer ein bestimmtes Produkt, Nahrungsergänzungsmittel, ein Rabattcode oder ein kostenpflichtiges Programm angepriesen wird, sollten Sie besonders vorsichtig sein. Möglicherweise steckt ein verstecktes Motiv dahinter.
5. **Reden Influencer:innen schlecht über Gesundheitsfachkräfte?** Seien Sie vorsichtig bei Influencer:innen, die behaupten, Ärztinnen und Ärzte würden Informationen zurückhalten oder die traditionelle Medizin sei eine Verschwörung. Das lässt oft darauf schließen, dass sie unbewiesene Alternativen fördern.



Wichtige Erkenntnisse:

Zugelassene medizinische Fachkräfte sind Ihre beste Quelle für individuelle, sichere und wirksame Ratschläge zur Schmerzbehandlung. Wenn Sie online etwas finden, das interessant klingt oder Ihre Neugier weckt, **sprechen Sie es gerne bei Ihrem nächsten Termin an!** Im gemeinsamen Gespräch können Sie herausfinden, ob die Tipps das Richtige für Sie sind. Ihr Wohlbefinden steht für uns an erster Stelle.