



Whitepaper

Health Fake News unter der Lupe

Trendanalyse 2023



Inhalt

Editorial	S. 3
Methodik	S. 4
3 Fragen an: Digitalkoordinatorin Maria Hinz	S. 5
Trend #1: Covid-19	S. 7
Faktencheck: War die Auffrischungsimpfung von Gesundheitsminister Lauterbach nur vorgetäuscht?	S. 10
Trend #2: Ernährung und Heilmittel	S. 11
Faktencheck: Sind Schläge in die Ellenbeuge eine adäquate Behandlung bei Herzinfarkt?	S. 12
Faktencheck: Kann Zitronenöl Mikroplastik im menschlichen Körper auflösen?	S. 13
Trend #3: Verschwörungstheorien und das Gesundheitssystem	S. 14
Trend #4: Impfungen	S. 15
Trend #5: Hitze und Sonnenschutz	S. 16
Faktencheck: Stecken Sonnencremes statt UV-Strahlen hinter Hautkrebs?	S. 17
Mehr zum Thema, Kontakt & Impressum	S. 18



Dr. Herbert Flath ist für Public Relations und die Kommunikation zur gesellschaftlichen Verantwortung der BARMER zuständig.

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie schon gehört, dass Sie mit Zitronenöl Mikroplastik aus Ihrem Körper spülen können? Was, das war Ihnen nicht bekannt? Und ist Ihnen bewusst, dass Ihr Körper durch eine Covid-Impfung magnetisch wird? Nein? Gut, denn falls Sie das alles für Quatsch halten, liegen Sie vollkommen richtig. Und trotzdem haben sich solche Falschinformationen großflächig im Internet verbreitet.

Geben Sie den Begriff „Fake News“ in eine Suchmaschine ein, dann erhalten Sie weit über eine Milliarde Treffer. Der Anglizismus ist auch im deutschsprachigen Raum verbreitet und kommt mittlerweile in fast jeder Nachrichtensendung, Talkshow oder Tageszeitung regelmäßig vor. Mit Fake News sind absichtlich gestreute Falschinformationen gemeint. Die gibt es seit Menschengedenken, doch heute verbreiten sie sich über das Internet rasend schnell und weltweit.

Fake News sind eine Gefahr für Demokratie und gesellschaftlichen Zusammenhalt, mittlerweile aber auch eine Gesundheitsgefahr. Besonders deutlich wurde dies während der Covid-19-Pandemie, als haarsträubende und gefährliche Falschmeldungen, etwa zu Bleichmittel als wirksamer Therapie oder Mikrochips in Impfstoffen, millionenfach online geteilt wurden.

Der größte Teil der gesundheitsbezogenen Falschmeldungen – wir sprechen von Health Fake News – wird aber gar nicht in klassischen Nachrichtenmedien thematisiert. Trotzdem fluten diese Falschmeldungen soziale Netzwerke und verbreiten sich über Messenger-Dienste. Viele dieser Meldungen sind nicht auf den ersten Blick als Fälschungen erkennbar. Sie berufen sich mitunter auf wissenschaftliche Studien oder stammen (scheinbar) von Ärztinnen, Ärzten oder anderen Gesundheitsexperten.

Die BARMER klärt seit 2020 systematisch über Fehlinformationen mit Gesundheitsbezug auf und vermittelt Kindern und Jugendlichen digitale Gesundheitskompetenz, damit sie solche Desinformationen im Netz erkennen. Gemeinsam mit unserem Partner, der Redaktion Custom Content der Deutschen Presse-Agentur (dpa-CC), analysieren wir in diesem Bericht, welche Falschinformationen mit Gesundheitsbezug sich 2023 im deutschsprachigen Raum besonders verbreitet haben und beleuchten die Hintergründe.

Die dpa setzt sich mit der Initiative #UseTheNews für mehr Nachrichtenkompetenz bei jungen Menschen ein und betreibt eine der größten Faktencheck-Redaktionen in Europa.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und erhellende Lektüre

Ihr Dr. Herbert Flath
Public Relations, BARMER



Mehr Gesundheit durch eine starke Medienkompetenz

53 % der Schülerinnen und Schüler weisen eine eingeschränkte digitale Gesundheitskompetenz und damit Medienkompetenz auf. Damit nicht nur sie, sondern auch Ihre Eltern und Lehrkräfte Gesundheitsinformationen finden, bewerten und für die eigene Gesundheit anwenden lernen, wurde das Präventionsprogramm DURCHBLICKT! von der BARMER initiiert.

Health Fake News 2023 – eine Analyse

Welche Falschbehauptungen mit Gesundheitsbezug gingen 2023 in den sozialen Medien viral? Welche Gesundheitsthemen wurden im Netz am eifrigsten diskutiert? Zeichneten sich im Jahresverlauf bestimmte Trends ab? Dieser Bericht untersucht, welche Rolle Desinformation im Gesundheitsbereich im Jahr 2023 im deutschsprachigen Internet gespielt hat.

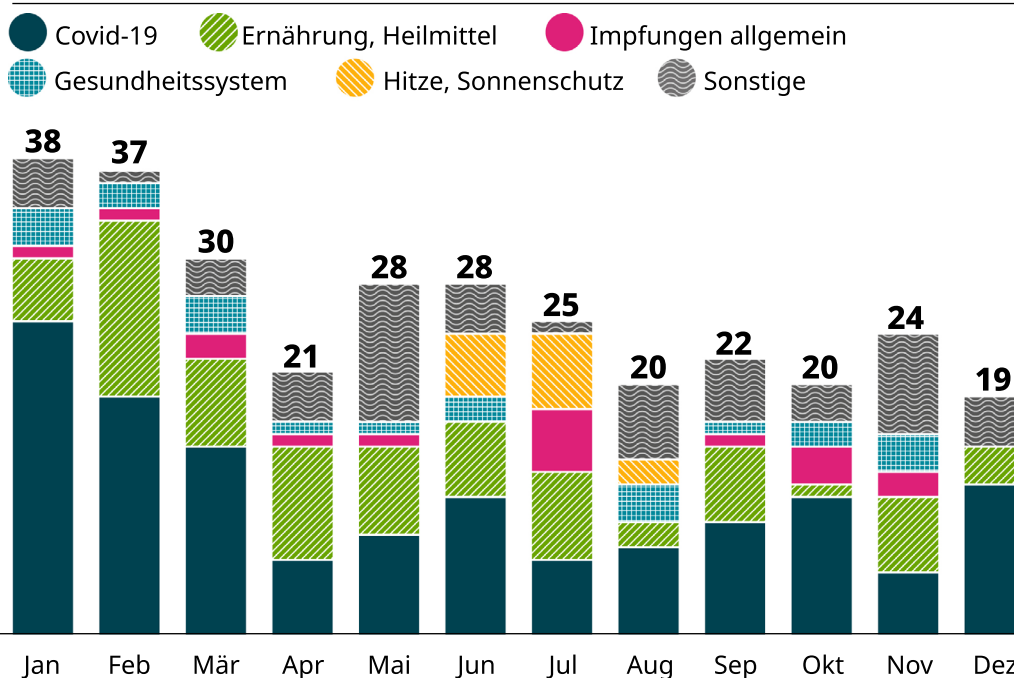
Ausgewertet wurden die thematisch relevanten Faktenchecks, die zwischen dem 1. Januar und dem 31. Dezember 2023 von den Online-Plattformen AFP, ARD, BR, Correctiv, Deutsche Welle, dpa, Keystone SDA, Mimikama und SWR3 veröffentlicht wurden. Das redaktionelle Format des Faktenchecks hat sich in den vergangenen Jahren zunehmend etabliert. Es kann als Reaktion auf die immer weiter zunehmende Verbreitung von Falschbehauptungen und Desinformation verstanden werden, die besonders in sozialen Medien und digitalen Messenger-Diensten zu beobachten ist.

Für diesen Bericht wurden insgesamt 312 Faktenchecks mit Gesundheitsbezug ausgewertet, die im Untersuchungszeitraum auf den neun genannten Plattformen erschienen sind. Die Analyse ergab, dass sich 258 (82,7%) dieser Veröffentlichungen einem der fünf auf den folgenden Seiten beschriebenen thematischen Schwerpunkte zuordnen lassen. Die verbleibenden 54 Faktenchecks beschäftigten sich mit Einzelthemen, darunter unterschiedliche Falschbehauptungen zu vermeintlichen Krebsursachen, irreführende Meldungen mit Bezug auf sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sowie Mythen zur Wirkung von Cannabis.

Die Untersuchung spiegelt wider, welche Health Fake News im Jahr 2023 von professionellen Faktencheck-Redaktionen entdeckt und widerlegt wurden. Da viele Netzwerke und Verbreitungswege nicht öffentlich zugänglich sind, ist eine vollständige Analyse nicht möglich, und die Untersuchung ist kein vollständiges Abbild aller im deutschsprachigen Raum aufgetauchten Falschmeldungen. ●

Die Trends im Jahresverlauf

Anzahl Faktenchecks nach Themen und Monaten 2023





Maria Hinz ist bei der BARMER für unternehmensweite Fragen der verantwortungsvollen digitalen Transformation (Corporate Digital Responsibility) zuständig. Dabei arbeitet sie auch an Themen wie Desinformation und Hate Speech im Internet.

„Im schlimmsten Fall können Fake News dazu führen, dass Menschen sterben“

Maria Hinz, Digitalkoordinatorin BARMER

Fake News und Desinformation sind Themen, die immer mehr Bereiche des gesellschaftlichen Lebens betreffen, auch den Gesundheitssektor. Warum haben sie dort eine besondere Relevanz?

Weil Gesundheit uns alle sehr persönlich betrifft. Und weil im Gesundheitsbereich falsche Informationen sehr schnell große gesundheitliche Probleme verursachen können. Ein Beispiel: Während der Corona-Pandemie wurden im Netz verschiedene Eigenmedikationen angepriesen, die im Zweifel auch zum Tod hätten führen können. Desinformation oder Fake News können also im schlimmsten Fall dazu führen, dass Menschen sterben, weil sie Dinge glauben, die im Internet kursieren.

Dazu kommt, dass der Gesundheitsbereich besonders anfällig dafür ist. Früher verließ man sich hundertprozentig auf Ärztinnen und Ärzte, und viele Menschen hatten das Gefühl, sich nicht selbst mit ihrer Gesundheit auseinandersetzen zu müssen.

Weil sie heutzutage aber im Internet auf eine Vielzahl an Informationen zugreifen können, möchten immer mehr Menschen die eigene Gesundheit aktiv in die Hand nehmen. In den Arztpraxen entwickelt sich zunehmend ein Austausch auf Augenhöhe. Das ist grundsätzlich nicht schlecht, kann aber eben auch dazu führen, dass Menschen manchmal vielleicht Dinge glauben, die falsch sind – auch weil Fake News und Desinformation häufig sehr überzeugend gemacht sind.

„Früher verließ man sich hundertprozentig auf Ärztinnen und Ärzte, und viele Menschen hatten das Gefühl, sich nicht selbst mit ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen zu müssen.“

Immer mehr Menschen scheinen wissenschaftliche Studien zu hinterfragen und ärztliche Empfehlungen nicht mehr zu befolgen. Würden Sie diesen Eindruck bestätigen?

Das ist so, ja. Das wurde vor allem in der Covid-19-Pandemie deutlich, als manche Menschen aufgrund von Health Fake News aus dem Internet wissenschaftliche Erkenntnisse rund um die Pandemie anzweifelten. Dies führte in manchen Fällen sogar dazu, dass sie Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen verweigert haben. →



Maria Hinz

„Wir sind von Desinformation um kleinere Einzelthemen zu einem dauerhaften Kampf gegen Desinformation gekommen. Es geht generell um Glaubwürdigkeit, um die Demokratie und um Gesundheit im Allgemeinen.“

→ Wir sind damals frühzeitig in die Kommunikation gegangen und haben versucht, qualitativ hochwertige, richtige Informationen in die Gesellschaft zu geben und so Desinformation entgegenzuwirken. So wurde online beispielsweise empfohlen, bestimmte Lösungen zu trinken, um wieder gesund zu werden. Diese und viele weitere waren eindeutig Falschinformationen, die aber geglaubt wurden, und die auch heute noch von entsprechenden Kreisen auf Demonstrationen kommuniziert werden. In manchen Fällen verlagert sich also Desinformation aus dem digitalen auch in den analogen Raum.

Wie würden Sie die Dynamik der vergangenen fünf bis zehn Jahre im Hinblick auf das Phänomen Desinformation im Gesundheitsbereich zusammenfassen?

Wir sind von Desinformation um kleinere Einzelthemen zu einem dauerhaften Kampf gegen Desinformation gekommen. Es geht generell um Glaubwürdigkeit, um die Demokratie und um Gesundheit im Allgemeinen. Die Tragweite ist so viel größer geworden, dass wir mittlerweile vor einer sehr großen Herausforderung stehen. Ob es um allgemeine oder speziell um Gesundheitsinformationen geht – alles bedingt sich gegenseitig. Wenn Menschen sich von der Politik und der Demokratie distanzieren und sich auf das Individuelle zurückziehen, dann ziehen sie sich auch aus der Solidargemeinschaft zurück. Doch unser Gesundheitswesen ist komplett solidarisch aufgebaut – am Ende wird es zu einem großen Problem, wenn viele Menschen aufgrund von Desinformation kein Vertrauen mehr in das bestehende System haben. Ich glaube, dass wir noch nicht am Kippunkt sind. Aber wir sind irgendwo davor, und jetzt ist der Zeitpunkt, wo wir noch was tun können – und müssen. ●

Engagement gegen Desinformation

Wie lässt sich die Digitalisierung so gestalten, dass in erster Linie der Mensch sowie die Gesellschaft und die ihr zugrundeliegenden gemeinsamen Werte im Mittelpunkt stehen?

Mit dieser Frage setzen sich seit 2018 die BARMER und andere engagierte Unternehmen im Rahmen der CDR-Initiative (Corporate Digital Responsibility) auseinander.

Unterstützt vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) machen sie sich unter anderem gegen Desinformation und Hate Speech in der digitalen Welt stark.



Das Whitepaper „Klare Kante gegen Desinformation und Hate Speech“ der Initiative nimmt diese Themen in den Fokus und erklärt mit aktuellen Beispielen, wie Unternehmen sich in den Kampf gegen Desinformation und Hate Speech einbringen können.

Im April 2023 liefen die letzten Corona-Schutzmaßnahmen aus – Falschbehauptungen gab es weiterhin.



Desinformation am „Ende von Corona“

Über angebliche Impfschäden, plötzliche Todesfälle und mangelhafte Masken

Anfang April 2023 erklärte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach die Covid-19-Pandemie angesichts des Standes bei den Virusvarianten, den Impfungen und den Klinikfällen in Deutschland für beendet. Mit Ablauf des § 28b Infektionsschutzgesetz am 7. April endeten wenig später die letzten verbliebenen allgemein verpflichtenden Schutzmaßnahmen im Bundesgebiet. Trotz der ab Herbst wieder steigenden Inzidenzen dürfte in der subjektiven Wahrnehmung zahlreicher Menschen das Frühjahr 2023 „das Ende von Corona“ markiert haben.

Dennoch blieb die Pandemie der mit Abstand wichtigste Trend des Jahres 2023 im Hinblick auf Gesundheits-Desinformation im deutschsprachigen Internet: Von den insgesamt 312 im Rahmen dieser Analyse untersuchten Faktenchecks mit Gesundheitsbezug befassten sich 134 (43%) mit Covid-19.

43% der untersuchten Faktenchecks befassten sich mit Covid-19.

Vorgebliche Nebenwirkungen

„Eine Impfung gegen Covid-19 kann unverhältnismäßig viele schwere Nebenwirkungen bis hin zum Tod verursachen.“ – Auf unterschiedliche Arten versuchten die Urheberinnen und Urheber von Health Fake News im Jahr 2023, dieses falsche Narrativ in den Köpfen ihrer Zielgruppe zu verankern und so Vorbehalte gegen die Impfung zu schüren. Tatsächlich war die Schutzimpfung der ausgeprägteste thematische Schwerpunkt innerhalb der Gruppe der Faktenchecks mit Covid-19-Be- →

→ zug: In 108 Fällen (80,6%) befassten sich Faktenprüfer mit Falschbehauptungen zu diesem Thema.

So wurde beispielsweise ab Anfang Januar ein Foto vermehrt geteilt, auf dem ein gefälschtes Informationsplakat der irischen Regierung zu Impf-Nebenwirkungen zu sehen war – darunter Menstruationsstörungen, Gesichtslähmungen und „Sudden Death“, also plötzlicher Tod.

Das Bild war zwar bereits 2021 im Umlauf, erreichte aber erst im Januar 2023 in sozialen Medien und Messenger-Diensten so viele Menschen (u. a. gut 130.000 Views bei Telegram innerhalb von vier Tagen), dass dazu Faktenchecks auf insgesamt vier der im Rahmen dieser Untersuchung analysierten Plattformen erschienen.

Darüber hinaus wurde im Jahresverlauf mit teils sensationellen – jedoch gefälschten – Meldungen suggeriert, Regierungen in aller Welt würden ihre Impfpolitik revidieren oder juristisch gegen Impfstoffhersteller vorgehen. So wurde unter anderem über Thailand, Russland und Island behauptet, Corona-Impfungen seien dort teilweise oder ganz eingestellt worden, während Japan

„Millionen Todesfälle durch Covid-Impfstoffe“ offiziell untersuche.

Instrumentalisierung von Todesfällen

Immer wieder wurden Medienberichte über frühzeitig eingetretene Todesfälle, unter anderem von prominenten Personen, genutzt, um Zusammenhänge mit der Covid-19-Impfung zu konstruieren. So wurden sowohl der Tod von Musikerin Lisa Marie Presley als auch von Model Jeremy Ruehlemann und Schauspieler Matthew Perry darauf zurückgeführt. Konkrete Belege blieben die Urheberinnen und Urheber all dieser Falschmeldungen jedoch schuldig.

Unter Verwendung des Hashtags #plötzlichundunerwartet wurden auf diversen Plattformen außerdem wiederholt Todesanzeigen von nicht-prominenten Menschen geteilt. Die Behauptung: Die Formulierung „plötzlich und unerwartet“ sei eine Chiffre, mit der eine Covid-19-Schutzimpfung als wahre Todesursache gezielt verschleiert werde. Allein der Kanal „Plötzlich_und_unerwartet“ bei Telegram mit gut 14.000 Followern postete das ganze Jahr über täglich zum Teil Dutzende von Meldungen aus aller Welt. →

Immer wieder wurden Medienberichte über frühzeitig eingetretene Todesfälle, unter anderem von prominenten Personen, genutzt, um Zusammenhänge mit der Covid-19-Impfung zu konstruieren.



Über das gesamte Jahr hinweg wurden verschiedene Krebserkrankungen, HIV/Aids, Herzinfarkte, Herzmuskelentzündungen, Hirnschäden, Demenz, Blutgerinnsel und eine verringerte Spermienanzahl bei Männern fälschlich zu Nebenwirkungen einer Covid-19-Schutzimpfung erklärt.

→ Auch die einstündige Pseudo-Dokumentation „Died Suddenly“ suggeriert einen Zusammenhang zwischen plötzlichen Todesfällen und der Covid-19-Impfung; es wird eine Verschwörung zur Reduktion der Weltbevölkerung unterstellt. Produziert wurde der Film von dem US-Amerikaner Stew Peters, den verschiedene Medien und Organisationen als Verschwörungstheoretiker, Impfgegner, Rassisten und Antisemiten einstufen. Von ihrer Veröffentlichung Ende 2022 bis Mitte Januar 2024 wurde die englische Sprachfassung auf der Videoplattform Rumble weltweit über 19 Millionen Mal angesehen. Auf Plattformen wie Telegram, X (vormals Twitter) und Facebook verbreiteten zahlreiche Nutzerinnen und Nutzer im Laufe des Jahres 2023 auch die deutsche Sprachfassung. Die Faktenchecker widerlegten zentrale Aussagen des Films.

Fälschlich zu Nebenwirkungen einer Covid-19-Schutzimpfung erklärt wurden über das gesamte Jahr hinweg außerdem verschiedene Krebserkrankungen, HIV/Aids, Herzinfarkte, Herzmuskelentzündungen, Hirnschäden, Demenz, Blutgerinnsel und eine verringerte Spermienanzahl bei Männern. So machte etwa eine Organisation mit dem Namen „Ärztlicher Berufsverband Hippokratischer Eid e. V. (ÄBVHE)“ Anfang Januar 2023 in einer Pressemitteilung die Schutzimpfung für 100.000 Todesfälle und mehr als zwei Millionen Fälle mit schweren Nebenwirkungen in Deutschland verantwortlich. Der Rechercheplattform Correctiv zufolge, die die Pressemitteilung ausführlich auf ihre Faktentreue hin überprüft hat, ließen sich die Behauptungen widerlegen und mehrere Mitglieder des Vereins der coronaskeptischen Szene zuordnen.

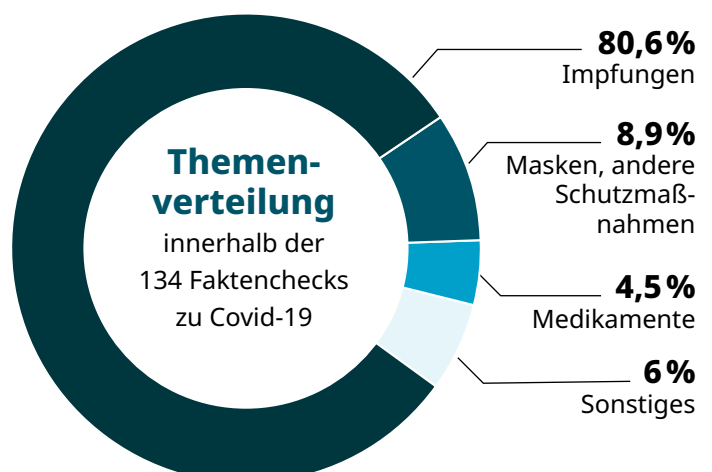
Andere Schutzmaßnahmen

In insgesamt 12 der 134 Faktenchecks mit Covid-19-Bezug (8,9%) ging es um nicht-pharmakologische Infektionsschutzmaßnahmen, etwa um die angeblich mangelhafte Schutzwirkung von Masken. Prominentestes Beispiel: die sogenannte Cochrane-Studie, eine Meta-Analyse wissenschaftlicher Veröffentlichungen zu unterschiedlichen Interventionen gegen die Übertragung von Atemwegsviren, die Ende Januar 2023 von der unabhängigen Wissenschaftsorganisation Cochrane veröffentlicht wurde.

Unter anderem der AfD-Bundestagsabgeordnete Martin Sichert deutete die Studie in einem Facebook-Post (mehr als 440 Shares innerhalb von zwei Tagen) als eindeutigen Beleg dafür, dass OP- und FFP2-Masken nicht vor einer Covid-19-Übertragung schützen – eine unzulässige Schlussfolgerung. Zwar schrieben die Verfasser in der Studie, das Tragen von Masken in der Bevölkerung habe wahrscheinlich einen geringen oder gar keinen Einfluss auf das Auftreten von Erkrankungen wie Grippe und Corona. In dem Versuch, irreführenden Interpretationen ihrer Ergebnisse vorzubeugen, stellten sie aber selbst klar, dass Masken nur in wenigen Studien des Reviews erfasst worden seien, und dass ohne weitere Forschung keine gesicherten Aussagen über ihre Wirkung gegen Covid-19 getroffen werden könnten. Insgesamt vier Faktenchecks befassten sich mit diesem Thema.

Weitere Themen und zeitlicher Verlauf

Andere Behauptungen, zu denen es im Jahresverlauf mehr als einen Faktencheck gab, waren die medikamentöse Behandlung von Covid-19 sowie Studien zur Übersterblichkeit. Erwähnenswert ist außerdem eine zeitliche Parallele: Knapp die Hälfte der 134 Faktenchecks mit Covid-19-Bezug erschien in den ersten drei Monaten des Jahres. Das Aufkommen von Health Fake News mit Covid-19-Bezug ging demnach mit dem Auslaufen der Schutzmaßnahmen deutlich zurück. ●



War die Auffrischungsimpfung von Gesundheitsminister Lauterbach nur vorgetäuscht?

Behauptung

Am 18. September 2023 ließ Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach seine Covid-19-Schutzimpfung in Gegenwart mehrerer Medien auffrischen. In den darauffolgenden Tagen wurde in mehreren Social Media-Beiträgen behauptet, die Impfung sei lediglich vorgetäuscht gewesen. Als Beleg wurden unterschiedliche Bilder des Impfvorgangs aus verschiedenen Medien herangezogen: Die Brille, die die Impfpfärztin in einem Bild auf der Nase trägt, fehlt scheinbar in einem anderen Bild.

Ausgehend unter anderem von einem Post bei X wurde eine direkte Gegenüberstellung der beiden Bilder von zahlreichen Nutzerinnen und Nutzern verschiedener sozialer Medien hundertfach geteilt und unter anderem bei Facebook, Telegram sowie bei LinkedIn zigtausendfach angesehen. Die Impfung, so der Tenor vieler Posts und Kommentare, sei eine Medieninszenierung, die Ärztin eine Schauspielerin.



Faktencheck

Bei den Bildern handelt es sich um Screenshots von zwei Online-Artikeln über den Impfvorgang, die beim Norddeutschen Rundfunk (NDR) sowie beim Bayerischen Rundfunk (BR) erschienen sind. Auf beiden ist zu sehen, wie die Ärztin die Spritze an Lauterbachs Oberarm ansetzt. Auf dem vom NDR verwendeten Bild trägt sie dabei eine Brille, im Beitrag des BR ist diese scheinbar verschwunden. Tatsächlich ist jedoch der Brillenbügel auch auf dem BR-Bild zu sehen – hier hat die Ärztin ihre Brille aber nach oben geschoben und trägt sie in den Haaren.

Von dem Impftermin existieren außerdem unterschiedliche Videos. Die Nachrichtenagentur AFP zeigt in ihrem Beitrag eindeutig, dass die Ärztin die Brille in ihren Haaren trägt, während sie dem Gesundheitsminister den Impfstoff injiziert. In einem Video der Agentur Reuters ist zu sehen, dass die Ärztin die Brille auf der Nase trägt, als sie die Spritze mit dem Impfstoff vor der Injektion noch einmal überprüft.

Auf Nachfrage von dpa-CC bestätigt eine fest angestellte Fotografin der Nachrichtenagentur Reuters,

die den Termin fotografisch dokumentiert hat, dass die Injektion tatsächlich stattgefunden hat. Die zeitliche Abfolge der Ereignisse ergibt sich aus den Metadaten der von der Fotografin angefertigten Bilder: Demnach trug die Ärztin ihre Brille noch auf der Nase, als sie die Spritze am Arm des Gesundheitsministers ansetzte (10:07:53 Uhr). In derselben Sekunde hielt sie aber noch einmal kurz inne. Laut der Fotografin geschah dies auf Bitten der anwesenden Medienvertreterinnen und -vertreter, die auf weitere Gelegenheiten zur Dokumentation der Szene hofften. Bei dieser Gelegenheit schob sich die Ärztin dann ihre Brille in die Haare.

Im weiteren Verlauf injizierte sie die Nadel (10:08:01 Uhr), betätigte den Kolben (10:08:09 Uhr), zog die Nadel wieder heraus (10:08:11 Uhr) und hielt ein Stück Verbandsmaterial an die Einstichstelle (10:08:12 Uhr). Eines der Bilder, die die Nachrichtenagentur Reuters im Nachhinein von dem Termin verbreitete, zeigt also die Situation zu Beginn des beschriebenen Ablaufs. Es entstand noch bevor die Ärztin ihre Brille hochschob und ist kein Beleg dafür, dass die Auffrischungsimpfung von Bundesgesundheitsminister Lauterbach inszeniert war. ●



Angst vor Insekten, Vertrauen in Zitronen

Mythen rund um Lebensmittel und fragwürdige Erste-Hilfe-Methoden

Himbeeren, Zitronen und Koriander als angebliche Wunderheilmittel, in der Nahrung „versteckte“ Insekten und gesundheitsschädliche Beschichtungen: Falsche oder irreführende Behauptungen über Ernährung, Krankmacher, Heilmittel und -methoden führten 2023 zu 73 Faktenchecks auf den untersuchten Plattformen – ein knappes Viertel der Gesamtmenge.

23%

der untersuchten Faktenchecks fallen in den Themenkomplex „Ernährung und Heilmittel“.

Insekten im Essen

Ende Januar traten zwei Verordnungen in Kraft, mit denen die EU das teilweise entfettete Pulver der Hausgrille und die Larven des Getreideschimmelkäfers als neuartige Lebensmittel zuließ. Obwohl bestimmte Insekten schon länger in Lebensmitteln verwendet werden dürfen, sorgte die Regelung im Netz für Aufregung und zog eine Reihe von Falschbehauptungen nach sich – etwa dass die enthaltenen Insekten auf den Verpackungen nicht ausgewiesen werden müssten. „2023 – Die Menschen werden nun Insekten fressen, ohne es zu wissen“, heißt es etwa einem Telegram-Post. In ihren Beiträgen wiesen die Faktenchecker u. a. auf die Kennzeichnungspflicht hin.

Es folgten zahlreiche Unwahrheiten über Insekten und das angeblich gesundheitsschädliche Chitin in ihren Panzern. Einem hundertfach geteilten Facebook-Post zufolge verursache dieses etwa Krankheiten wie Morbus Gaucher, Sarkoidose oder Asthma. Die Ankündigung der Schokoladensorte „Ganze Grille“ auf Instagram – ein durch den Hashtag #fakesorte als solcher gekennzeichnetes Marketing-Gag des Herstellers – wurde von vielen für bare Münze genommen. Falschmeldungen über Insekten wurden von fünf der neun untersuchten Plattformen in insgesamt 13 Faktenchecks aufgegriffen.

Erste Hilfe, die keine ist

In der ersten Jahreshälfte beschäftigten sich insgesamt fünf Faktenchecks mit fragwürdigen Erste-Hilfe-Metho-

den bei einem Herzinfarkt. In einem Kettenbrief, der schon seit Jahren auf Social Media grassiert, behauptet ein angeblicher Notarzt, man könne sich durch mehrfaches tiefes Einatmen und anschließendes starkes Husten selbst helfen. Ein entsprechender Telegram-Post verbuchte im Januar mehr als 330.000 Views. Im Februar tauchte ein Video auf Telegram und Facebook auf, das zeigen soll, wie wirksam Schläge auf die Arminnenseite bei einem Herzinfarkt sind (s. Faktencheck auf S. 12). Das Video wurde bei Telegram bis Ende März von mehr als 100.000 Nutzern gesehen.

„Wundersame“ Zitronen

Sechs Faktenchecks thematisierten in den Sommermonaten die vermeintliche Heilkraft von Zitronen und ihren Bestandteilen. Sie entlarvten die angeblich heilsame Wirkung von Zitronensaft und Salz gegen Migräne, Zitronenöl gegen Mikroplastik im Körper (s. Faktencheck auf S. 13) oder gefrorenen und geriebenen Zitronen gegen Krebs – ein altes Thema, das im Juni wieder auf Deutsch im Netz auftauchte. „Der überraschende Nutzen der Zitrone ist die wundersame Fähigkeit, Krebszellen zu töten! Sie ist 10.000 Mal stärker als Chemotherapie!“, schrieb etwa ein Nutzer auf Facebook.

Mehrmals thematisiert wurden Behauptungen rund um das Süßungsmittel Aspartam, das die WHO im Juli als „möglicherweise krebserregend“ einstufte. Die Faktenchecker befassten sich mit einem angeblichen Cola-Verbot in der EU und der „Täuschung“ von Verbraucherinnen und Verbrauchern durch eine Namensänderung. Einer speziellen Beschichtung für verderbliche Lebensmittel wurde eine schädliche Wirkung nachgesagt – der angebliche Beweis: das Sicherheitsblatt eines gleichnamigen Reinigungsmittels. Zudem gab es Faktenchecks über vegane Ernährung und angeblich krebsförderndes „Laborfleisch von Bill Gates“ sowie vermeintlich gefährliche Aufdrucke auf Schmerzmitteln. ●





Sind Schläge in die Ellenbeuge eine adäquate Behandlung bei Herzinfarkt?

Behauptung

Zwei Personen schlagen einem anscheinend bewusstlosen Mann, der inmitten einer Menschentraube in einem Zuschauersessel sitzt, wiederholt auf die Innenseite beider Arme. Der Mann öffnet die Augen und richtet sich langsam auf. Diese Szene ist in einem Video zu sehen, das im Februar 2023 in sozialen Medien mit folgender Behauptung geteilt wurde: „Dieses Video zeigt, wie Sie in Notfallsituationen handeln müssen, um Patienten mit Herzinfarkten (...) Erste Hilfe zu leisten. Viele sterben auf dem Weg ins Krankenhaus.“ In einigen Beiträgen heißt es zudem, mit den Schlägen würden „drei Akupunkturpunkte auf der linken Seite“ stimuliert, „die mit Herz und Lunge in Verbindung stehen“. Indem man „den inneren Ellbogen (...) mit der Handfläche“ berühre, könne man die Durchblutung fördern und Aggregationen, also Blutgerinnsel, vermeiden.

Faktencheck

„Bei einem Herzinfarkt ist die wichtigste und notwendige Maßnahme eine umgehende Verbringung in ein Krankenhaus, in dem Herzinfarkte behandelt werden können“, sagt Prof. Dr. Paulus Kirchhof, Klinikdirektor am Universitären Herz- und Gefäßzentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) gegenüber dpa-CC. Bei einem Herzinfarkt wird aufgrund eines verschlossenen Gefäßes der Herzmuskel nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt. Bemerkbar mache sich das meist durch Brustschmerz, Enge in der Brust oder Atemnot, erklärt Kirchhof. In einer solchen Situation solle man sofort die Notfallnummer 112 anrufen.

Plötzliches Zusammenbrechen, fehlende Ansprechbarkeit und die fehlende Reaktion auf Schmerzreize sind dem Kardiologen zufolge Anzeichen für einen Herzstillstand: „Dabei bleibt das Blut im Körper stehen und es droht ein unumkehrbarer Schaden im Gehirn und in anderen Organen.“ Um den Blutfluss wiederherzustellen und die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte zu überbrücken, sollten Ersthelfer eine Herzdruckmassage durchführen: „Das ist der einzige Weg, um dafür zu sorgen, dass nicht das Gehirn und andere Organe im Körper absterben.“

Schläge in die Ellenbeuge schaden zwar nicht prinzipiell, „werden aber großen Schaden anrichten, wenn sie dazu führen, dass die Herzdruckmassage nicht richtig durchgeführt oder erst verspätet begonnen

wird“, so Kirchhof. „In dieser Situation zählt jede Minute. Jeder Augenblick, den Sie die Herzdruckmassage früher anfangen, verbessert die Überlebenschance des Menschen.“

Den durch die Schlagmethode herbeigeführten lebensgefährlichen Zeitverlust betonte auch die Chefärztin der Klinik für Kardiologie und Gefäßmedizin am Marien Hospital Wesel gegenüber AFP. Wie man sich bei einem Herzinfarkt oder Herzstillstand richtig verhält, erklärt zum Beispiel die Deutsche Herzstiftung.

Zur Stimulierung der Akupunkturpunkte befragte AFP den Schweizer Fachverband für traditionelle chinesische Medizin (TCM): Es gebe sogenannte Notfallpunkte, die von gut ausgebildeten TCM-Fachkräften angewendet werden können, deren genaue Lage man allerdings kennen müsse. Es sei nicht zu erkennen, ob im Video ein solcher Punkt getroffen werde.

Auch dem Video selbst fehlt es an Plausibilität. Eine Bilderrückwärtssuche zeigt, dass es schon 2019 und 2022 mit unterschiedlichen Titeln auf Youtube hochgeladen wurde – einer der Titel verortet das Geschehen in Singapur. Der Dialekt der Menschen im Video passt aber nicht zu Singapur, wie AFP feststellte. Die Faktenchecker fanden konkrete Hinweise, dass sich die Szene in einem Kino in Nanning in der südchinesischen autonomen Region Guangxi abgespielt hat. ●

Kann Zitronenöl Mikroplastik im menschlichen Körper auflösen?

Behauptung

Unter anderem auf Youtube, Tiktok und Facebook kursierte im Herbst 2023 ein Video mit der Behauptung, die Einnahme von Zitronenöl würde Mikroplastik aus dem Körper entfernen. Als vermeintlicher Beleg wurde darin eine gelbliche Flüssigkeit auf einen weißen Gegenstand geträufelt, der sich in der Folge auflöste. Den Effekt, so das Video weiter, könne man sich „für die Gesundheit zunutze machen“, etwa indem man einige Tropfen Zitronenöl in Wasser aufgelöst trinke. Auch in zahlreichen Internetshops wird Zitronenöl zum Kauf angeboten, vielfach mit dem Hinweis, es scheidet „Plastik aus dem Körper aus“ oder es könne „dabei helfen, Plastikchemikalien aus unserem Körper auszuleiten“.



Faktencheck

Experten zufolge kann Mikroplastik über die Nahrung in den menschlichen Organismus gelangen. Allerdings ist die Einnahme von Zitronenöl kein probates Mittel für dessen Abbau. So gibt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auf Nachfrage von dpa-CC an, es kenne keine wissenschaftlichen Studien, die eine solche Behauptung stützen. Es sei „unklar, ob ein ‚Auflösen‘ des Mikroplastiks eine Ausscheidung begünstigen würde“. Wahrscheinlicher ist demnach eine Ausscheidung für größere Plastikpartikel, die als weitgehend chemisch unreaktiv gelten und den Körper über den Darm verlassen können.

Eine BfR-Studie zum Abbau von Mikroplastik, vornehmlich im menschlichen Verdauungstrakt, ergab 2020, dass die untersuchten Mikroplastikpartikel etwa gegenüber der Salzsäure des Magens – oft auch als Magensäure bezeichnet – äußerst stabil sind. Behälter aus Polypropylen (PP) werden darüber hinaus häufig zur Lagerung von Schwefelsäure oder Motorenöl eingesetzt, so das BfR weiter. Der Werkstoff ist also gegenüber Säuren und Ölen resistent. Dies sei für sich genommen bereits Grund genug zur Skepsis gegenüber der sehr pauschalen Behauptung.

Dazu kommt, dass sich der Begriff „Mikroplastik“ nur auf Größe und Form der Partikel bezieht, nicht aber auf ihre genaue Zusammensetzung.

Polymere Werkstoffe, zu denen beispielsweise PP und PVC gehören, haben unterschiedliche mechanische und chemische Eigenschaften, was laut BfR auch ihre Löslichkeit und Zersetzbarkeit durch Säuren und andere Lösungsmittel beeinflusst.

Im Übrigen sieht das BfR derzeit kein erhöhtes Gesundheitsrisiko für die Bevölkerung in Deutschland durch oral aufgenommenes Mikroplastik – eine mögliche gesundheitsschädigende Wirkung sei bisher nicht belegt. Stattdessen warnt das Institut vor etwaigen gesundheitlichen Folgen einer Aufnahme von Zitronenöl in Reinform. Zwar werde die Substanz, die aus gepressten Zitronenschalen gewonnen wird, Lebensmitteln in geringen Mengen zur Aromatisierung zugesetzt, was toxikologisch unbedenklich sei. Die gesundheitliche Wirkung könne jedoch nicht pauschal beurteilt werden, sondern hänge stark von Menge und Art der Aufnahme ab. Zitronenöl hat laut BfR zwar nur eine sehr geringe akute Toxizität, kann jedoch unverdünnt unter anderem Haut- und Schleimhautreizungen sowie Magen-Darm-Beschwerden verursachen. In einem Gutachten berichtete die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 2021, dass einige Bestandteile von Zitronenöl phototoxisch wirken, also Hautreaktionen wie Rötung, Blasenbildung, Juckreiz oder Brennen verursachen können. ●

Systematische Kontrolle?

Verschwörungstheorien über WHO & Co.

Behauptungen, wonach staatliche und insbesondere zwischenstaatliche Institutionen Gesundheitspolitik gezielt missbrauchen würden, um Menschen massenhaft zu unterdrücken oder zu kontrollieren, bildeten einen weiteren Trend des Jahres 2023 im Hinblick auf Desinformation im Gesundheitsbereich.

7%

der untersuchten Faktenchecks drehen sich rund um das Gesundheitssystem.

21 der insgesamt 312 im Rahmen dieser Analyse untersuchten Faktenchecks (6,7%) befassen sich mit Falschmeldungen dieser Art. Die überwiegende Mehrheit davon lässt sich eindeutig dem Bereich der Verschwörungstheorien zuordnen. Ihnen liegt einhellig die Suggestion zugrunde, politische und wirtschaftliche Eliten und deren Institutionen – darunter die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Vereinten Nationen (UN) und das Weltwirtschaftsforum (WEF) – setzten gesundheitspolitische Mittel klandestin und zielgerichtet zum Nachteil der großen Mehrheit der Bevölkerung ein.

In aller Regel dürften Falschbehauptungen dieser Art nicht unmittelbar zu nachteiligen gesundheitlichen Folgen für Einzelne führen. Trotzdem können sie langfristig antiwissenschaftliches Denken und die Ablehnung von Eliten verstärken und so dazu beitragen, öffentliches Vertrauen in Gesundheitsorganisationen und deren Initiativen und Angebote zu untergraben.

„Machtergreifung“ durch die WHO?

So wurden beispielsweise über das gesamte Jahr 2023 hinweg in verschiedenen sozialen Medien Ängste und Vorbehalte gegenüber dem Pandemievertrag geschürt, mit dessen Ausarbeitung sich die WHO seit 2021 unter dem direkten Eindruck der Covid-19-Pandemie befasst. Das internationale Abkommen, mit dem die Vorbereitung und Reaktion auf etwaige künftige Pandemien global verbessert und vereinheitlicht werden soll, wurde unter anderem als totalitär, gefährlich, faschistisch und diktatorisch bezeichnet, der WHO wurde der Versuch einer „Machtergreifung“ unterstellt. Eine Online-Petition, die zum „Kampf gegen den Pandemiever-



trag der WHO“ aufrief und warnte, die WHO könne auf Grundlage des Vertrages Maßnahmen „über die Gesetze jeglicher Staaten hinweg“ ergreifen, unterzeichneten bis Ende des Jahres rund 420.000 Menschen.

Nachdem die WHO im Oktober 2023 zum wiederholten Mal einen Entwurf des Dokuments zur Abstimmung an ihre Mitgliedstaaten weitergeleitet hatte, verbreitete sich unter anderem bei X und Facebook ein digitales Flugblatt, das in ähnlicher Form bereits zuvor im Umlauf gewesen war. Darauf wurde fälschlich behauptet, der Pandemieplan hebele Verfassungen und Gesetze der WHO-Mitgliedstaaten – wie im konkreten Falle der Schweiz – sowie Grund- und Menschenrechte wie freies Reisen und körperliche Unversehrtheit aus. Drei Plattformen veröffentlichten ausführliche Faktenchecks.

Migration und Gesundheitskosten

Versuche, die Zuwanderung nach Deutschland mit einem erschwerten Zugang zu oder steigenden Kosten für medizinische Leistungen in Verbindung zu bringen, waren 2023 ebenfalls Anlass für mehrere Faktenchecks. In einem besonders prominenten Beispiel widerlegte etwa der ARD-Faktenfinder die Behauptung des CDU-Vorsitzenden Friedrich Merz, abgelehnte Asylbewerber würden zum Nachteil deutscher Staatsbürgerinnen und -bürger Zahnsanierungen erhalten. Die Faktencheck-Redaktion der dpa entkräftete im Jahresverlauf ebenfalls mehrere Falschbehauptungen über Art und Kosten der Gesundheitsversorgung von Asylsuchenden in Deutschland. ●

Neue Märchen vom Frosch

Bevölkerungskontrolle durch Bill Gates und andere Impfmythen abseits von Covid

Impfkritik sowie Impfgegnerinnen und -gegner sind kein neues Phänomen. Lange vor der Covid-19-Pandemie, bereits im 19. Jahrhundert mit dem Aufkommen erster Impfstoffe, bezweifelten Menschen ihre Wirkung. Seitdem gibt es im Gesundheitsbereich kaum ein Thema, um das sich mehr Verschwörungstheorien mit immer wiederkehrenden Falschbehauptungen drehen – nicht nur in Deutschland, sondern weltweit.

Im untersuchten Zeitraum befand sich das Thema Impfungen ohne konkreten Covid-19-Bezug mit 17 Faktenchecks (5,4%) an vierter Stelle. Immer wieder im Fokus: mRNA-Impfstoffe. Dabei leitet die Messenger-RNA den Körper dazu an, spezifische Proteine zu produzieren, die eine Immunantwort hervorrufen. Dieser Art von Impfstoffen wird vor allem aufgrund ihrer relativen Neuartigkeit und daher fehlenden Langzeituntersuchungen Skepsis entgegengebracht – auch von Verschwörungstheoretikern.

Was ein Frosch mit mRNA-Impfstoffen zu tun hat

Größere Aufmerksamkeit erfuhren dabei Produkte mit einem kleinen Frosch-Symbol, dem Label der „Rainforest Alliance“. Dieses sei eine Kennzeichnung für Lebensmittel, die mRNA-Impfstoffe enthielten, so die Behauptung in den sozialen Netzwerken. Menschen würden sie beim Verzehr unbewusst aufnehmen. Dass dahinter nicht Bill und Melinda Gates stecken, sondern es sich bei dem Frosch um ein Nachhaltigkeitssiegel handelt, stellten vier Faktencheck-Portale klar.

Falschinformationen über Bill Gates und seine vermeintlichen Pläne der Bevölkerungskontrolle halten sich seit Jahren hartnäckig im Internet. Er habe etwa „Entvölkerung durch Zwangsimpfungen“ vorgeschlagen und einen „mRNA-Tsunami“ angekündigt. Beide Behauptungen wurden widerlegt. Im zweiten Fall stammt das Zitat von einer Biochemikerin eines Impfstoffherstellers, die über den Stand bei der mRNA-Forschung berichtet und prognostiziert hatte, dass es in Zukunft viele neue Medikamente geben dürfte. Den außerdem behaupteten Ausschluss aus der Gesell-



schaft von Menschen, die sich nicht impfen ließen, hat sie nie gefordert.

Politische Impf-Inszenierungen?

Auch Politiker blieben von Falschbehauptungen nicht verschont. So kursierte im Herbst 2023 ein bereits älteres Video, in dem unter anderem dem bayerischen Ministerpräsidenten Markus Söder und dem Londoner Bürgermeister Sadiq Khan vorgeworfen wurde, Grippe-schutzimpfungen vorgetäuscht zu haben. Foto- und Videomaterial von Impfterminen beider Politiker aus dem Jahr 2020 seien Inszenierungen, mit denen für das Impfen geworben werden sollte, so die Behauptung. Der vermeintliche Beleg im Falle Khans: Eine Kappe auf der Spritze würde zeigen, dass sich der Politiker selbst nicht hat impfen lassen. Dafür gibt es nach dpa-Informationen keine Belege.

Untersucht wurden auch vereinzelte Behauptungen über Impfungen gegen andere Krankheiten. So enthalte der Wirkstoff gegen HPV angeblich Graphenoxid und verursache Thrombosen und Herzinfarkte. Laut einer anderen Behauptung habe die Impfung gegen Meningitis 1918 zur Spanischen Grippe geführt. Für den Impfstoff gegen Masern, so eine weitere Falschmeldung, gäbe es keine Wirksamkeitsnachweise und es bestünden erhebliche Risiken. Auch die Behauptung, die Impfallianz Gavi habe die unbemerkte Verabreichung von Vakzinen über die Luft gefordert, erwies sich als falsch und ein entsprechendes Vorgehen als unmöglich. ●

Sommer, Sonne, Fake News

Von Hitzetoten und hartnäckigen Behauptungen über UV-Strahlung



Mit dem beginnenden Sommer verbreiteten sich in den sozialen Medien vermehrt Falschbehauptungen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Hitze und Sonneneinstrahlung sowie die vermeintlich schädlichen Folgen von Sonnencreme. Insgesamt 13 der 312 im Rahmen dieser Analyse untersuchten Faktenchecks (4%) nahmen Behauptungen rund um die Themen Hitze, UV-Strahlung und Sonnenschutz genauer unter die Lupe.

Mythen über Sonnencreme

Zu viel UV-Strahlung birgt nachweislich ein Risiko für Hautkrebs. Dennoch wurde in sozialen Netzwerken in zahlreichen Posts behauptet, nicht die UV-Strahlung der Sonne, sondern Sonnencreme sei die wahre Ursache für Hautkrebs. In einigen Fällen wurden Aussagen wie diese genutzt, um angeblich schützende Alternativprodukte zu bewerben. Unter anderem bei Facebook wurde darüber hinaus behauptet, UV-blockende Sonnencreme Sorge dafür, dass der Körper nicht genug Vitamin D produziere. Studien haben aber ergeben, dass auch Menschen ihren Vitamin-D-Spiegel aufrechterhalten können, die regelmäßig Sonnenschutz auftragen.

Ein weiterer Sonnencreme-Mythos, der im Sommer 2023 mehrfach bei Tiktok verbreitet wurde, ist die Behauptung, eine bestimmte Ernährungsweise allein biete adäquaten Schutz vor Sonneneinstrahlung. Richtig ist zwar beispielsweise laut der Verbraucherzentrale Südtirol, dass das Essen von Möhren dazu beitragen kann, Hautschäden durch UV-Strahlung zu verhindern

– dies ist aber bei Weitem kein ausreichender Schutz und kein Ersatz für Sonnencreme. In teils sehr ausführlichen Faktenchecks wurden diese und andere Falschbehauptungen widerlegt.

Lockdowns für Hitzeschutz?

Im Juni 2023 kündigte Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach einen „nationalen Hitzeschutzplan“ an. Unter anderem sah dieser vor, dass Kommunen, Pflegeheime und Krankenhäuser mit eigens entworfenen Konzepten besonders hitzeanfällige Menschen schützen sollen. Im Netz tauchte unter anderem bei Facebook die falsche Behauptung auf, es seien auch „Lockdowns wegen Hitzewellen“ geplant. Der vermeintliche Beleg: ein Video, in dem Lauterbach auf das „Sieben-Punkte-Programm Pandemiebekämpfung“ des Vorjahres verwies – ein Corona-Konzept für den Winter 2022/2023, bei dem gar keine Lockdowns vorgesehen waren. Correctiv, dpa und Mimikama widerlegten die Behauptung.

Hitzetote bei 20 Grad?

Im August wurde online mehrfach behauptet, das Robert Koch-Institut zähle alle Menschen als Hitzetote, die an Tagen mit Temperaturen von mehr als 20 Grad Celsius gestorben seien. Belegen soll dies eine Grafik, die jedoch falsch interpretiert wurde. Bei den 20 Grad Celsius handelt es sich um die mittlere Temperatur einer Woche. Das Robert Koch-Institut zählt zudem nicht alle Menschen, die in einer solchen Woche sterben, als Hitzetote, wie dpa erläuterte. ●



„Die Lüge über die Sonnenstrahlen“: Stecken Sonnencremes statt UV-Strahlen hinter Hautkrebs?

Behauptung

Nicht die Sonne, sondern Sonnencreme sei dafür verantwortlich, dass Menschen Hautkrebs bekommen. Das Thema kommt seit Jahren pünktlich zum Beginn der warmen Jahreszeit in sozialen Netzwerken auf. Im Sommer 2023 kam in diesem Zusammenhang etwa dem Nutzer Ciho.m.a. besondere Aufmerksamkeit zu, der bei Instagram knapp 30.000 Follower, bei Telegram knapp 15.000 zählt.

In zwei Videos, die von Zehntausenden auf Facebook und Telegram geteilt wurden, erzählt er von der „Lüge über die Sonnenstrahlen“, stellt Sonnenstrahlung als harmlos dar und warnt vor Sonnencremes und ihrer krebserregenden Wirkung. Außerdem würde die Zahl der an Hautkrebs erkrankten Menschen steigen, seit es Sonnencremes gibt.

Faktencheck

Dass Sonnenstrahlen, genauer UV-Strahlen, kein Risiko darstellen, ist falsch. Im Gegenteil: Laut Deutscher Krebshilfe gehört übermäßige UV-Bestrahlung zu den größten Risikofaktoren für die Entstehung von Hautkrebs. Das ultraviolette Licht kann Hautzellen direkt schädigen.

Gleichzeitig weist die Deutsche Krebsgesellschaft darauf hin, dass dieselben Strahlen für die wichtige Bildung von Vitamin D in der Haut notwendig sind. Ein Übermaß an UV-Strahlung und insbesondere Sonnenbrände gelte es allerdings zu vermeiden. Richtig angewendet können Sonnenschutzmittel bei Sonnenschein helfen, unbedeckte Hautstellen zu schützen, empfiehlt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auf Nachfrage von dpa-CC.

Bei in der EU erhältlichen Sonnenschutzmitteln sind laut BfR nach aktuellem Stand der Wissenschaft keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu erwarten. Dass Chemikalien in Sonnen-

cremes Hautkrebs verursachen, ist nicht belegt. Menschen, die regelmäßig Sonnenschutzmittel verwenden, scheinen allerdings ein höheres Hautkrebsrisiko zu haben als Menschen, die dies nicht tun. Dies ergab eine großangelegte Kohortenstudie aus Norwegen. Die Studie deutet jedoch darauf hin, dass dies eher an anderen Faktoren liegt:

- Menschen mit hellerer Haut neigen eher dazu, Sonnenschutzmittel zu verwenden. Sie haben aber auch ein höheres Hautkrebsrisiko.
- Personen, die viel Zeit in der Sonne verbringen, können ein erhöhtes Hautkrebsrisiko haben, unabhängig vom Sonnenschutzmittel.
- Menschen, die in Gegenden mit hoher UV-Strahlung leben, verwenden möglicherweise ebenfalls öfter Sonnenschutzmittel. In diesen Regionen ist das Hautkrebsrisiko generell höher.



Mehr zum Thema

Warum sind Falschinformationen gerade im Gesundheitsbereich so gefährlich?

Was kann man tun, um sie zu entlarven, und wie geht man richtig mit ihnen um? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie auf unserer [Themenseite Health Fake News](#).

Die Digitalisierung macht es in vielen Bereichen einfacher, die eigene Gesundheit gut zu managen, birgt aber auch Risiken. Im Kapitel [„Gesund leben in einer digitalen Welt“](#) unseres [CDR-Berichtes](#) erfahren Sie mehr darüber, was die BARMER tut, um die digitale Gesundheitskompetenz zu stärken.

Kontakt

BARMER
Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin
Telefon: 0800 333 1010
E-Mail: service@barmer.de

Impressum

Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernehmen Redaktion, Verlag und Herausgeber keine Gewähr.

© März 2024

BARMER, Körperschaft des öffentlichen Rechts
Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Vorstand: Prof. Dr. med. Christoph Straub (Vorstandsvorsitzender), Simone Schwering (Stellvertretende Vorstandsvorsitzende), Siegmund Nesch (Vorstandsmitglied)

Redaktion: [dpa-Custom Content](#)

Gestaltung und Satz: Anja Giese

Lektorat: Nicole Meyer

Fotos: style-photography/iStock (Cover) | Yulia Vasilyeva/iStock (Inhalt) | BARMER (Dr. Herbert Flath) | James Zabel (Maria Hinz) | andreswd/iStock (Maske) | picture alliance/imageBROKER/Sylvio Dittrich (Covid-Impfstoff) | picture alliance/ASSOCIATED PRESS/Lisi Niesner (Lauterbach) | Andrey Elkin/iStock (Zitrone) | werajoe/iStock (Grille) | Imageegami/iStock (Herzdruckmassage) | RHJ/iStock (Mikroplastik) | BalkansCat/iStock (WHO-Gebäude) | picture alliance/dpa/Arne Dedert (Plakat Bill Gates) | Xurzon/iStock (Thermometer) | Valentyna Yeltsova/iStock (Sonnencreme)

Barrierefreiheit: Dieses Dokument ist ein barrierefreies PDF gemäß den Anforderungen der Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) 2.1.

Genderhinweis: Wir streben an, in unseren Texten alle Geschlechter abzubilden. Das kann durch Nennung des generischen Maskulinums, Nennung beider Formen („Unternehmerinnen und Unternehmer“ bzw. „Unternehmer/-innen“) oder die Nutzung von neutralen Formulierungen („Studierende“) geschehen. Bei allen Formen sind selbstverständlich immer alle Geschlechtergruppen gemeint – ohne jede Einschränkung. Von sprachlichen Sonderformen und -zeichen sehen wir ab.

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien.