

Eine kurze Abhandlung zum Thema Aufklärung und Gesundheitskompetenz

Autor: Dr. Julian Kamhieh-Milz

Datum: 25.05.2026

Version: 1.0

Gesundheitskompetenz

Aufklärung und Gesundheitskompetenz spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden der Menschen und für ein funktionierendes Gesundheitssystem. Unter Aufklärung versteht man die Vermittlung von Wissen und Informationen, damit Menschen eigenständig Entscheidungen treffen können. Der Begriff geht auf die Epoche der „Aufklärung“ zurück und wird oft mit den folgenden Worten von Immanuel Kant in Verbindung gebracht: **„Habe Mut, dich deinen eigenen Verstandes zu bedienen“**. Gesundheitskompetenz bedeutet in diesem Zusammenhang, gesundheitsbezogene Informationen zu verstehen, zu bewerten und diese selbstbestimmt richtig anzuwenden. Auch wenn man am Ende der ärztlichen Weisung folgt. Es gibt kein kostbareres Gut, welches wir besitzen, als die eigene Gesundheit.

In der heutigen Zeit stehen viele Informationen über Gesundheit, Ernährung, Krankheiten oder Medikamente zur Verfügung. **Nicht alle Quellen sind jedoch zuverlässig**. Deshalb ist es wichtig, Menschen frühzeitig aufzuklären und ihnen beizubringen, wie sie seriöse Informationen erkennen können. Diese Abhandlung soll Ihr Bewusstsein schärfen, sich mehr mit Ihrer Gesundheit zu beschäftigen, und allgemeine, richtungsweisende Hinweise zur Beschaffung von Gesundheitsinformationen.

Woran kann ich seriöse Gesundheitsinformationen erkennen?

Seriöse Informationen zu Gesundheitsfragen erkennt man vor allem daran, wer die Informationen veröffentlicht, wie aktuell sie sind und ob sie wissenschaftlich belegt werden. Gerade im Internet ist es wichtig, Informationen kritisch zu prüfen. Wenn etwas zu gut erscheint, um wahr zu sein, sollte man die wissenschaftliche Grundlage besonders sorgfältig prüfen. Wichtige Merkmale seriöser Gesundheitsinformationen sind vertrauenswürdige Quellen wie Informationen von Universitäten, Krankenhäusern, Gesundheitsämtern oder wissenschaftlichen Organisationen. Sie belegen Ihre Aussagen mit wissenschaftlichen Belegen, die sich auf Studien, Fachliteratur oder Expertenmeinungen beziehen. Aussagen sollten nachvollziehbar erklärt und nicht nur behauptet werden. Aber auch hier ist Achtung geboten. Es gibt auch institutionelle oder wirtschaftliche Interessen. Wenn es sich für Sie falsch anfühlt, dann ist es wahrscheinlich für Sie vielleicht auch nicht das Richtige.

Oft hilft es auch, auf die Aktualität zu achten. Was bereits seit langem so gemacht wird muss nicht bedeuten, dass es gut ist und dass es nichts Neuere oder besseres an Diagnostik oder Therapien gibt. Tatsächlich entwickeln sich die therapeutischen und diagnostischen Möglichkeiten fast täglich. Ärzte hätten gar keine Zeit mehr für Ihre Patienten, wenn Sie sich die ganze Zeit belesen müssten. Aufgrund der rasanten wissenschaftlichen Entwicklung kann es vorkommen, dass Patientinnen und Patienten auf neue diagnostische Ansätze aufmerksam werden, die noch nicht flächendeckend im klinischen Alltag etabliert sind.

Seriöse Gesundheitsinformationen erkennen Sie auch daran, dass sie neutral formuliert sind und nicht mit Panikmache („Wenn Sie jetzt nicht handeln, dann...“) oder übertriebenen Wertungen wie „das Beste“ arbeiten oder mit „nur solange der Vorrat reicht“ um möglichst schnell ein Handeln zu erzwingen. Wenn mit Angst, Wunderversprechen, Eile oder übertriebener Werbung gearbeitet wird, ist Vorsicht geboten.

Bei der Angabe von Quellen muss man prüfen. Es gibt z.B. Peer-Review Artikel, die nur veröffentlicht wurden, weil zwei Experten der Datenlage vertrauen und sich für eine Veröffentlichung aussprechen. Vorsicht ist geboten, wenn es sich um Artikel handelt, die zwar schon online sind, aber noch keinen „Review-Prozess“ durchlaufen haben. Alle Veröffentlichungen sollten über die Datenbank Pubmed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>) auffindbar sein. Auch kann es sich lohnen, die Autoren genauer unter die Lupe zu nehmen. Die Anzahl an Veröffentlichungen kann auch ein Maß für die wissenschaftliche Expertise sein. Oder recherchieren Sie die Autorinnen und Autoren einfach selbst und prüfen Sie, ob diese auch auf anderen fachlichen Seiten zu finden sind und ob die dortigen Informationen zusammenpassen. Vertrauen Sie nicht nur einer einzelnen Internetseite.

Besonders bei wichtigen Gesundheitsfragen sollte man zusätzlich Ärztinnen, Ärzte oder andere medizinische Fachpersonen um Rat fragen. Sie können Informationen individuell einordnen und Missverständnisse vermeiden.

Wozu brauche ich eine Gesundheitskompetenz?

Eine gute Gesundheitskompetenz hilft dabei, Krankheiten vorzubeugen, Symptome richtig einzuordnen und ärztliche Empfehlungen besser zu verstehen. Wer gut informiert ist, kann bewusster leben und verantwortungsvoll mit der eigenen Gesundheit umgehen.

Gesundheit fängt bereits bei einer gesunden und bewussten Ernährungsweise an (Prävention = Verhinderung, dass Krankheiten überhaupt erst entstehen), dem Verhalten (wie beuge ich Stress vor bzw. wie gehe ich mit Stress um), bis über Vorsorge zur Früherkennung von Erkrankungen. Häufig gilt, je früher eine Krankheit festgestellt wird, desto besser sind die Behandlungsoptionen und Therapieerfolge.

Die meisten Menschen eignen sich jedoch Gesundheitskompetenz erst an, wenn bei Ihnen eine Krankheit diagnostiziert wird. Aber auch dann ist es nicht zu spät, sich umfassend zu informieren.

Was ist ein mündiger Patient und warum ist es wichtig?

Ein **mündiger Patient** ist ein Mensch, der gut über seine Gesundheit informiert ist und aktiv an medizinischen Entscheidungen beteiligt wird. Er versteht wichtige Informationen über Krankheiten, Untersuchungen und Behandlungsmöglichkeiten und kann dadurch selbstbestimmt mitentscheiden. Er folgt nicht einfach ärztlicher Anweisungen, sondern informiert sich über seine Erkrankung, stellt Fragen und holt bei Bedarf eine zweite Meinung ein, versteht Nutzen und Risiken einer Behandlung, trifft gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten Entscheidungen und übernimmt Verantwortung für die eigene Gesundheit. Nur wer Informationen versteht und kritisch bewerten kann, ist in der Lage, bewusste Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu treffen.

Hinweise zum Umgang mit behandelnden Ärzten:

Viele Ärzte freuen sich über Patienten, die Interesse an ihrer Gesundheit zeigen, gezielte und sachliche Fragen stellen, Therapieempfehlungen verstehen möchten, Verantwortung übernehmen wollen und offen und respektvoll kommunizieren. Allerdings gibt es auch Situationen, in denen Ärzte reserviert wirken. Das passiert zum Beispiel, wenn Patienten ausschließlich auf fragwürdige Internetquellen vertrauen, wenn medizinische Fachkenntnisse des Arztes nicht geschätzt werden, wenn die eigene Meinung und „angebliche eigene Fachkompetenz“ überschätzt wird und man nicht zuhören möchte, wenn jede Empfehlung des Arztes grundsätzlich infrage gestellt wird und/oder wenn Gespräche durch Misstrauen oder aggressive Diskussionen belastet werden. Ein wirklich mündiger Patient bedeutet daher nicht „alles besser zu wissen“, sondern informiert, kritisch und gleichzeitig offen für fachliche Beratung zu sein. Voraussetzung dafür ist ein gegenseitig respektvolles Verhalten. Heute ist der Praxis- und Klinikalltag oft von hohem Zeitdruck geprägt. Seien Sie verständnisvoll. Gerade deshalb ist es für Patientinnen und Patienten besonders wichtig, gut vorbereitet und informiert zum Arzttermin zu erscheinen. Wer seine Beschwerden, Fragen, Wünsche und bereits recherchierten Informationen klar und strukturiert formulieren kann, erleichtert die Kommunikation erheblich.

Was ist innovative Diagnostik?

Die DHS ist auf innovative Diagnostik spezialisiert. Darunter werden neue oder deutlich verbesserte diagnostische Verfahren zusammengefasst, die Krankheiten früher, präziser,

schneller oder individueller erkennen können als bisherige Methoden. Ziel ist es, medizinische Entscheidungen zu verbessern und Patientinnen und Patienten gezielter zu behandeln.

Innovative Diagnostik zeichnet sich häufig durch mehrere Merkmale aus:

- **Früherkennung:**
Krankheiten können bereits in sehr frühen Stadien erkannt werden, oft noch bevor Symptome auftreten. (Bsp. der DHS: Lungenkrebs- und Darmkrebsvorsorge)
- **Hohe Sensitivität und Spezifität:**
Die Verfahren erkennen Erkrankungen genauer und reduzieren falsch-positive oder falsch-negative Ergebnisse (Bsp. der DHS: miRNA bei Hodenkrebs). Besuchen Sie auch unsere Seite für die Begriffserklärungen.
- **Minimalinvasive Methoden:**
Statt Gewebeentnahmen oder belastende (invasive, und damit mit Risiken verbundenen) Untersuchungen werden beispielsweise Blut, Abstrichtupfer, Urin, Stuhl oder andere Körperflüssigkeiten, ja sogar Atemluft genutzt (Bsp. der DHS: Molekulare Differentialdiagnose Infektionen, M371, Colosafe, Lungenkrebsvorsorge)
- **Molekulare und digitale Technologien:**
Moderne Diagnostik nutzt Genetik, RNA-/DNA-Analysen, Biomarker, künstliche Intelligenz oder automatisierte Bildanalyse. (Bsp. der DHS: Colosafe, M371, Auftragsproduktion zur Entwicklung eines Verfahrens zum Nachweis zirkulierender Tumorzellen)
- **Personalisierte Medizin:**
Diagnostische Verfahren helfen dabei, Therapien individuell auf den einzelnen Patienten abzustimmen. (Bsp. DHS: Diagnostische Lösungen bei ME/CFS, Umfassende Tumorcharakterisierung (letzteres nur auf Anfrage))
- **Schnelligkeit und Automatisierung:**
Ergebnisse können schneller und oft standardisierter bereitgestellt werden. (Bsp. DHS: alle Laborprozesse sind automatisiert).
- **Kosten und Nutzen:**
Häufig stellen innovative Gesundheitslösungen auch Chancen zur Kostenreduzierung dar. Durch Tests, die von zuhause direkt in das Labor geschickt werden, können Kosten und Logistik im Gesundheitswesen deutlich reduziert werden. (Bsp. DHS: Molekulare Differenzialdiagnostik bei Atemweginfektionen, Colosafe, Lungenkrebsvorsorge).

Zusammengefasst bedeutet innovative Diagnostik also nicht nur „neue Technik“, sondern vor allem einen **medizinischen Mehrwert**: bessere, frühere und individuellere Entscheidungen für Prävention, Diagnose und Therapie.

Was kann die DHS leisten und vor allem, was nicht?

Die DHS ist auf innovative molekulare Diagnostik spezialisiert.

Für Patienten bedeutet das vor allem frühere, präzisere und individuellere medizinische Informationen.

Für die DHS bedeutet das jedoch hohe Verantwortung, wissenschaftliche Anforderungen, regulatorischen Aufwand und kontinuierliche klinische Validierung.

Innovative Diagnostik kann ärztliche Entscheidungen unterstützen und zusätzliche diagnostische Informationen liefern, **ersetzt jedoch keine ärztliche Untersuchung**, Diagnose oder Therapieentscheidung. Die Interpretation diagnostischer Ergebnisse sollte immer im medizinischen Gesamtkontext und idealerweise gemeinsam mit behandelnden Ärztinnen und Ärzten erfolgen.

Die DHS leistet viel **Überzeugungsarbeit** bei Ärzten, Praxen und Krankenhäusern, um neue diagnostische Verfahren trotz guter wissenschaftlicher Datenlage in den klinischen Alltag zu integrieren. Dabei ist Ihre Gesundheitskompetenz wichtig: Gut informierte Patienten können ihre Ärzte auf neue diagnostische Möglichkeiten aufmerksam machen. Gleichzeitig ist es wichtig zu verstehen, dass Ärztinnen und Ärzte neue Verfahren zunächst sorgfältig wissenschaftlich prüfen müssen, bevor sie diese in ihre medizinischen Entscheidungen einbeziehen. Genau diese kritische Prüfung schützt Patienten vor übereilten oder unzureichend validierten Verfahren.

Unsere Homepage verfolgt daher das Ziel, Patienten, Angehörige, Interessierte sowie medizinische Fachkreise verständlich, nachvollziehbar und wissenschaftlich fundiert über moderne diagnostische Möglichkeiten zu informieren, damit diese Entscheidungen selbstbestimmt treffen können.

Über den Autor:



Dr. rer. medic. Julian Kamhieh-Milz studierte an der Technischen Universität Berlin medizinische Biotechnologie. Nach seinem Studium der Medizinischen Biotechnologie promovierte er an der Charité – Universitätsmedizin Berlin im Fachgebiet Molekularmedizin, wo er bis heute seine eigene Forschungsgruppe leitet. Im Jahr 2021 gründete er die DHS – Diagnostic HealthCare Solutions GmbH, mit dem Ziel ein führendes innovatives Diagnostikunternehmen mit wissenschaftlicher Exzellenz aufzubauen. Schwerpunkte sind: translationale Diagnostik und patientennahe molekulare Medizin, nicht-invasive Diagnostik uvm. Mit mehr als 46 Peer-Review Publikationen ist er national und international

etabliert. Hier gelangen Sie zu seinen Veröffentlichungen:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Kamhieh-Milz&sort=date&ac=yes>