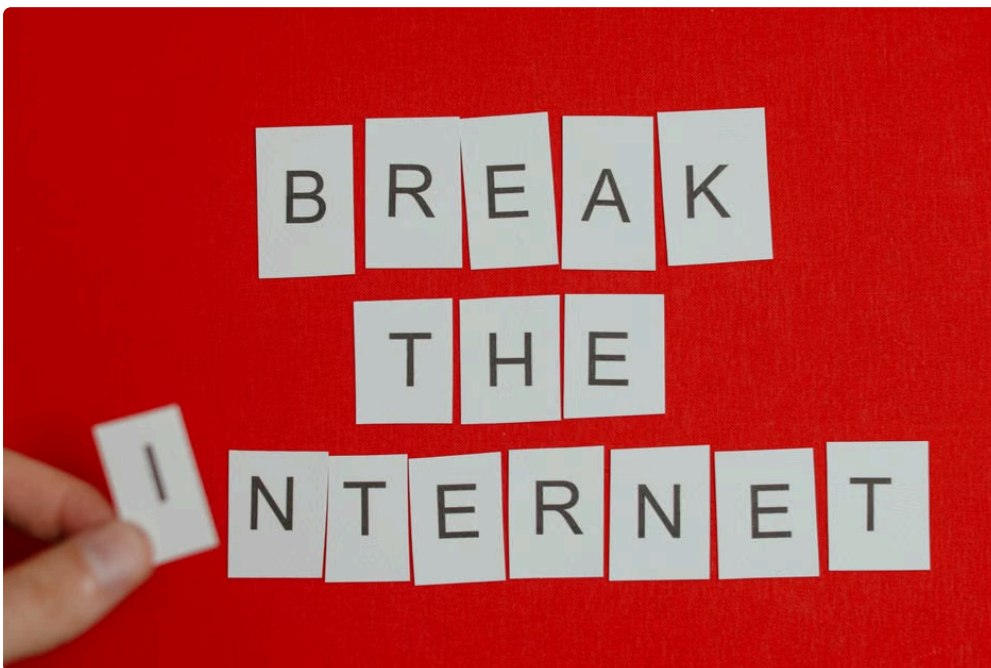


Im Internet gibt es eine Flut von Informationen – besonders bei Themen wie Gesundheit, Technik oder Verbraucherfragen. Doch wie erkennen Sie auf Anhieb, ob eine Quelle seriös ist? Wie stellen Sie sicher, dass Sie keine veralteten oder falschen Informationen übernehmen? Und was hat es mit den Fachbegriffen auf sich, die oft unverständlich wirken?



Dieser Artikel liefert Ihnen eine **praktische Checkliste für den Quellencheck in 2 Minuten**. So erkennen Sie schnell, wer hinter einer Information steckt, wie aktuell sie ist, wie transparent sie präsentiert wird und ob die Fachbegriffe für Sie verständlich erklärt werden.



Warum ist ein schneller, aber gründlicher Quellencheck so wichtig?

Gerade in Zeiten von Social Media und Messenger-Diensten wie **Facebook, Twitter, WhatsApp, Telegram oder Viber** verbreiten sich Nachrichten rasend schnell – oft ohne eine klare Prüfung der Herkunft oder des Wahrheitsgehalts. Das kann besonders bei **Gesundheitsinformationen** gefährlich sein, weil falsche Ratschläge gesundheitsschädlich sein können.

Ein kurzer, gezielter Quellencheck hilft Ihnen, sicher im Netz zu surfen und fundierte Entscheidungen zu treffen, ohne dabei viel Zeit zu verlieren.

Die 2-Minuten-Checkliste für Ihren Quellencheck

Mit diesen einfachen Schritten prüfen Sie jede Information schnell und sicher:

1. **Wer steckt dahinter?** Überprüfen Sie den Herausgeber der Information. Ist es eine offizielle Organisation, ein Fachverband, eine vertrauenswürdige Medienseite oder eine Privatperson?
2. **Wie aktuell ist die Information?** Prüfen Sie das Veröffentlichungsdatum oder den letzten Aktualisierungszeitraum. Gerade bei Gesundheits- und Technikartikeln ist Aktualität entscheidend.
3. **Wie wird die Information erklärt?** Werden Fachbegriffe verständlich erläutert? Gibt es weiterführende Quellen oder Links für tiefergehende Informationen?
4. **Transparenz und Verantwortlichkeiten** Gibt es ein Impressum mit Ansprechpartnern? Werden Quellen und Studien klar benannt? Transparenz spricht für Seriosität.
5. **Querverweise und Kontext** Ergänzt die Seite die Info durch Kontext, zum Beispiel zu Vor- und Nachteilen oder Unsicherheiten einer Studie? Sind eventuell widersprüchliche Informationen erwähnt?

Checkliste detailliert erklärt

1. Wer steckt dahinter?

Eine seriöse Quelle anzugeben ist der erste Schritt zur Glaubwürdigkeit. Prüfen Sie, ob die Website oder der Artikel:

- Von einer bekannten Institution stammt (z. B. Gesundheitsministerium, Verbraucherzentrale, anerkannte Medien)
- Ein klares Impressum mit Adresse und Ansprechpartner bietet
- Bei Social Shares auf Facebook oder Twitter der Ursprung klar erkennbar ist (Achten Sie hier auf die Profilseite, z. B. „Offizielle Seite der XYZ-Organisation“)

Verwenden Sie Suchmaschinen, um den Herausgeber im Zweifel näher zu recherchieren.

2. Wie aktuell ist die Information?

Oft fehlen <https://infofinding.de/so-erkennt-man-vertrauenswürdige-informationsquellen-im-internet> Datumsangaben, was misstrauisch machen sollte. Achten Sie darauf:

- Ob ein Veröffentlichungsdatum oder ein „Zuletzt aktualisiert am“-Datum sichtbar ist
- Wie alt die Quelle ist (auch Google Suchfunktionen erlauben eine zeitliche Eingrenzung)
- Ob die Information zu aktuellen Entwicklungen passt, dies gilt gerade bei Gesundheitsfragen und Technikthemen

3. Wie wird die Information erklärt?

Vermeiden Sie Texte, die mit Fachbegriffen ohne Erklärung überladen sind. Seriöse Quellen:

- Erklären komplizierte Begriffe in einfachen Worten oder mit einem Glossar
- Bieten Beispiele oder Praxistipps, die den Inhalt verständlicher machen
- Verlinken zu weiterführenden Quellen, damit Sie tiefer einsteigen können

4. Transparenz und Verantwortlichkeiten

Fehlendes Impressum oder keine Nennung von Ansprechpartnern spricht gegen eine seriöse Quelle. Achten Sie auf:

- Wer für den Inhalt verantwortlich ist
- Ob Quellen für Daten oder Studien genannt werden – idealerweise mit Links zu Originalquellen
- Ob Werbung klar gekennzeichnet ist, um Interessenskonflikte zu erkennen

5. Querverweise und Kontext

Seriöse Artikel gehen offen auch auf Unsicherheiten oder Gegensätze ein. Achten Sie darauf, ob:

- Verschiedene Sichtweisen oder Studien verglichen werden
- Risiken oder Grenzen der Informationen benannt werden
- Praktische Hinweise gegeben werden, statt nur Behauptungen aufgestellt

Praktische Tipps für den Quellencheck beim Teilen in sozialen Netzwerken

Wenn Sie Informationen über Plattformen wie Facebook, Twitter, WhatsApp, Telegram oder Viber teilen möchten, nehmen Sie sich diese 2-Minuten-Checkliste vor dem Teilen vor:

- Nutzen Sie eine Suchmaschine, um die Informationsquelle schnell zu prüfen.
- Suchen Sie nach einem Impressum oder einer offiziellen Website.
- Prüfen Sie das Datum der Information, wenn vorhanden.
- Achten Sie auf klare Erklärungen und vermeiden Sie vage Aussagen.
- Seien Sie skeptisch bei reißerischen Überschriften, sogenannten Clickbaits.

Fazit: Schneller Quellencheck schützt vor Fehlinformationen

Ihr 2-minütiger Quellencheck ist ein effektives Mittel gegen die Flut an unzuverlässigen Informationen im Netz. Mit der Checkliste wissen Sie schnell, **wer dahinter steckt, wie aktuell die Informationen sind und wie verständlich sie erklärt werden**. Gleichzeitig gewinnen Sie Sicherheit durch Transparenz und Kontext.

Bewahren Sie sich Ihre Medienkompetenz – gerade beim Teilen auf Social Media und Messenger-Diensten. So schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Umfeld vor möglichen Fehlinformationen.

Kriterium Frage Check Wer steckt dahinter? Ist die Quelle seriös und mit Impressum? Ja/Nein Wie aktuell ist es?

Gibt es ein Datum für Veröffentlichung/Aktualisierung? Ja/Nein Wie wird es erklärt? Sind Fachbegriffe verständlich?

Ja/Nein Transparenz & Verantwortlichkeiten Sind Quellen, Studien und Autoren klar genannt? Ja/Nein Kontext &

Querverweise Wird die Information in den richtigen Zusammenhang gestellt? Ja/Nein

Nutzen Sie diese Tabelle gerne als Vorlage für Ihre persönliche Prüfung – so gehen Sie beim nächsten Quellencheck sicher und schnell vor.