Wie sinnvoll sind sogenannte Gesundheitsblogs?

09.03.2020, 09:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Rapidagentur*
Presseagentur: *Rapidagentur*

Gesundheitsblogs spielen in der heutigen Zeit eine große Rolle. Nicht jeder möchte immer sofort zu einem Arzt gehen. Oftmals reicht den betroffenen schon ein Blick ins Internet um über die Symptome...

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder vorliegenden Krankheiten ist der Hausarzt meist der erste Ansprechpartner - so zumindest früher. Mittlerweile wird bei Problemen jedoch immer häufiger im Internet recherchiert. Dort trifft man auch immer öfter auf so genannte Gesundheitsblogs. Hier wird, je nach Blog, auf unterschiedlichste Themen eingegangen.

Beispielsweise finden sich Gesundheitsblogs welche sich rein auf das Thema Abnehmen und Übergewicht spezialisiert haben. Aber auch Krankheiten werden auf verschiedensten Seiten erklärt. Hier finden sich zum Beispiel Informationen zu den Symptomen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Sehen wir uns nun einmal den Blog https://supplements-fitness-abnehmen.jimdofree.com/ (https://supplements-fitness-abnehmen.jimdofree.com/) genauer an. Wie der Titel bereits verrät geht es hier hauptsächlich um Nahrungsergänzungen für einen fitten Körper. Bei der Inhaberin handelt es sich um eine Simone Schneider, welche laut eigenen Angaben selbst mit ihrem Gewicht zu kämpfen hatte. Diese Probleme konnte sie mithilfe von Nahrungsergänzungen lösen. Nun möchte sie anderen Leuten beim Abnehmen helfen und geht deshalb auf ihrem Blog auf Abnehmittel und ihre Wirkung ein.

Ebenso gibt es noch viele weitere Seiten die vor allem sporttreibende Menschen ansprechen. Dort finden sich Informationen zur Ernährung, Schmerzen beim Sport und auch vereinzelte Tipps zum Übergewicht. Bei beiden Arten von Seiten handelt es sich in den meisten Fällen um Informationsblogs. Jedoch gibt es auch Seiten, die ihr wissen nicht nur teilen, sondern beispielsweise auch gleich etwas verkaufen möchten.

Doch wie sinnvoll sind die sogenannten Gesundheitsblogs wirklich? Oft fällt auf, dass auf verschiedenen Seiten auch verschiedenste Informationen zu finden sind. Beispielsweise berichtet ein Blog davon, wie gefährlich Nahrungsergänzungsmittel bei Übergewicht sind, während ein anderer diese in den Himmel lobt. Hier stellt sich die Frage, welchen Informationen man nun Glauben schenken soll.

Wichtig ist also herauszufinden woher die Betreiber ihre Informationen ziehen und wie viel Wahrheit in diesen Aussagen steckt. Als erstes sollte dabei das Impressum beachtet werden. Hier lässt sich schnell herausfinden wer hinter der Seite steckt und wie vertrauenserweckend diese Person ist. Desweiteren sollten Seiten bevorzugt werden, bei denen angebotene Produkte bereits selbst von den Inhabern getestet wurden, oder diese beispielsweise selbst an einer Krankheit gelitten haben.

Gesundheitsblog können eine sinnvolle Hilfe bei leichten Beschwerden sein und nützliche Informationen zu verschiedensten Themenbereichen bieten. Werden Produkte zum Verkauf angeboten können auch diese oftmals eine grandiose Wirkung hervorrufen - vor allem wenn sie von den Betreibern selbst getestet wurden. Jedoch sollte klar sein, dass diese Seiten gerade bei ernsthaften Erkrankungen, keine Alternative zu einem Arztbesuch darstellen.

Sollten Sie also an einer schlimmen Erkrankungen, starken Beschwerden oder Adipositas leiden, sollte der Gang zum Arzt bevorzugt werden. Gesundheitsblogs dienen hier lediglich zur unterstützenden Maßnahme um sich weiteres Wissen anzueignen und gegebenenfalls Tipps zu einer Ernährungsumstellung zu holen.

Pressekontakt:

Rapidagentur
Frau Nina Köhler
Reuterstrasse 11
12047 Berlin

fon ..: 01603503084
web ..: https://supplements-fitness-abnehmen.jimdofree.com/abnehmtabletten/
email : info@rapidagentur.xyz

Portrait

-

News-ID: 1079522 • Views: 403 (Stand: 08.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1079522/Wie-sinnvoll-sind-sogenannte-Gesundheitsblogs.html