

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
02.02.2026

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Wie gefährlich sind Gesundheitstrends auf Social Media?

Zwischen Likes und Leidensdruck – worauf wir achten sollten

Auf TikTok, Instagram und Co. kursieren zahlreiche vermeintliche Diagnosen und Gesundheitstipps von selbsternannten Experten. Doch was ist dran an ADHS-Selbsttests, Mental-Health-Trends oder Wundermitteln für schöne Haut? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus ordnet ein.

Chatbots werden zu Therapeuten, Influencer stellen Diagnosen. Was kann man noch glauben?

Gunnar Mollenhauer: Social Media lebt davon, dass Menschen nach Antworten auf persönliche Fragen suchen. Durch Erfahrungsberichte können Tabus abgebaut und erste Impulse gegeben werden. Problematisch wird es, wenn Einzelfälle verallgemeinert oder falsche Informationen massenhaft verbreitet werden.

Ein Trend auf Social Media ist gerade Kollagen-Pulver für straffere Haut. Was ist davon zu halten?

Gunnar Mollenhauer: Wer möchte, kann Kollagen als Nahrungsergänzung ausprobieren – notwendig ist es aber nicht. Ein klar belegter Nutzen für Haut oder Faltenreduktion fehlt bislang. Entscheidender sind eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Eiweiß, Obst und Gemüse sowie genügend Flüssigkeit. Die wirksamsten Maßnahmen gegen vorzeitige Hautalterung sind nach wie vor ganz klassisch: Sonnenschutz, Bewegung, ausreichend Schlaf und der Verzicht auf Rauchen und Alkohol.

Wie sollte man Gesundheitstipps auf Social Media grundsätzlich einordnen?

Gunnar Mollenhauer: Am besten mit einer gesunden Portion Skepsis. Man sollte sich fragen: Wer gibt den Tipp? Gibt es eine fachliche Qualifikation oder verlässliche Quellen? Werden Produkte verkauft? Inhalte aus sozialen Netzwerken ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Man sollte also lieber einmal mehr Beschwerden ärztlich abklären lassen, statt sich auf Likes und Algorithmen zu verlassen.