

Carolin Zipp/ Bianca Neuhold/ Daniela Gmeindl- Tscherner

# Eine Analyse österreichischer und deutscher Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter

104 - 30 Jahre Ottawa Charta (1986-2016). Mit welchen Ansätzen hat die Gesundheitsförderung einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung der Gesundheitsgesellschaft geleistet?

## Abstract

*Hintergrund:* Eine ausgewogene Ernährung im Alter ist grundlegend, um das Auftreten einer Mangelernährung zu vermeiden (Jordan, 2011). Um sich über die Ernährung im Alter und die Gefahren einer Mangelernährung zu informieren, verwenden immer mehr Menschen das Internet zur Informationssuche. Laut Statistik Austria sind es bei den 65- bis 74-Jährigen bereits 39, 8 %, die das Internet nutzen (2015). Allerdings ist unklar, welche seriösen und qualitativ hochwertigen Websites es zu dem Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter in Österreich und Deutschland gibt.

*Ziel:* Das Ziel der Arbeit ist es daher, Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter in Österreich und Deutschland zu analysieren und Handlungsempfehlungen für eine qualitative hochwertige Website abzuleiten.

*Methode:* Es fand eine Literaturrecherche und Websiteanalyse statt. Literatur wurde aus Fachbüchern herangezogen und Studien aus Datenbanken wurden eingebaut. Mit der Metasuchmaschine MetaGer und der Suchmaschine Google wurde nach insgesamt 24 deutschen und österreichischen Websites zu dem Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter gesucht. Mittels eines Kriterienkataloges wurden diese Websites auf Inhalt, Struktur, Design, Barrierefreiheit und Qualitätssiegel bewertet. Mit Hilfe dieses Kriterienkataloges wurden drei deutsche und drei österreichische Websites für eine ausführliche Analyse ausgewählt.

*Ergebnisse:* Die Ergebnisse zeigen, dass es qualitativ hochwertige Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter gibt. Die deutschen Websites schnitten hinsichtlich Inhalt, Struktur, Design, Barrierefreiheit und Qualitätssiegel bei der Bewertung durchschnittlich besser ab, als die österreichischen Websites. Zudem gibt es weniger österreichische als deutsche Websites zu dem Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter.

*Schlussfolgerung:* Es konnte keine Website gefunden werden, die alle Kriterien erfüllt. Handlungsempfehlungen zur Erstellung einer Website wurden deshalb von unterschiedlichen Websites abgeleitet, die gute Anregungen boten. Es konnten wenige qualitativ hochwertige Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter in Österreich gefunden werden. Für die Praxis wäre daher die Entwicklung einer qualitativen Website zu diesem Thema sinnvoll.

## Keywords:

Ernährung im Alter, Mangelernährung im Alter, Website Analyse

## 1. Einleitung

Das Internet ist zu einem beliebten Medium geworden, um an Informationen zu gelangen. Laut Statistik Austria verfügen 84 % der in Deutschland und 81 % der in Österreich lebenden Personen über einen Internetzugang (2013). Von den 65- bis 74-Jährigen nutzen 39,8 % das Internet zur Informationssuche (Statistik Austria, 2015). Ein Themenbereich der immer mehr an Bedeutung gewinnt ist die Ernährung im Alter, vor allem deswegen, weil die Menschen immer älter werden und laut dem Bundesministerium für Bildung und Forschung die Anfälligkeit für Krankheiten zunimmt. Zahlreiche Erkrankungen, wie beispielsweise Adipositas (Fettsucht), Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufkrankungen sind auf Ernährungsfehler zurück zu führen (Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2015). Es kommt im Alter zu organischen Veränderungen, die mit einer reduzierten Belastbarkeit und Abnahme der Selbstständigkeit verbunden sind. Eine altersgerechte Ernährung ist daher grundlegend, um die Funktionalität im Alter aufrechtzuerhalten und Mangelerscheinungen vorzubeugen (Bauer, 2013). Die Prävalenzzahlen zeigen nämlich, dass eine Mangelernährung im Alter kein zu unterschätzendes Problem darstellt und eine bedarfsgerechte Ernährung deshalb besonders wichtig ist. So zeigt die Studie von Schönherr und Lohrmann, die in sechs österreichischen Pflegeheimen durchgeführt wurde, dass bei 23,6 % der an der Studie teilnehmenden Senioren und Seniorinnen die Gefahr einer Mangelernährung besteht (Schönherr und Lohrmann, 2010). Das Internet bietet dabei viele Möglichkeiten, die von Informationssuchenden genutzt werden, um sich Wissen anzueignen. Jedoch basieren nicht alle Informationen auf den Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter auf anerkannten Leitlinien.

## 2. Zielsetzung und Forschungsfrage

Das Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit ist es, anhand von festgelegten Kriterien Websites zum Thema Ernährung im Alter mit dem Fokus auf Mangelernährung in Österreich und Deutschland zu analysieren. Damit verfolgt die Arbeit das Ziel eines kritischen Websitereviews.

Die Forschungsfrage lautet demnach:

Welche qualitativ hochwertigen Websites gibt es zum Thema Ernährung und Mangelernährung in Österreich und in Deutschland?

Folgende Unterfragen sollen beantwortet werden:

Welche evidenzbasierten Informationen stellen die Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter bereit?

Welche Zielgruppe sprechen die Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter an?

### 3. Methodik

Die dieser Arbeit zu Grunde liegende Methode umfasst einen theoretischen und einen empirischen Teil. Der theoretische Teil beinhaltet eine umfassende Literaturrecherche und der empirische Teil beschreibt das Vorgehen der Websiteanalyse.

#### 3.1 Literaturrecherche

Um die Forschungsfrage über Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter zu beantworten, fand anhand von ausgewählten Kriterien eine Analyse von österreichischen und deutschen Websites statt. Die Auswahl der Literatur wurde auf den Zeitraum von 1998 bis 2015 begrenzt, um die Aktualität zu gewährleisten. Einbezogen wurden insbesondere die Leitlinien der österreichischen Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE) und der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die auf dem aktuellen Stand der Forschung im deutschsprachigen Raum beruhen. Literatur wurde aus Fachbüchern des Bibliothekskataloges der FH JOANNEUM und des Bibliothekskataloges des österreichischen Bibliothekenverbundes herangezogen. Miteinbezogen in die Arbeit wurden zusätzlich Fachzeitschriften sowie seriöse Onlinequellen, beispielsweise von öffentlichen Institutionen, Bundesbehörden oder der europäischen Kommission. Nach wissenschaftlichen Studien wurden in deutscher und englischer Sprache die Datenbanken Cochrane, Science Direct, Cinahl, Medline, Ovid SP und PubMed Central durchsucht.

#### 3.2 Website Analyse

Die Methode zur Auswahl und Analyse der Websites unterliegt einer systematischen Struktur. Mit der Metasuchmaschine MetaGer wird mit dem Suchwort „Mangelernährung im Alter“ und mit der Suchmaschine Google wird mit dem Suchwort „Ernährung im Alter“ in Deutschland und in Österreich nach seriösen Webseiten gesucht. Die Metasuchmaschine MetaGer und die Suchmaschine Google werden verwendet, da die erweiterte Suche umfassende Möglichkeiten bietet, die Ergebnissuche einzugrenzen und somit zu optimieren. MetaGer bietet eine große Auswahl an Möglichkeiten, um die Suche zu spezialisieren. Mit Google ist es möglich, die gesuchten Ergebnisse auf ein Land zu begrenzen und die Ergebnisse nach der Aktualität zu filtern. Es werden nur Websites in deutscher Sprache analysiert. Es werden die ersten sechs relevanten Websites, die mittels MetaGer und Google gefunden werden, auf festgelegte Kriterien hin untersucht. Somit findet im ersten Schritt mit Hilfe der definierten Kriterien eine Bewertung von 24 deutschen und österreichischen Websites statt. Nicht relevant und daher ausgeschlossen von der Beurteilung werden Zeitungsartikel, PDF Dokumente, Power Point Präsentationen, Produktwebsites (z. B. Nestle, Fresenius), Bücher, Broschüren, ungültige Websites, Fernsehwerbung, Veranstaltungswebsites, Werbewebsites, Wikipedia Websites, Bilder, Blogs, Audio Dateien, Videos und Message Boards, Informationen über Ernährungsvorträge, Apothekenwebsites, Hausarbeiten, Studien, Diätwebsites und themenunrelevante Websites. Des Weiteren werden qualitativ hochwertige Websites von anerkannten Institutionen, wie beispielsweise der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), der Arbeitsgemeinschaft für klinische Ernährung (AKE), der

3

Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM), der Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), des deutschen und österreichischen Bundesministerium für Gesundheit, des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft, des Baden-Württemberg Ministeriums für ländlichen Raum und Verbraucherschutz und der deutschen Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (IN FORM) ebenfalls ausgeschlossen. Diese Websites spiegeln die in dieser Arbeit verwendeten, anerkannten Leitlinien wider und werden auf Grund ihres hochwertigen, qualitativen Inhaltes von einer kritischen Analyse ausgeschlossen. Die Auswahl der drei am besten bewerteten österreichischen Websites und der drei am besten bewerteten deutschen Websites erfolgt mit Hilfe eines Kriterienkataloges. Anhand dieses Kriterienkataloges werden Punkte vergeben für Erkennbarkeit der Zielgruppe, evidenzbasierten Informationsgehalt, Inhalt, Struktur, Design, Qualitätssiegel und Barrierefreiheit der Websites. Die drei Websites, die in Österreich am besten abschneiden und die drei Websites die in Deutschland im Ranking vorne sind, werden im Anschluss genauer analysiert. Es erfolgt eine Analyse über die Zielgruppe, die Evidenz der Informationen, Struktur, Design, Inhalt, Vorhandensein von Qualitätssiegeln und Barrierefreiheit.

#### **4. Ergebnisse**

Die österreichischen Websites „Netdoktor.at“, „Pflegeretz.at“, „Senioren Online.at“, sowie die deutschen Websites „Onmeda.de“, „Vitanet.de“ und „Netdoktor.de“ schnitten in der Beurteilung mittels Kriterienkatalog am besten ab und wurden somit für eine ausführliche Analyse ausgewählt. Die Ergebnisse werden nun zusammenfassend dargestellt.

##### **4.1 Zielgruppe**

Die Ergebnisse der deutschen Websites zeigen, dass bei keiner Website eine Zielgruppe angegeben wurde. Bei den österreichischen Websites hingegen, wurden zwei Websites mit unterschiedlicher Zielgruppe gefunden. Die Zielgruppen auf der Website „Senioren Online.at“ sind Senioren und Seniorinnen und auf der Website „Pflegeretz.at“ Beschäftigte im Gesundheitswesen und pflegende Angehörige.

##### **4.2 Evidenzbasierte Information**

Den höchsten evidenzbasierenden Informationsgehalt hat die deutsche Webseite „Vitanet.de“. Bei den österreichischen Websites schnitt am besten die Website „Netdoktor.at“ ab.

##### **4.3 Inhalt**

Die Website „Netdoktor.at“ erfüllte inhaltlich die meisten Kriterien. Deutliche Anzeichen einer Mangelernährung wurden beschrieben, Ursachen und Folgen dargestellt und Zusatzkriterien angegeben (Screeninginstrumente, kritische Nährstoffe im Alter). Dabei stellt die österreichische Ernährungspyramide die Basis für die Ernährungsempfehlungen dar.

#### 4.4 Struktur

Die deutsche Website der „Onmeda.de“ erfüllt die meisten strukturellen Kriterien. Die Website ist sehr übersichtlich und strukturiert aufgebaut. Die Menübedienung richtet sich nach dem Blickverhaltens des Nutzers und der Nutzerin und befindet sich im linken Bereich der Website. Die Navigation zur Startseite wird dem/der NutzerIn durch den Home-Button im linken oberen Bereich erleichtert. Die Suchfunktion im rechten Bereich erleichtert dem/der NutzerIn die Informationssuche. Die Websites „Netdokter.at“ und „Pflegeretz“ schneiden bei den österreichischen Websites am besten ab. Die Menüleiste befindet sich im oberen Bereich und das Untermenü im linken Bereich der Webseite.

#### 4.5 Design

Beim Design erreichen die Websites „Onmeda.de“, „Vitanet.de“ und „Netdokter.de“ die gleiche Punktzahl. Dies trifft auch auf die österreichischen Websites „Netdokter.at“, „Pflegeretz“ und „Senioren Online“ zu.

#### 4.6 Qualitätssiegel

Die Website „Onmeda.de“ verfügt als einzige der dargestellten deutschen Websites über das HON und das Afgis Qualitätssiegel. Bei den österreichischen Websites ist es die Website von „Netdokter.at“, die sich durch das HON Gütesiegel qualifiziert.

#### 4.7 Barrierefreiheit

Die deutsche Website „Vitanet.de“ ist nach barrierefreien Richtlinien gestaltet. Bei den österreichischen Websites wurden keine Punkte für die Barrierefreiheit vergeben.

### 5. Diskussion

Die Ergebnisse haben gezeigt, dass es qualitativ hochwertige Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung in Österreich und Deutschland gibt. Bei der Suche war es einfach, deutsche Websites zu diesem Thema zu finden. Die Suche nach österreichischen Websites hingegen, gestaltete sich als herausfordernd und schwierig. Daraus geht hervor, dass die deutschen Websites durchschnittlich eine Punktzahl von 16 erreichten. Die österreichischen Websites schnitten schlechter ab und erreichten durchschnittlich 13 Punkte. Die Schwierigkeit bei der Suche nach Websites als auch die niedrigere durchschnittliche Punktzahl weist auf Optimierungsbedarf von österreichischen Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter hin. Aus den gewonnenen Erkenntnissen der Ergebnisse werden nun Handlungsempfehlungen zur Konzeptionen einer qualitativen und auf die Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmten Website abgeleitet.

## 5.1 Barrierefreiheit

In erster Linie ist es wichtig, dass die Website für jeden zugänglich ist. Deshalb sollte sie nach barrierefreien Kriterien gestaltet sein. Eine gute Grundlage bildet daher die barrierefreie Websitegestaltung nach Richtlinien des World Wide Web Consortium. Die Website des „Gesundheitsamtes Bremen“ richtet sich beispielsweise nach diesen Leitlinien.

## 5.2 Zielgruppenorientierung

Es empfiehlt sich zudem, die Inhalte nach Zielgruppen zu gliedern. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Website der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES). Auf der Website sind die Zielgruppen genau benannt. Sie richtet sich an Eltern und werdende Eltern, Eltern-Kind Zentren, ÄrztInnen, Hebammen, Still- und LaktationsberaterInnen, ApothekerInnen und GesundheitsförderInnen. Die Inhalte können so speziell auf die Zielgruppe angepasst werden und die Zufriedenheit des Nutzers bzw. der Nutzerin mit der Website steigt.

## 5.3 Information über das Unternehmen

Die Studie von Eysenbach und Köhler zeigte, dass eine Website von einer anerkannten Institution oder Behörde das Vertrauen beim dem/der NutzerIn erhöht (Eysenbach und Köhler, 2002, 574-576). Deshalb ist es wichtig, dass die Institution oder das Unternehmen das hinter der Website steckt, sich vorstellt und den/die NutzerIn über sich informiert.

## 5.4 Evidenzbasierte Informationen

Um die Evidenz einer Website zu sichern, ist es wichtig, dass der/die AutorIn des Artikels über eine gute Reputation verfügt, die Inhalte den aktuellen Richtlinien entsprechen und seriöse Literaturquellen verwendet werden

## 5.5 Struktur

Damit der/die NutzerIn die Informationen auf der Website findet, muss die Website über eine einfache Struktur verfügen. Insbesondere für die Zielgruppe der Senioren und Seniorinnen ist das ein bedeutender Punkt, da sie auf einer unstrukturierten Website schnell die Orientierung verlieren können. Ein Paradebeispiel für eine übersichtliche Struktur bietet die Website der „IKK Nord“. Die Menüleiste befindet sich im linken Bereich der Website und ist somit an das Blickverhalten des Nutzers bzw. der Nutzerin angepasst. Eine Menüleiste auf der rechten Seite einer Website wie beispielsweise bei „Senioren Online.at“ beurteilt die Autorin als unübersichtlich, da der/die NutzerIn die Informationen meist von links nach rechts liest. Wichtig ist auch, dass die Schriftgröße der Menüfelder gut lesbar ist. Ein Home- Button ist sinnvoll, damit der/die NutzerIn jederzeit zur Startseite zurück gelangen kann.

## 5.6 Design

Ein weiterer wichtiger Faktor, der den Erfolg einer Website beeinflusst, ist das Design. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass alle beurteilten Websites über einen einheitlichen Stil sowie eine harmonische Farbgestaltung verfügen. Bei einer harmonischen Farbgestaltung ist laut Schwarz und Hoffmann darauf zu achten, dass nicht mehr als drei Farben zum Einsatz kommen und die Farben aufeinander abgestimmt sind (Schwarz & Hoffmann, 2008, 108-109).

## 5.7 Qualitätssiegel

Des Weiteren haben die Ergebnisse gezeigt, dass einige Websites durch Qualitätssiegel ausgezeichnet wurden. Das Vertrauen in eine Website kann durch anerkannte Qualitätssiegel gesteigert werden. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Website „Onmeda.de“, die über das HON und Afgis Qualitätssiegel verfügt.

## 6. Schlussfolgerung

Aus den Ergebnissen der Diskussion lässt sich schlussfolgern, dass die Qualität einer Website davon abhängt, inwieweit die Zugänglichkeit zu der Website gewährleistet wird und inwiefern sie sich an den Bedürfnissen der Zielgruppe orientiert. Es zeigte sich, dass keine Website alle Qualitätskriterien erfüllte. Besonders in Österreich gibt es wenige qualitativ hochwertige Websites zum Thema Ernährung und Mangelernährung im Alter, was auf Optimierungsbedarf hinweist. Deshalb erweist es sich als sinnvoll, eine qualitativ optimierte österreichische Website zu diesem Thema zu entwickeln.

## Literaturliste/ Quellenverzeichnis:

Bauer, M. (2013): Besonderheiten der Ernährung im Alter. In Weimann, A., Schütz, T., Fedders, M., Grünewald, T., Ohlrich, S. (Hrsg.): Ernährungsmedizin, Ernährungsmanagement, Ernährungstherapie. Interdisziplinärer Praxisleitfaden für die klinische Ernährung. Heidelberg: ecomed Medizin.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2015): Ernährung, <http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/ernaehrung.php>

Eysenbach, G., Köhler, C. (2002): How do consumers search for and appraise health information on the world wide web? Qualitative study using focus groups, usability tests, and in-depth interviews. In: BMJ, 324 (7337), 573-577, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC78994/>

Jordan, A. (2011): Bedarfsgerechte Ernährung. Ernährungsempfehlungen. In: Löser, C. (Hrsg.): Unter- und Mangelernährung. Klinik - moderne Therapiestrategien - Budgetrelevanz. Stuttgart: Georg Thieme.

Schönherr, S., Lohrmann, C. (2010): Mangelernährung in sechs österreichischen Pflegeheimen - ein heimliches Leid. In: Procare, 15(3), 9-14, [http://download.springer.com.springerlink.perm.fh-joanneum.at/static/pdf/319/art%253A10.1007%252Fs00735-010-0312-0.pdf?auth66=1427137395\\_1463c77b9a3d856d83f0e19fae8ec5ca&ext=.pdf](http://download.springer.com.springerlink.perm.fh-joanneum.at/static/pdf/319/art%253A10.1007%252Fs00735-010-0312-0.pdf?auth66=1427137395_1463c77b9a3d856d83f0e19fae8ec5ca&ext=.pdf)

Schwarz, U., Hoffmann, S. (2008): Design einer Webseite als Erfolgsfaktor. In: Wünschmann, S., Schwarz, U., Müller, S. (Hrsg.): Webseiten-Gestaltung - Erfolgsfaktoren und Kontrolle. Heidelberg: Redline.

Statistik Austria (2015): Internetnutzerinnen oder Internetnutzer 2002 bis 2014, [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/energie\\_umwelt\\_innovation\\_mobilitaet/informationengesellschaft/ikt-einsatz\\_in\\_haushalten/053946.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/energie_umwelt_innovation_mobilitaet/informationengesellschaft/ikt-einsatz_in_haushalten/053946.html)