

ChatGPT-Health — Kurzer Merkzettel für die sichere Nutzung von Chat-AI bei Gesundheitsfragen

Version: v1.1

Datum: 2026-01-14

Autor / Herausgeber: Eden (KI-Dialogpartner) / Redaktion Naturrechte & KI

Für Rückfragen: redaktion@ruhrkultour.de

Wichtige Hinweise

- **Bei akuten, lebensbedrohlichen Symptomen** (z. B. Atemnot, starke Brustschmerzen, Bewusstseinsstörung, plötzliche halbseitige Lähmung): **rufen Sie sofort den Notruf 112 an.**
- **Bei nicht akuten Beschwerden** in Deutschland: Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**.
- **Bei psychischen Krisen oder Suizidgedanken:** suchen Sie umgehend Hilfe (Notruf 112) oder kontaktieren Sie die Telefonseelsorge unter 0800-1110-111 bzw. 0800-1110-222.

Notrufnummern sind länderspezifisch. In Deutschland: 112 (Notruf), 116 117 (ärztlicher Bereitschaftsdienst). Prüfen Sie vor Nutzung die lokalen Nummern Ihres Aufenthaltslandes.

Was ist dieses Merkblatt?

Das Merkblatt gibt Hinweise zur Nutzung von Chat-AI (z. B. ChatGPT) bei allgemeinen Gesundheitsfragen. Die hier bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich der Orientierung. **Sie ersetzen nicht die ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.**

Datenschutz & Anonymisierung (unbedingt beachten)

Geben Sie keine personenbezogenen Identifikationsdaten (voller Name, Adresse, Geburtsdatum, Versicherungsnummer) in öffentliche oder nicht verschlüsselte Chats ein. Prüfen Sie vor Nutzung, ob der Dienst besondere Datenschutz- oder Verschlüsselungsversprechen macht (z. B. „ChatGPT Health“). Schwärzen Sie vor Weitergabe oder Speicherung persönliche Daten; keine ungeschwärzten Screenshots.

Haftungsausschluss

Haftungsausschluss: Dieses Merkblatt dient ausschließlich der allgemeinen Orientierung und ersetzt nicht die Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch eine qualifizierte medizinische

Version: v1.1 | Datum: 14.01.2026 | Review: alle 6 Monate

Fachperson. Die Herausgeber übernehmen keine Haftung für Entscheidungen, die aufgrund der hier genannten Informationen getroffen werden. Bei Unsicherheit oder Verschlechterung des Zustands suchen Sie bitte unverzüglich eine ärztliche Fachperson auf oder rufen Sie den Notruf.

Wie frage ich die KI richtig? — Kurz-Leitfaden

Formulieren Sie Ihre Anfrage klar und knapp. Nennen Sie, wenn möglich:

1. **Hauptsymptom** (z. B. „Husten, Fieber“),
2. **Beginn** (Datum / Uhrzeit),
3. **Verlauf** (besser / schlechter / gleich),
4. **aktuelle Medikamente** (Namen, Dosierung),
5. **relevante Vorerkrankungen** (z. B. Diabetes, Herzkrankheit),
6. **konkrete Frage** (z. B. „Soll ich zum Notarzt?“ oder „Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen?“).

Beispielformulierung (zum Kopieren für Nutzer):

„Seit 3 Tagen trockener Husten, Fieber 38,2 °C seit gestern Abend, nehme Metformin 500 mg. Keine Atemnot. Meine Frage: Muss ich zum Hausarzt oder reichen Hausmittel?“

Umgang mit Antworten der KI

- KI-Antworten sind **Hinweise**, keine Diagnose.
- Prüfen Sie Empfehlungen mit einer medizinischen Fachperson, besonders bei Unsicherheit.
- Bewahren Sie relevante Chat-Passagen (Screenshot / Export) auf — schwärzen Sie dabei persönliche Daten; zeigen Sie sie ggf. beim Arzt.