User 22: Okay, Jetzt nachdem ich das alles gelesen habe stimme ich da jetzt zu, bin damit einverstanden.

User 22: Okay, weiter oder.

Interviewer: Ja genau das ist.

User 22: Ahja

Interviewer: Kannst du noch mal durchlesen. Ist das, was ich gerade gesagt habe.

User 22: Mhm.

Interviewer: Genau das ist schon die erste Frage.

User 22: Beugen Versiegelungen Karies an den bleibenden Zähnen vor.

User 22: Okay, das weiß ich nicht.

User 22: Wie vertraut sind Sie mit dem Thema, der bezogen mit dem Thema, der bezogen auf den Task, ok gute Deutsch.

User 22: vertraut sind Sie mit dem Thema der bezogen auf den Task. Ok, guter Deutsch, Ich check den Satz nicht.

Interviewer: Nein, das der gehört nicht rein.

User 22: Ja (lacht).

Interviewer: mit dem Thema bezogen auf den Task.

User 22: Gar nicht vertraut, gar keinen Plan. Wenn Sie jetzt eine Antwort auf die Frage abgeben müssten, was wäre diese okay, wie vertraut Sie beugen Versiegelungen Karies an den bleibenden Zähnen vor. Gut. Versiegelungen sind quasi so ein Schutz über dem Zahn, also wie so eine Schutzschicht. Also würde ich einfach mal Ja antworten.

User 22: Außer der Karies kommt auch von innen, vom Zahn heraus, von der Wurzel. Keine Ahnung, ob das möglich ist. Wie sicher sind Sie sich Ihrer Antwort? Ja, so solide 5.

User 22: Bearbeitung der Tasks. Nun müssen Sie im Internet den Task bearbeiten. Nehmen Sie die Frage.

User 22: Okay, Kann ich das kopieren?

Interviewer: Du kannst einfach auf diesen Task klicken. Die Frage steht dann eh in der Internetseite wieder.

User 22: Achso. Hier Task VK?

Interviewer: Genau da einfach draufklicken.

User 22: Okay.

Interviewer: Oben steht jetzt, wie gesagt, die Frage.

User 22: Ah ja.

Interviewer: und jetzt hast du die Möglichkeit, so zu suchen, wie du willst.

User 22: Okay, ich würde jetzt erst mal Chat AI die Antwort herausfinden lassen und die dann nochmal überprüfen, mit Google.

User 22 gibt „Beugen Versiegelungen Karies an den bleibenden Zähnen vor“ in Chat AI ein (copy + paste)

User 22: Okay, einsetzen.

Interviewer: Also die Frage Kopieren und Einfügen.

User 22: Ja.

User 22: Ja, Versiegelungen können dazu beitragen, Karies an dem bleibenden Zähnen vorzubeugen. Eine Versiegelung wird auf die Kauflächen der hinteren Backenzähne aufgetragen. Aha. Wo Karies besonders häufiger auftritt. Die Versiegelung bildet eine Schutzschicht über die Zahnfissuren und verhindert das Eindringen von Bakterien und Essensresten in die Vertiefung des Zahns. Dadurch wird das Risiko von Kariesbildung reduziert, Aha.

User 22: Versiegelungen sind bei Kindern einen Jungen empfehlenswert

User 22: Aha, Ok, Also ja, sie beugen vor, weil man das häufig an den hinteren Backenzähen hat und dort Bakterien quasi eindringen könnten, wenn die nicht da wären und man sollte es besonders bei Kindern und Jugendlichen machen, und man sollte es regelmäßig überprüfen lassen. Okay, Alles klar. Web Search.

User 22 gibt „Beugen Versiegelungen Karies an den bleibenden Zähnen vor“ in Websearch ein

Interviewer: Und du überprüfst das jetzt aber nochmal in der Websuche?

User 22: Ja, genau.

Interviewer: Warum?

User 22: Ich habe so mit Chat GPT noch nicht gearbeitet und bin ein bisschen suspekt über das Ganze, weil das so eine übel perfekte Antwort liefert und es ist halt, wie wenn man mit jemandem redet, dass man da halt sich vielleicht noch eine zweite Meinung einholen sollte, um wirklich sicher zu gehen.

Interviewer: Okay.

User 22: Okay. Karies Prophylaxe. Wie kann man vorbeugen? Stiftung, Gesundheitswissen, Zahnversiegelung zur Vorbeugung von Zahnkaries an den bleibenden Zähnen.

User 22: Okay. Das erste geht um Karies allgemein Prophylaxe. Wie kann man vorbeugen? Das interessiert mich nicht so, weil mein Thema ist ja wirklich beugen Versiegelungen.

User 22: Zahnversiegelung zur Vorbeugung von Karies an den bleibenden Zähnen. Das hört sich schon gut an.

User 22: Ich nehme das mal das Zweite.

User 22 geht auf Link „cochrane.com“

Interviewer: Einfach weil es das Thema direkt beschreibt oder?

User 22: Ja genau. Das erste war halt so Allgemein was beugt gegen Karies vor und das zweite so die Antwort gegen, die Antwort auf die Frage.

Interviewer: Mhm.

User 22: Okay. Fragestellung: Können Versiegelung Zahnkaries an den bleibenden Zähnen verhindern und was sind die Auswirkungen und verschiedene Arten von (liest).

User 22: Obwohl Kinder und Jugendliche gesündere Zähne haben als in der Vergangenheit, ist Zahnkaries bei manchen Menschen und an manchen Orten ein Problem. Mhm. (liest) Beißoberflächen von Backenzähnen auf. Das stimmt schon überein mit dem Chat GPT. Prophylaxe. Allgemein. Ja. Okay. Zahnversiegelung sind auch genannt als Vorbeuger. Bakterienwachstum zu verhindern. Das ist auch von Chat GPT genannt worden.

User 22: Mhm.

User 22: Okay. Studien.

User 22: Die Kinder präsentierten die allgemeine Bevölkerung

User 22: Mhm. Blablabla

User 22: 15 Studien verglichen harzbasierte Versiegelung mit kleinen Verschiebungen stellten fest, dass Kinder die Versiegelung auf ihren Backenzähnen aufbrachten, weniger Zahnkaries in ihrem Backenzähn hatten als Kinder ohne Versiegelung. Okay, Das bestätigt das auch nochmal.

User 22: Wir konnten Daten aus 7 dieser Studien kombinieren. Die Studie erschlossen Kinder 5 bis 10. Das zeigt, dass (liest) entwickeln, die Versiegelung diese auf 6% reduziert.

User 22: Okay, das ist schon eine krasse Reduzierung auf jeden Fall. Ähnliche Vorteile Versiegelungen auf Harz basiert werden für bis zu 4 Jahre nachgewiesen. Die Wirkung erschienen fortzubestehen.

User 22: Okay

User 22: Mhm.

User 22: Die Ergebnisse waren nicht eindeutig, wenn Glasionomer-basierte Versiegelungen mit keiner Versiegelung verglichen wurden und wenn eine Art von Versiegelung mit einer anderen verglichen wurde.

User 22: Vier Studien untersuchten mögliche Probleme bei der Verwendung von Versiegelungen; keine wurde berichtet.

User 22: Qualität der Evidenz. Wir fanden Evidenz von moderner Qualität dafür, dass Versiegelungen auf Harzbasis wirksamer sind als keine Versiegelungen zur Vorbeugung von Zahnkaries. Zahnkaries wird dadurch um 11 % bis 51 % mehr reduziert als bei Kindern ohne Versiegelungen

User 22: Okay.

User 22: Okay, Mit dem zwei Researches könnte ich jetzt eigentlich die Frage mit 100 prozentiger Sicherheit, ok 99 prozentiger Sicherheit beantworten, dass die Antwort ja ist. Versiegelungen tragen Karies bei Zähnen vor.

Interviewer: Okay, dann kannst wieder auf die explorative Studie gehen.

User 22 geht auf Google Forms

User 22: Mhm.

Interviewer: und einfach auf weiter.

User 22: Mhm

User 22: wenn Sie die Frage beantworten müssten, was wäre ihre Antwort: yes

User 22: sehr sicher.

User 22: Okay, das ist schon die zweite

Interviewer: Genau.

User 22: Frage. Hilft Melatonin bei der Behandlung und Vorbeugung von Jetlag?

User 22: Melotonin war, Ist das nicht dieses Mela, ne Seratonin. Ist das nicht dieses Schlafmittel. Nee. Das war Seratonin oder?

User 22: Darfst du das beantworten? Darfst du nicht beantworten.

Interviewer: Also eigentlich nicht.

User 22: Dann beantworte mal nicht. Aber gut ich muss ja die Antwort dann Google fragen. Hilft Melatonin bei der Behandlung und Vorbeugung von Jetlag. Ok ich google das jetzt einfach kurz mit dem Handy, dann weiß ich das auch.

Interviewer: Nein, nicht googlen.

User 22: Darf ich das nicht?

Interviewer: Nicht googlen. Du sollst nur jetzt vorher deine Meinung sagen, was du denkst.

User 22: Ja gut, aber wenn ich ja nicht weiß was Melatonin ist so also ich weiß jetzt nicht, ob das Melatonin. War das das, was man sich unter die Zunge gesprüht hat oder war es Seratonin, dieses Schlafhormonzeug. Wie auch immer.

User 22: Bruder, ok sagen wir mal.

Interviewer: Einfach tippen.

User 22: Ja, sagen wir mal das Melatonin, das mit dem Schlaf zusammenhängt. Der Körper scheidet ja dann auch was aus von den Melatonin, das heißt bei der Behandlung und Vorbeugung von Jetlag. Das heißt ich habe Jetlag wenn ich irgendwie komplett lost bin, ist eigentlich abends, so und ch kann nicht pennen weil ich Jetlag habe, dann gebe ich mir Melatonin und dann kann ich einschlafen. Und dann habe ich wieder einen angepassten Rhythmus. Dann würde ich sagen, falls Melatonin das Mittel ist, dass ich besser schlafen kann, davon würde ich jetzt einfach mal ausgehen, würde ich mal mit Ja antworten. Aber jetzt erst mal Step by step.

User 22: Wie vertraut sind Sie mit dem Thema bezogen auf den Task? Ja noch nicht drüber nachgedacht, also so gar nicht. Wenn Sie jetzt eine Antwort auf die Frage abgeben müssen, was wäre diese. Wie sicher sind Sie sich Ihrer Antwort? Woah, Bruder. Keine Ahnung. Da ich nicht 100% weiß, was mit Melatonin gemeint ist und ich schon ziemlich sicher bin würde ich einmal so eine solide 3 abgeben. Okay. Task MJ.

User 22: Melatonin und Jetlag.

Interviewer: Genau da drauf klicken.

User 22: Okay. Chat AI. Was

User 22: Wieso geht meine Tastatur nicht? Ey Bruder verbinde dich doch.

User 22: Gehst du

User 22: Verbinde dich

User 22: Sorry Kerstin

Interviewer: Kein Stress.

User 22: Ahja, cool.

User 22: Back in the game

User 22: Was ist Melatonin

User 22 gibt „was ist melatonin“ in Chat AI ein

Interviewer: Und du fragst jetzt einfach auch den Chat wieder.

User 22: Ja, das wird er wohl wissen.

User 22: Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das in der Zierbeldrüse am Gehirn produziert wird. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Schlafwachrhythmus. Okay, Dann war ich, glaube ich, schon richtig. Und der Steuerung des circadianen Rhythmus. Melatonin wird vor allem nachts ausgeschüttet und signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, sich auf den Schlaf vorzubereiten. Es kann auch als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, um Schlafstörungen zu behandeln oder den Jetlag zu bekämpfen.

User 22: Okay, Bruder hast du schon direkt eine Antwort auf die Frage.

User 22: Ok, dann, selbes Game. Weil ich einfach faul bin.

User 22: einsetzen.

Interviewer: Kopierst die Frage einfach wieder und fügst sie in den Chat ein?

User 22: Genau ich kopier die Frage und frag einfach mal Chat GPT.

User 22 gibt „Hilft Melatonin bei der Behandlung und Vorbeugung von Jetlag?“ in Chat AI ein (copy + paste)

User 22: Puh, Bruder. Ja, Melatonin kann dazu beitragen, die Auswirkungen des Jetlags zu minimieren. Mhm.

User 22: Ja Jetlag ist klar, was es ist.

User 22: (liest) Ok man kann schneller damit einpennen und dann bist du nicht so verstrahlt.

User 22: Das die Wirkung von Melatonin bei jeder Person unterschiedlich sein kann, da es möglicherweise nicht für jeden geeignet ist. Es wird empfohlen, vor Einnahme von Melatonin bei Jetlag oder anderen Schlafstörungen einen Arzt zu konsultieren. Okay, alles klar.

User 22: Einsetzen, nochmal hinterfragen Chat GPT, weil man weiß ja nie, wo der die Daten herzieht.

User 22 gibt „Hilft Melatonin bei der Behandlung und Vorbeugung von Jetlag?“ in Websearch ein

Interviewer: Mhm.

User 22: Hilft Melatonin gegen den Jetlag bei langen Flugreisen.

Interviewer: Du hast jetzt die Frage wieder kopiert und einfach eingefügt in die Websuche.

User 22: Ja genau.

Interviewer: Mhm.

User 22: Okay, da gibt es jetzt ja einfach richtig viele Ergebnisse mit genau der Frage. Erste Seite ist irgendwie Doccheck.com, zweite ist medizintransparent, hört sich schon besser an. Gesundheitszentrale.de hört sich auch gut an. Apothekennews hört sich auch sehr seriös an.

User 22: Und AOK, gut AOK Bruder, dir traue ich nicht so (lacht). So okay, jetzt ist die Qual der Wahl, Melatonin, ein Wundermittel bei Jetlag.

User 22: Hm.

User 22: Ok. Ich glaube, ich ziehe mir einfach 2 Artikel rein, ich fange jetzt mit den Apotheken News an.

User 22 geht auf „apothekennews.de“

User 22: Okay.

User 22: Hier Einleitung.

User 22: dann erst mal die These: Einen gesunden positiven Einfluss erhoffen sich viele bei der Einnahme von Melatonin. Ok. wird normalerweise vom Gehirn bei Einbruch der Dunkelheit produziert. Also die Zirbeldrüse ist auch im Gehirn, also könnte das schon stimmen was Chat GPT gesagt hat. Maßgeblich dafür verantwortlich, dass wir müde werden und einschlafen. Der Grund: Es versetzt den Körper in eine Art Ruhemodus, in dem zum Beispiel die Körpertemperatur und der Blutdruck gesenkt werden. Das ist nochmal mehr Info als Chat GPT gegeben hat. Gerät die innere Uhr durch das Reisen aus dem Takt, funktioniert das aber nicht mehr.

User 22: Okay.

User 22: Hormonanstieg simulieren: Zahlreiche Hersteller von Melatonin-Produkten setzen darauf, dass sich der abendliche Melatonin-Anstieg durch die künstliche Zufuhr des Hormons nachahmen lässt. Mhm. Und tatsächlich liegen einzelne Studien vor, die einen positiven Effekt auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und damit auf den Jetlag beschreiben. Okay, also es gibt ein paar Studien. Leider sind die Studien eher klein und im Studiendesign unterschiedlich, so nahmen die Teilnehmer ganz verschiedene Dosen Melatonin ein und das auch noch zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Okay. Weitere Untersuchungen wären also nötig, um den Effekt zweifelsfrei zu belegen. Auch ist unklar, wie viel Melatonin die Reisenden einnehmen sollten und ob dies schon vor Reiseantritt nötig ist.

User 22: Schnelle Verstoffwechslung: Bei normalen Schlafstörungen (liest) wenig

User 22: Hm hm hm. Hat Chat auch geschrieben

User 22: Fazit: Bei Reisenden mit Jetlag kann Melatonin eventuell die Beschwerden reduzieren. Ok Chat GPT hat gesagt, das hilft auf jeden Fall. Hast du mich angelogen oder wie?

User 22: Ansonsten helfen auch Verhaltenstipps bei der Umstellung auf den neuen Tagesrhythmus. So sollten Urlauber trotz Müdigkeit so lange wachbleiben, bis auch am Reiseziel Schlafenszeit ist. Ok. Das gibt nochmal so die eher humane Version ohne Einnahme von irgendwelchen Medikamenten. Auch schön.

User 22: Auch wer sich viel im Freien aufhält, gewöhnt sich meist schneller an den neuen Rhythmus. Okay, Also die Apotheke News geben quasi noch mal Alternativen auch zu Melantonin, das ist schon mal sehr nett auf jeden Fall. Und Chat GPT sagt einfach Baller. Okay, gut, dann kann ich da jetzt einfach zurückgehen oder, müsste ich ja wieder auf meine hoffentlich

User 22 geht zurück auf Suchoberfläche

Interviewer: Ja

User 22: Yes

User 22: Dann ziehen wir uns einfach noch eine zweite rein und zwar

User 22: Medizin transparent.

User 22 geht auf Link „medizin-transparent.com“

Interviewer: Und wieso die noch?

User 22: Medizin transparent, da hat mich jetzt einfach der Name der Website gecatched und so.

Interviewer: Mhm

User 22: Und ich wollte es jetzt einfach, weil ich mir jetzt ja von Chat GPT und quasi der Apotheken News zwei unterschiedliche Antworten hatte also schon überschneide Antworten aber die eine halt noch ein bisschen umfassender. Bei der vorherigen Frage waren sie schon ziemlich deckend. Wollte Ich mir noch eine dritte Meinung quasi einholen.

Interviewer: Mhm.

User 22: Okay. Da steht auch ein bisschen was

User 22: Aber es sind, ok. Melatonin kann vielleicht die Beschwerden durch Zeitverschiebungen beim Reisen etwas lindern. Es sind aber noch viele Fragen offen.

User 22: Bla Bla Bla Bla Bla. Hormon gegen den Jetlag. Gibt es Abhilfe gegen die reisetypischen Umstellungsprobleme. Mhm, mhm.

User 22: Okay, die Theorie. Wie sieht es in der Praxis aus?

User 22: Studien gemacht, vielleicht wirksam gegen Jetlag.

User 22: Bei unserer Recherche haben wir eine Übersichtsarbeit mit zehn Einzelstudien sowie (liest) finden können.

User 22: Testpersonen nach dem Zufallsprinzip. Okay, Wie die Studien aufgebaut sind.

User 22: Insgesamt zeichnet sich in den Studien ab, dass Melatonin möglicherweise, das sind dann immer so Keywords, wie vielleicht oder möglicherweise so ganz sicher scheinen sie sich auch noch nicht zu sein. Besser gegen Jetlag hilft als ein Scheinmedikament also Placebo ok.

User 22: Der Nutzen dürfte je nach Personen sehr unterschiedlich ausfallen. Okay, weil die Personen ja auch eine verschiedene Melatonin Ausschüttung haben im Körper wahrscheinlich und wahrscheinlich den Jetlag auch unterschiedlich verkraften, vielleicht, wenn eine Person so übel krass wach ist, und die gönnt sich eine hohe Dosis Melatonin. Vielleicht kann es dann der mehr helfen als einer Person, die eh schon so ein bisschen müde ist und dann gar nicht mehr so viel braucht oder auf natürliche Art und Weise einschläft.

User 22: Allerdings ist unsere vorsichtige, positive Beurteilung nicht sehr gut abgesichert. Okay, Sie sind so gar nicht sicher, denn die Studien haben sich nur schwer vergleichen und zusammenfassen lassen. Okay Chat GPT, du hast mich angelogen, ganz klar. Außerdem fehlen in allen Studien wichtige Details, sodass wir die Verlässlichkeit, Ergebnisse nicht sicher abschätzen können. Okay.

User 22: Was wir nicht wissen. Was ist die optimale Dosis vom Melatonin

User 22: Wann sollte Melatonin am besten eingenommen werden: Nur nach dem Langstreckenflug oder auch schon davor, gibt es Unterschiede im Nutzen, abhängig davon, ob es Richtung Osten oder Westen geht. Okay, das sind 3 sehr wichtige Fragen die halt eigentlich schon geklärt werden sollten, damit man halt sagen kann, ob Melatonin hilft oder nicht, weil ich meine, die Dosis, wann soll ich es nehmen, und wohin fliege ich so

User 22: Das sind eigentlich die einzigen Fragen, die man sich stellt, die man beantworten sollte (lacht). Was los. Ok.

User 22: Nebenwirkungen, skippen wir mal. Wenn das Zeitgefühl durcheinander kommt, mhm.

User 22: Mhm, mhm, mhm, mhm. Okay.

User 22: Die Frage ist halt auch, wie groß Der Placebo-Effekt ist. Wenn ich mir denke, oh mein Gott, Melatonin das Wundermittel oder so, ich werde auf jeden Fall schlafen, dann nehme ich das und dann werde ich vielleicht schlafen, weil ich halt einfach einen Placebo Effekt hab. Das kommt ja da auch noch dazu, was man auch nochmal beobachten müsste. Man müsste ja dann auch eine Reihe Studien machen mit Leuten, die nur ein Placebo-Hormon kriegen und dann sagen: Okay, das ist Melatonin ist es aber gar nicht und so. Und dann gucken, wie die darauf reagieren und so.

User 22: Muss man auch noch mal untersuchen, finde ich. Okay, Melatonin als Schlafhilfe.

User 22: Okay.

User 22: okay, okay, Okay, okay. Okay.

User 22: Ok, Also Chat GPT sagt ja, es hilft was. Die Apotheken News sagen, so wahrscheinlich schon, aber bin mir nicht ganz sicher. Und Medizin-transparent.at, die Österreicher, die haben gesagt: Okay, es sind eigentlich noch die wichtigsten Fragen offen, die ich quasi noch beantworten müsste, so, was ist die Dosis, wann soll ich es nehmen, und in welche Richtung Osten oder Westen ist das auch abhängig so. Von dem her

User 22: kann ich die Frage immer noch nicht abschließend beantworten, ob es was hilft. Ja oder Nein weil es je Person unterschiedlich ist so und ja, es ist halt jetzt die Frage ob man es nochmal mit einer dritten Website dann nochmal absichert, wobei eigentlich Medizintransparent jetzt eigentlich schon die Lösung gesagt hat. Die Lösung ist halt Jein. Von dem her

User 22: Schwierig, halt jetzt

User 22: Ok ich müsste mich entscheiden: Hilft ist was ja oder nein?

User 22: Müsste man ja sagen, okay, es ist unterschiedlich, welche Person das Ganze einnimmt. Die Dosierung ist abhängig und quasi auch ein Placeboeffekt so ist halt auch noch zu beachten bei dem Ganzen.

User 22: Mh dann

User 22: Boah schwierig, weil für mich, wenn ich jetzt quasi Melatonin nehmen würde, würde ich glaube ich sagen: nein, ich würde davon wahrscheinlich eine sehr hohe Dosierung brauchen, und ich merke dann wahrscheinlich eher nix davon, aber es gibt dann noch andere Personen außer mich. Und wenn die das nehmen, bei denen könnte das dann halt schon was bringen. Weil ich kenne halt auch Leute, die mir nie schon genommen haben, wenn die halt so auch, sage ich mal in Deutschland Schlafprobleme haben, die meinten, dass die dann schläfrig werden. Die Antwort ist halt schon immer noch jein, also schwierig.

User 22: Ok dann machen wir mal nochmal eine dritte Seite, gesundheitszentrale.de

User 22 geht auf Link „gesundheitszentrale.de“

User 22: Mal sagen was die nochmal sagen. Da hat mich auch der Name der Website gecatched.

User 22: Hilft Melatonin gegen Jetlag.

User 22: Aber funktioniert es wirklich. Okay, Abwesenheit von Licht, werden nachts schon ausgeschüttet. Ok. Alles klar.

User 22: Mhm.

User 22: Mhm. Mhm.

User 22: Einleitung.

User 22: Okay, das sagt es komplett unterschiedlich. Melatonin ist als Mittel zum Behandeln von Jetlag und einigen Schlafstörungen, wie z. B. Schlaflosigkeit, eingehend untersucht worden. Ein Großteil, gut ich müsste wissen, wann die Studien halt war, das habe ich vercheckt. Ein Großteil der Forschungsergebnisse zu Melatonin und Jetlag ist positiv. Gibt es da ein Publizierungsdatum?

User 22: Wann bist du publiziert worden? Artikel sag es mir

User 22: ist wichtig

User 22: Okay.

User 22: Okay, das steht was von 2002

User 22: Okay, Das

242

00:22:17.980 --> 00:22:33.459

User 22: aus dem Jahr 2014. In einem neueren Artikel aus dem Jahr 2014 wurden Studien zur Verwendung von Melatonin in verschiedenen Szenarien, darunter auch zur Vorbeugung von Jetlag, untersucht. Diese Überprüfung von acht randomisierten klinischen Studien, also random oder wie? Wild

User 22: Diese Überprüfung von acht randomisierten klinischen Studien mit insgesamt mehr als 900 Teilnehmern ergab, dass sechs der acht Studien Melatonin gegenüber der Kontrollgruppe den Vorzug gaben, um den Auswirkungen von Jetlag entgegenzuwirken. Also die sagen jetzt wieder eher, ja, sechs achtel.

User 22: wie man Melatonin gegen Jetlag verwendet

User 22: richtige Dosierung. Arzt. Okay.

User 22: Nach Ihrer Ankunft am Zielort ein. Okay.

User 22: Am Tag der Reise in den Osten. Aha zur idealen Schlafzeit und Zeitzone des Reiseziels, insbesondere wenn sie 5 oder mehr Zeitzonen

User 22: Okay, Dosierung, die scheinen schon mehr Infos zu haben. Ist halt jetzt die Frage, ob Gesundheitszentrale.de

User 22: eher vorbeischießt oder Gesundheit transparent.

User 22: Puh: Ja.

User 22: Wenn Sie nach Westen reisen, ist Melatonin möglicherweise weniger nützlich, um sich an eine frühere Uhrzeit anzupassen. Manche empfehlen die Einnahme einer Dosis zur örtlichen Schlafenszeit am Tag der Ankunft und für weitere vier Tage, okay. Ich hatte in Jamaika so gar kein Problem

User 22: Abends angekommen, gepennt, Morgens aufgestanden, fit gewesen.

User 22: Ja, wir sind aber irgendwie 20 Uhr gelandet oder so das war perfekt.

User 22: Wenn Sie viel morgen (liest).

User 22: Okay.

User 22 geht zurück auf Suchoberfläche

User 22: Okay, die sagen jetzt was von 2014 als checke ich nochmal zuletzt mal ab ob Medizin transparent, ob da irgendwas von Jahreszahlen stand oder wann es veröffentlicht wurde.

User 22 geht erneut auf Link „medizin-ransparent.de“

User 22: Ist schon wichtig, Leute. 2. November 2020. Okay.

User 22: 2020 und 2014. Okay, dann würde ich eher auf die aktuellere Studie, weil 6 Jahre sind in der Wissenschaft schon auch ein großer Sprung. Okay.

User 22: dann würde ich jetzt eher sagen, die Antwort ist immer noch Jein, aber ich muss mich halt jetzt festlegen.

User 22 geht auf Google Forms

User 22: Ok ich schließe jetzt ab. Wenn Sie die Frage ob Melatonin bei der Behandlung und Vorbeugung von Jetlag hilft beantworten müssen. Was wäre Ihre Antwort?

User 22: Puh.

User 22: ja.

User 22: Schwierig. Echt schwierig. Ich sage jetzt mal ja, bei den meisten bringt es wahrscheinlich etwas. Es gibt sicher immer ein paar Ausnahmen. Wie sicher sind sich in Ihrer Antwort so 2 so gar nicht sicher. Okay. Abgeschlossen.

Task SR

User 22: Was kommt jetzt? Hilft Traktion bei Schmerzen im unteren Rückenbereich. Bruder immer diese Fremdwörter. Was für Traktion? Ok, Traktion bei Schmerz im unteren Rückenbereich. Traktion im Sinne von ich beweg mich also ich kontrahier was?

User 22: Hm.

User 22: Kerstin hättest du nicht Bewegung schreiben können, hilft Bewegung bei Schmerz im unteren Rückenbereich das hätte es einfacher gemacht.

User 22: (redet mit 3. Person) Muss immer noch die Studie machen. Du darfst mir nicht sagen, ob Traktion Bewegung heißt Traktion im unteren Rückenbereich.

Interviewer: Darf nichts sagen.

User 22: Hilft Traktion bei Schmerz im unteren Rückenbereich.

User 22: Traktion. Also.

User 22: Ich kann dir was. Kontraktion. Hättest wirklich Bewegung schreiben können. Hilft Bewegung bei Schmerzen im unterem Rückenbereich das wäre echt einfacher gewesen. Ich habe vorher auch nicht gewusst ob Melatonin das Schlafhormon ist war es dann aber schon

User 22: Ok, hilft Traktion bei Schmerzen unterem Rückenbereich. Boah ja kommt darauf an halt so, es kann halt nicht mit ja oder nein. Ich meine welche Schmerzen, es gibt 1000 verschiedene Arten von Schmerzen. So also Schmerzüberbelastung, so Muskelschmerzen, habe ich einen Nerv eingeklemmt irgendwie so.

User 22: Hilft Traktion bei Schmerzen im unteren Rückenbereich. Ich bin so mit dem Thema so eher so gar nicht vertraut, mach ich eine 2. Wenn Sie eine Antwort auf die Frage geben müssten was wäre diese?

User 22: Boah. Ja, beides halt? Also ja, klar, Bewegung lockert und macht frei, aber Bewegung kann dann auch Scheiße sein, wenn es halt schon eine Überreizung da ist, wenn man dann eher Ruhe braucht, also beides halt wieder, also eher, nein. Wie sicher sind sie in Ihrer Antwort, so gar nicht sicher, weil das ist einfach eine sehr offene und weitgreifende Frage. Dann fragen wir doch mal erst mal Chat wieder.

User 22: Okay. Chat GPT. Bitte übersetze Traktion, was das heißt. Oder übersetze Traktion für dumme Menschen das wäre auch lustig. Was heißt Traktion

User 22 gibt „was heißt traktion“ in Chat AI ein

User 22: Submit

User 22: Muss erst mal die Fragen erklären lassen Kerstin.

User 22: Traktion bezieht sich allgemein auf die Fähigkeit eines Fahrzeugs oder eines Objekts, sich auf einer Oberfläche zu bewegen, ok Bewegung oder Halt zu finden. In der Automobilindustrie, ok.

User 22: Ok, vielleicht: Was heißt Traktion

User 22: Im Bezug auf den Körper

User 22 gibt „was heißt traktion im bezug auf den körper“ in Chat AI ein

User 22: In Bezug auf den Körper kann Traktion die Anwendung von Zugkräften auf bestimmte Körperstrukturen oder Gewebe bedeuten. Dies wird oft in der Physiotherapie oder Medizin angewandt um Schmerzen zu lindern, Muskeln zu dehnen oder Gelenke zu stabilisieren. Ok. Also Bewegung, Movement.

User 22: Okay.

User 22: Dann Chat GPT fragen wir dich als erstes Mal wieder die Frage

User 22 gibt „Hilft Traktion bei Schmerzen im unteren Rückenbereich?“ in Chat AI ein (copy + paste)

User 22: Ja safe

User 22: So, erst Chat GPT fragen dann nochmal Research also Google.

User 22: Ja Chat GPT ich traue dir nicht mehr Bruder. Ja, Traktion kann bei Schmerzen im unteren Rückenbereich helfen. Durch die Anwendung von Zugkräften auf Wirbelsäule kann Traktion dazu beitragen, den Druck auf die Bandscheiben zu verringern. Aber wenn ich halt keinen Druck auf den Bandscheiben habe, Bruder, hilft es dann auch was? und die Wirbelsäule zu entlasten Dies kann zur Linderung von Schmerzen im unteren Rückenbereich beitragen. Du wiederholst dich. Es ist jedoch wichtig, dass Traktionunter Anleitung eines qualifizierten Fachmanns wie einem Physiotherapeuten durchgeführt wird, um keine weiteren Schäden zu verursachen. Okay.

User 22: Hm. Hilft Traktion bei allen verschiedenen Möglichkeiten des Schmerzes im unteren Rückenbereich. Das ist die dritte Frage. Ich glaube, vier Fragen gibt es insgesamt.

User 22 gibt „hilft traktion bei allen verschiedenen möglichkeiten des schmerzes im unteren rückenbereich“ in Chat AI ein

Interviewer: Ja. Und jetzt hast du es noch mal ein bisschen spezifischer gefragt?

User 22: Ja.

User 22: Ich habe es überfordert.

User 22: (lacht) Process.

Interviewer: Ja, manchmal ladet es ein bisschen länger.

User 22: Das war eine gute Frage, wo man gemacht

User 22: Möchtest du mir vielleicht Wasser bringen oder so? Danke.

User 22: Streng mal dein Hirn an Chat GPT, so schwer war das jetzt auch nicht.

Interviewer: Vielleicht musst du nochmal neu laden.

User 22: Vielleicht?

Interviewer: Ja aber du kannst auch warten.

User 22: Ja

User 22: Ladet immer noch? Okay.

User 22: Okay, ich mache einfach mal Reload oder?

User 22 gibt „hilft traktion bei allen verschiedenen möglichkeiten des schmerzes im unteren rückenbereich“ in Chat AI ein

User 22: Ich glaube, dass die Frage einfach zu kompliziert ist.

Interviewer: Ja, vielleicht braucht er einfach ein bisschen um die zu verarbeiten.

User 22: Hm.

User 22: Oder ich könnte erst fragen, welche Arten von Schmerz gibt es im unteren Rückenbereich und dann hilft Traktion gegen all diese Arten, so splitten.

Interviewer: Wie du willst.

User 22: Ja, jetzt warten wir mal kurz ab.

User 22: Let’s go, Chat GPT

Interviewer: Also manchmal versteh ich es nicht.

User 22: Ja. Process

User 22: Okay, ich breche ab.

Interviewer: Dauert dir zu lange?

User 22: Ja.

User 22 gibt „welche art von schmerzen gibt es im unteren rückenbereich?“ in Chat AI ein

Interviewer: Und jetzt fragst, welche Art von Schmerzen gibt es im unteren Rückenbereich?

User 22: Dauert wahrscheinlich noch länger (lacht).

Interviewer: (lacht)

User 22: Bruder. Bruder, okay.

Interviewer: Jetzt hat er was ausgespuckt.

User 22: Ahja, ich kann Scrollen. Okay, 7. Okay.

User 22: Also es gibt verschiedene Arten und einige häufige Arten sind akute Schmerzen, Chronische Schmerzen, Muskelverspannung, Steifheit Okay.

User 22: Okay. Okay. Okay. Danke.

User 22: Traktion. Aber der checkt ja, was er gerade gesagt hat oder? Ich kann mich auf das beziehen.

Interviewer: Ja.

User 22: Okay, hilft Traktion gegen alle von dir aufgezählten Arten des Schmerzes im unteren Rückenbereich

User 22 gibt „danke. hilft traktion gegen alle von dir aufgezählten arten des schmerzes im unteren rückenbereich?“

User 22: Submit. Ich hoffe, Du sagst bitte.

User 22: okay.

User 22: Du hast nicht bitte gesagt. Traktion kann bei einigen Arten von Schmerz im unteren Rückenbereich helfen, ist jedoch möglicherweise nicht für alle aufgeführten Arten geeignet. Okay, schon mal besser ist deine vorherige Antwort. Traktion ist eine therapeutische Methode, bei der Zugkräfte auf die Wirbelsäule ausgeübt werden, um den Abstand zwischen den Wirbeln zu vergrößern, um möglicherweise Druck auf Nervenwurzeln oder Bandscheiben zu verringern.

User 22: Bei allem guten Schmerzen Traktion zur Linderung beitragen, indem sie die Muskulatur entspannt und den Druck auf bestimmte Strukturen verringert. Für chronische Schmerzen, Ischias, Bandscheibenvorfälle oder Arthritis kann Traktion weniger wirksam sein oder sogar kontraindiziert sein. Okay, Siehst Chat GPT ist doch eine gute Antwort, und vorhin hast du einfach ja gesagt.

User 22: Nicht so gut. In einigen Fällen Traktion zu einer Verschlechterung der Symptome führen oder zu weiteren Komplikationen führen. Es ist wichtig, einen qualifizierten Arzt zu Therapeuten zu konsultieren.

User 22: Aha ok. Danke für die Antwort.

User 22 gibt „danke für die antwort“ in Chat AI ein

Interviewer: Gibst du auch noch mal in den Chat ein.

User 22: Bitteschön. Wenn Sie weiter Fragen haben, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

User 22: Alles klar. Ich habe mich bedankt.

User 22: Also Chat GPT sagt ja, bei manchen auf jeden. Aber es gibt so viele Art zum Schmerz. Nachdem die Frage noch mal ein bisschen genau gestellt wurde. Jetzt machen wir einfach mal Google Search.

User 22 gibt „Hilft Traktion bei Schmerzen im unteren Rückenbereich?“ in Websearch ein (copy + paste)

User 22: 7 Ursachen, 5 Tipps und 3 Übungen. Okay, ja gibt mehrere Ursachen das ist auch schon mal gut. Schmerzen im unteren Rücken, Ursachen Übungen, Rückenschmerzen unterer Rücken, orthopädische Gelenke. Okay, Liebscher und Bracht, kenne ich auf jeden Fall, die würde ich jetzt als Erstes öffnen.

User 22: Mache ich jetzt auch gleich mal

User 22 geht auf Link „liebscher-bracht.de“

User 22: Ein bisschen vorgebeugt, jetzt von der Website. Bruder, nerv nicht (Bezug auf Cookies)

User 22: Wer lang und viel sitzt, klagt häufig über Schmerzen im unteren Rücken. Meist treten die Beschwerden schleichend auf und werden mit der Zeit stärker. Allerdings scheint oft auch eine einfache Bewegung zu genügen, da sind wir wieder bei Traktion, und plötzlich tut es im unteren Rücken weh. Achso, oh, ok (lacht). Außerdem findest du am Ende des Artikels einige Tipps gegen Rückenschmerzen, ok.

User 22: Schmerzen im unteren Rücken

User 22: Mhm, mhm, mhm, mhm. Ziehen. Stechen, Schmerzen.

User 22: Links rechts. Okay. Nervenschmerzen, ja, Bandscheibenvorfall. Hexenschuss, Hohlkreuz, Ischias. Aha, aha. Die Ursachen also quasi verschiedene Arten so von Schmerz. Okay. Jetzt können wir (liest) beugen sie den Rücken aha, aha. Wie du siehst, gibt es viele Schmerzzustände und Krankheitsbilder im unteren Rücken. Das war mir schon klar. Eine Arthrose, Gleitwirbel sowie viele andere Krankheiten können ebenfalls entlang der gesamten Wirbelsäule auftreten und für Schmerzen am unteren Rücken sorgen. Okay, Mhm.

User 22: Viele Rückenschmerzen lassen sich nämlich auf einfache Ursachen zurückführen und mit der passenden Therapie sowie gezielten Übungen leicht behandeln. Ok, Ursachen für Rückenschmerzen. Wollen wir jetzt mal Skippen weil wir wollen ja die Lösungen für Rückenschmerzen.

User 22: Tipps und Übungen für den unteren Rücken. In vielen Fällen haben die Schmerzen am unteren Rücken auch etwas Gutes. Okay, okay, Warnung. Bevor es zu einer ISG-Blockade, einem Bandscheibenvorfall (liest) Kreuzschmerzen.

User 22: Mhm. Mhm. Mhm.

User 22: Mhm. Dehnungen. Ja, okay.

User 22: Bewegung. Okay. Also sind wir bei der Traktion. Je weniger du sitzt, desto mehr Bewegung findet im Gewebe statt, sodass deine Muskeln und Faszien gesund bleiben. Ja. Ok, vermeide typische Fehler Ja.

User 22: Mache gezielte Dehnungen, was ja auch wieder eine Bewegung eigentlich ist, eine Traktion, eine Dehnung also finde ich schon, dass Bewegung und Dehnung zweimal den Körper bewegen, also eigentlich schon eine Bewegung sind.

User 22: Probiere mal das Schlafen auf dem Rücken. Ja okay, das hat nicht so viel mit Bewegung, Traktion zu tun. Ok, die sagen auf jeden Fall, dass Bewegung und Dehnung bei manchen Arten vorbeugen kann so wie auch Chat GPT.

User 22 geht zurück auf Suchoberfläche

User 22: Ok, Gesundfit ist die erste Seite ist, sagt schon mal 7 Ursachen, 5 Tipps und 3 Übungen. Das hört sich schon mal gut an.

User 22: Helios Gesundheit. Kaia Health. 5 aktive Übungen. AOK, ja weiß ich nicht Bruder. Rückenschmerzen Ursachen behandeln, Apotheken Umschau.

User 22: Machen wir die erste Seite.

User 22 geht auf Link „gesundfit.de“

Interviewer: Und warum die Erste.

User 22: Weil die sagt, 7 Ursachen, das sagt dann quasi auch das verschiedene.

User 22: Ist da eine Katze bei dir?

Interviewer: Nein ein Hund

User 22: Also, ihr habt einen Hund. Seit wann habt ihr einen Hund?

Interviewer: Wir haben keinen Hund. Mach Weiter.

User 22: Okay, weird.

User 22: Okay.

User 22: Die Seite, weil die sagen, es gibt 7 Ursachen. Das ist schon besser als zu sagen okay, es gibt nur einen Rückenschmerz.

User 22: 5 Tipps und 3 Übungen. Okay.

User 22: Falsche Körperhaltung. Ständig sitzen oder stehen. Ursachen für Schmerzen im unteren Rücken.

User 22: Mhm. Mhm. Mhm.

User 22: Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke, akut chronisch, wiederkehrend, (liest), Arztbesuche, Fehlhaltungen, Hohlkreuz, Stress, Ja. Bewegungsmangel. Das sind wir wieder bei Bewegung.

User 22: Das heißt, das wird wahrscheinlich auch die Lösung sein. Muskelverkürzungen, ISG-Syndrom.

User 22: Was ist das Kerstin?

User 22: Hast du eine Person die einen Hund nachahmen kann, oder wie?

Interviewer: (lacht) Nein. Das ist wirklich ein Hund.

User 22: Kreuzschmerzen können auch aus Veränderung des Iliosakralgelenks, ISG, die verbindet Wirbelsäule mit dem Becken und lässt sich möglicherweise kaum bewegen.

User 22: Aha. Okay. Ja, das sind die

User 22: Ursachen so.

User 22: was gegen Kreuzschmerzen hilft. Aha.

User 22: Ok. Kleine Veränderung im Alltag. Okay, Also einfach, wenn man sich falsch bewegt und wie man Rundrücken hat. und so. Bewusster Lebensstil, Aha.

User 22: Wärme, mhm, mhm. Massagen, das heißt lockern, weiß nicht ob das jetzt Bewegung quasi ist, so

User 22: Massageball, du bewegst ja schon dich dann auch bei Massage den Rücken und die Gelenke. Also wird Massagen so ein bisschen auch unter Bewegung zählen.

User 22: Ok, Akkupressurmatte. Ja, Stressbewältigung.

User 22: Mhm. Mhm, mhm.

User 22: Waldbahnen. Ja, Geil Yoga ist ja auch Bewegung. Bewegung. Mangelbewegung ist für viele Rückenprobleme verantwortlich, für viele. Okay, also ein Großteil. Das Gute ist, dass diese Schmerzen effektiv lindern kannst indem du vermehrt Bewegung in Alltag bringst

User 22: Austauschsporten, Joggen, wandern, Fahrrad fahren, Schwimmen.

User 22: Muskeltraining, Ja, Ok, Übung für den Unteren Rücken was auch wieder Bewegung ist so. Dehnung der vorbeugenden Muskelgruppen was auch wieder Bewegung ist also Traktion quasi

User 22: Gut, dann würde ich sagen ist der Research erst mal beendet.

User 22 geht auf Google Forms

User 22: Wenn Sie die Frage ob Traktion bei Schmerzen im Rückenbereich hilft, beantworten müssen, was wäre ihre Antwort. Meine Antwort wäre jein, weil die Frage ein bisschen unspezifisch ist und quasi Schmerzen sehr weit umfassend sind und ich nicht alle Schmerzen mit Traktion bewältigen kann. Aber den Großteil der Schmerzen kann ich durch Bewegung durch Traktion helfen, ja. Wie sicher sind Sie in Ihrer Antwort? Da die Frage, sage ich mal, nicht alle Schmerzen abbildet, alle Krankheitsbilder, wo man nicht sagen kann, bei allen Schmerzen hilft Traktion würde ich sagen so eine 4 bis 5, also 4.

Task WS

User 22: Ok weiter. Last but not least: Helfen, alter Kerstin, Antioxidantien bei weiblicher Subfertilität, Okay.

User 22: Subfertilität. Gar kein Plan, Antioxidantien, so würde ich sagen, Antioxidantien, wenn du Antioxidantien also toxisch, vielleicht so Antioxidantien, wenn so was giftiges im Körper und nimmt was dagegen ein, dass halt diese Oxidantien reduziert. Also so Medikament gegen irgendwelche toxischen Schritte im Körper oder so, ich habe nicht so viel Plan. Wie vertraut bist du mit diesem Thema. zero

User 22: Wenn Sie jetzt eine Antwort auf die Frage geben müssen, was wäre diese? 50/50 Chance.

User 22: Antioxidantien. Ja, das ist, Man muss da schon gucken, dass man das Ganze researched.

User 22: Wenn Sie jetzt eine Antwort auf die Frage geben müssten. Was wäre diese? Ja, 50, 50 die Chance. Sagen wir Nein.

User 22: Wie sicher sind sie sich in Ihrer Antwort? 7 oder. Kleiner Spaß, noch gar kein Plan 1. Okay. Alter.

User 22: Okay. Was sind Antioxidantien? Hab ich das richtig geschrieben?

User 22 gibt „was sind antioxidantien?“ in Chat AI ein

User 22: Antioxidantien, Antioxidantien.

Interviewer: Jetzt wieder in den Chat.

User 22: Ja erst mal, ist halt einfacher, weil muss ich nicht so viele Artikel lesen.

User 22: Antioxidantien sind chemische Verbindungen, die den Prozess der Oxidation verlangsamen. Wow. Danke.

User 22: Oxidation ist eine chemische Reaktion, bei der freie Radikale im Körper entstehen. Freie Radikale? (lacht) Das hört sich so falsch an. Und Zellschäden verursachen können. Antioxidantien neutralisieren diese freien Radikale. Sind wir in Hamburg auf der Reeperbahn oder was (lacht)? Freien Radikalen und schützen somit die Zellen vor Schäden. Sie kommen in vielen Lebensmitteln wie Beeren, Nüssen, grünem Gemüse und bestimmten Gewürzen vor und sind wichtig für die Gesundheit, da sie das Immunsystem unterstützen und das Risiko für chronische Krankheiten wie. Ok, ok.

User 22 gibt „was ist ein synonym zu antioxidantien?“ in Chat AI ein

User 22: Was ist ein Synonym zu Antioxidantien?

User 22: (lacht) Dein Ernst Bruder, freie Radikalfänger. Okay Chat GPT, das war sehr hilfreich (Ironie).

User 22: Nächste Frage.

User 22: Was ist weibliche (kopiert Subfertilität und fügt es in Chat AI ein)

User 22 gibt „was ist weibliche Subfertilität“ in Chat AI ein

User 22: So, einsetzen. Submit.

Interviewer: Fügst ein einfach die Subfertilität.

User 22: Weibliche Subfertilität bezieht sich auf eine eingeschränkte Fruchtbarkeit bei Frauen. Okay, bei der es länger dauert, schwanger zu werden, oder bei Schwierigkeiten auftreten, eine Schwangerschaft aufrechtzuhalten. Okay, Also Okay, es kann verschiedene Ursachen für weibliche Subfertilität geben, darunter hormonelle Störungen Probleme mit dem Eierstock oder den Eileitern Endometriose Unfruchtbarkeit, mhm.

User 22: Mhm.

User 22: Mhm. Okay.

User 22: Aber ja, Okay.

User 22: Dann fragen wir mal Chat GPT, weil, wie gesagt, es gibt mir eine Antwort, wie wenn ich quasi mit einem Menschen sprechen würde. So, Hey, kann ich das und das fragen und dann gleich eine Antwort anstatt selber zu researchen. Also, es hat eigentlich nur Gründe der Faulheit.

User 22: Es gibt begrenzte wissenschaftliche Erkenntnisse, darüber, ob Antioxidantien bei der Behandlung von weiblicher Subfertilität helfen (liest) nur bei bestimmten Frauen verbessern könnte, insbesondere bei Frauen mit Endometriose oder PCOS, polyzystisches Ovarialsyndrom. Antioxidantien können helfen, oxidativen Stress zu reduzieren, der als möglicher Faktor bei der weiblichen Subfertilität (liest) Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass weitere Forschung erforderlich. Mhm, mhm. Ok Chat GPT sagt auch eher so jein. (liest weiter)

User 22: Okay.

User 22: Welche Art von Antioxidantien gibt es hier. Arten. Frage ich nochmal Chat GPT, ist irgendwie lustig.

User 22 gibt „welche arten von antioxidantien gibt es hier?“ in Chat AI ein

User 22: Hast du dich jetzt wieder aufgehängt.

User 22: Process.

Interviewer: Ja jetzt gerade braucht er wieder.

User 22: Ja, Freunde, wieder die Frage, wahrscheinlich

User 22: Ja. Ist jetzt nur eine weiterführende Frage, auch so.

User 22: Vielleicht können wir ja erst mal laden lassen.

User 22: Weiß nicht ob das nebenbei macht.

User 22: Dann fragen wir mal den Websearch.

User 22 gibt „Helfen Antioxidantien bei weiblicher Subfertilitä“ in Websearch ein

Interviewer: und Kopierst die Frage wieder und fügst es ein?

User 22: Yes, hat schon jemals eine Person was anderes gemacht?

User 22: Aber jetzt.

Interviewer: Was rauskommen oder?

User 22: Ja, jetzt. Helfen Sie? Nee.

Interviewer: Eins drüber?

User 22: Nee hat dieselbe Frage nur noch mal gestellt.

User 22: Ne, der ist jetzt lost gewesen. Vielleicht hat er deswegen, vielleicht ist es egal. Ist egal.

User 22: Okay, die erste schon mal. Leider, die sind alle Englisch. Woah, ok.

User 22: Das ist jetzt schon hart. So gut ist mein wissenschaftliches Englisch leider nicht. Aber Chat GPT kann übersetzen. Kein Problem.

User 22: Okay, Vitamine und Mineralstoffe, Aber Antioxidantien sind ja auch, hat Chat GPT ja gesagt, in Lebensmitteln ja drinnen. Oder?

User 22: Lass mich nicht hängen Chat. Das hast du doch gesagt. Freie Radikale.

User 22: Ahja. Sie kommen in vielen Lebensmitteln wie Beeren, Nüssen, grünem Gemüse und bestimmten Gewürzen vor und sind wichtig für die Gesundheit. Okay, also das sind natürliche Stoffantioxidantien somit Vitamine und Mineralstoffe. Frauen mit verminderter (liest)

User 22: Okay.

Interviewer: Du liest das jetzt?

User 22: Ja.

Interviewer: Die Subline darunter

User 22: Genau, ich lese jetzt erst mal hier. Also Vitamine und Mineralstoffe für Frauen mit verminderter Fruchtbarkeit wahrscheinlich, weil unten steht ja dieses Review untersucht, inwiefern Ergänzungsmittel mit oral verabreichen Antioxidantien die Chance einer subfertilen Frau erhöhen, schwanger zu werden und ein Baby zu bekommen.

User 22: Ok. Aus September 2019 ist das Ganze.

User 22: Das ist von Cochrane. Die Seite heißt so

User 22: Drawn Health. Naturmed, Praxis.

User 22: Antioxidantien bei Mann.

User 22: false gender my friend

User 22: Antioxidances for female Subfertility. Das würde einfach richtig gut passen.

User 22: Verbessern Antioxidantien auch die weibliche Fruchtbarkeit, invitra.de

User 22: Von 2021. Okay, das ist das aktuellste und da passt die Frage genau auf unsere Frage.

User 22 geht auf Link „cochrane.org“

User 22: Ich will die Cookies nicht

User 22: In der Tat kann in gesunder Ernährung die reich an Obst und Gemüse ist und die Zuführung von antioxidativen Stoffen dazu beitragen, dass die Eierstöcke besser reagieren und nicht altern

User 22: Weiter. Man Sie verbessert den Hormonhaushalt und ausgedehnte Vitamine (liest) beugt Fehlgeburten vor.

User 22: Hier können Sie den kompletten Artikel lesen. Ok.

User 22 geht auf Quelle in Link

User 22: Hä, wieso Spermaqualität? Ich will aber, dass auf Frauenseite wissen.

User 22: Ey, das ist jetzt aber die falsche Geschlechtsseite.

User 22: Okay, Wir wissen aber schon, was Antioxidantien sind.

User 22: Ja, Sorry, ich will jetzt aber eigentlich, hä, verbessern. Antioxidantien auch die weibliche Fruchtbarkeit.

User 22: und dann ist man bei der Spermien Qualität. Ich meine weibliche Fruchtbarkeit Bruder. Es geht nicht um das Sperma.

User 22 geht zurück auf Suchoberfläche

User 22: Das war jetzt nicht so gut.

User 22: Dann machen wir mal hier. Die Seite Die aus 2019

User 22 geht auf Link „cochrane.org“

User 22: Fragestellung: Verbessern ergänzende, oral verabreichenden Antioxidantien im Vergleich zu Placebo, keine Behandlung, oder anderen Antioxidantien die Fruchtbarkeit bei subfertilen Frauen. Okay, das ist schon Mal die richtige Fragestellung. Der Hintergrund ist jetzt mal egal.

User 22: Studienmerkmale: 63 randomisierte, kontrollierte Studien mit insgesamt 7.000 teilnehmenden Frauen, das sind ziemlich viele Frauen. Placebo, keine Behandlung oder Standardbehandlung. Okay.

User 22: Mhm, ja. Finanzierungsquellen, stabil. Hauptergebnis: wir sind uns sicher. Unsicher. Wir sind uns unsicher, ob die Verwendung von Antioxidantien die Zahl der Lebendgeburten erhöht, da die Evidenz von sehr niedriger Qualität war. Ok.

User 22: Aufgrund der Ergebnisse würden wir erwarten, dass von 100 subfertilen Frauen, welche keine Antioxidantien einnehmen 20 ein Kind bekommen würden. Im Vergleich dazu werden zwischen 24 und 26, welche Antioxidantien einnehmen. Okay, ein paar mehr. Okay. Evidenz von sehr niedriger Qualität deutet darauf hin, dass Antioxidantien mit einer höheren Rate an klinischen Schwangerschaften in Verbindung steht. Über unerwünschte Wirkungen wurde nur wenig berichtet. Jedoch schien die Einnahme von Antioxidantien nicht zu mehr Fehlgeburten, Mehrlingsgeburten

User 22: Okay.

User 22: also die Schwangerschaft wird anscheinend sicherer. Aber das.

User 22: die

User 22: Möglichkeit, die Wahrscheinlichkeit, dass man schwanger wird, ist nur minimal, auch vielleicht erhöht, ok.

User 22: (liest) 100% niedrige Dosis mit Melatonin. Da habt ihr die erste, dritte und vierte Frage vertauscht oder wie.

User 22: Okay, Wieso jetzt Melatonin, wir sind bei Antioxidantien, eigentlich, okay.

User 22: Ein Kind bekommen würde. (liest)

User 22: Okay. Aber hä?

User 22: Mhm

User 22: In beiden Melatonin-Studien gab es keine Fehlgeburten. Über (liest) nicht berichtet.

User 22: Aha.

User 22: Okay. Keine Evidenz oder eine niedrige Evidenz. Okay, die sind jetzt eigentlich auch nicht so sicher. Da müssen wir nochmal ein paar Artikel studieren

User 22 geht zurück auf Suchoberfläche

User 22: die Rolle der Ernährung bei der Stützung der weiblichen

User 22: Punkt. Punkt. Punkt. Frucktbarkeit

User 22 geht auf Link „darwynhealth.com“

User 22: Okay. Eine Alternative.

User 22: Okay, Bruder.

User 22: weibliche Fruchtbarkeit (liest)

User 22: Mhm.

User 22: Mhm. Mhm.

User 22: Ja.

Interviewer: Und jetzt bist auf Darwynhealth.com.

User 22: Ja, darwynhealth.com. war halt eine deutsche Website, die die Frage gestellt hat die wir uns auch fragen

User 22: Okay.

User 22: Es wurde festgestellt, dass bestimmte Nährstoffe direkten Einfluss auf Hormonhaushalt haben.

User 22: Hm.

User 22: Mhm.

User 22: Ja.

User 22: Mhm.

User 22: Schon wieder die freien Radikale man, die sind überall. Antioxidantien, die in bunten Obst und Gemüse enthalten sind, gibt es auch nicht buntes Obst, helfen die Eizellen und Spermien vor Schäden durch freie Radikale (lacht) zu schützen. Sie unterstützen auch eine gesunde Entwicklung der Eizellen und verbessern die Qualität des Zervixschleims, dass die Spermien leichter zur Eizelle gelangen können. Ja, also gesunde Ernährung wird schon Game sein, und Antioxidantien sind in gesunden Lebensmitteln drin. Also Nee nicht gesund, und die

User 22: das Risiko wird wahrscheinlich nicht erhöhen, nicht schwanger zu werden oder Probleme zu haben oder so.

User 22: Aber gesunde Ernährung hat ja wahrscheinlich viele positive Auswirkungen.

User 22: Okay. Ebenfalls wichtig bei der Frucht (liest) mhm.

User 22: okay. Es ist wichtig zu beachten, dass es mehr als eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der weiblichen Fruchtbarkeit spielt, aber keine Garantie für eine Empfängnis ist

User 22: Andere wie, Alter Bla Bla, mhm ist klar. Hormonhaushalt und Fruchtbarkeit.

User 22: Mhm. Mhm. Mhm.

User 22: Ja. Das ist jetzt sehr allgemein, sehr umfassend. Entzündung. Nährstoffe die die weibliche Fruchtbarkeit unterstützen. Ahja.

User 22: Wenn es darum geht, die weibliche Fruchtbarkeit zu unterstützen, das ist ja eigentlich schon auch unsere Fragestellung, bestimmte Stoffe spielen eine Rolle. Diese Nährstoffe helfen den Hormonhaushalt zu regulieren (liest).

User 22: Folsäure, Eisen. Omega 3. Das sind ja auch Antioxidantien, 5. sogar selbstgenannt, Antioxidantien zusammen mit Seelen? Ah, lol, Selen. (lacht) und Zink starke Antioxidantien, die die Fortpflanzungszellen vor oxidativen Schäden schützen, du meinst vor freien Radikalen, gute Quellen für Antioxidantien sind Beeren, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.

User 22: Ok. Das heißt, dieser Artikel sagt schon so ja, kann halt helfen. Das Risiko wird wahrscheinlich nicht sich erhöhen dadurch. Aber kann man jetzt halt jetzt auch nicht 100% sagen, dass wenn ich Antioxidantien nehme, dass ich halt safe schwanger werde so aber ist auf jeden Fall schonmal besser als davor

User 22 geht zurück auf Suchoberfläche

User 22: Was war jetzt eigentlich meine genaue Frage wieder? Helfen Antioxidantien bei weiblicher Subfertilität. Also ja.

User 22: Sie helfen auf jeden Fall, weil Antioxidantien sind in Lebensmitteln drin, die halt gut für den Körper sind in Obst und Gemüse, und wenn man sich allgemein gesunder und ausgeglichener ernährt, wird das schon quasi den Körper an sich unterstützen, deine gesamte Gesundheit. und wenn du allgemein gesünder bist, will ich jetzt in meiner Laienssphäre sagen, dass man dann auch ein höheres oder eine höhere

User 22: Prozentual quasi höher liegt, schwanger zu werden. Also ja, Antioxidantien können bei weiblicher Subfertilität auf jeden Fall helfen.

User 22: Was hat Chat AI dazu gesagt? Habe ich schon wieder vergessen.

User 22: Du hast mir erstmal die Frage erklärt. Vielen Dank.

User 22: Okay, Es gibt Grenzen, wissenschaftliche Kenntnisse überall.

User 22: Einige Studien deuten darauf hin, dass sie die Fruchtbarkeit bei bestimmten Frauen verbessern können, insbesondere bei Frauen (liest). Einwegs und Ganzen kann helfen, oxidativen Stress zu reduzieren, der es (liest)

User 22: Mhm.

User 22: Okay, gut.

User 22: dann

User 22 geht auf Google Forms

User 22: schließen wir das Ganze ab.

User 22: Würde ich sagen: Ja.User 22: das hilft auf jeden Fall. Wie sicher sind Sie in Ihrer Antwort? Schon ziemlich sicher, dass sie allgemein einfach helfen und das ist ja auch die Frage helfen diese bei weiblicher Subfertilität. Chat GPT sagt so Jein geht so, ist dann auch die Frage so wenn sich eine Person davor schon irgendwie gesund ernährt und natürliche Antioxidantien einnimmt und so

User 22: dann nimmt die die ja auch schon ein und wenn sie trotzdem nicht schwanger werden kann, dann helfen die Einnahmen von Antioxidantien dann bei ihr vielleicht nicht, weil sie ja schon eine normale Zufuhr von Antioxidantien hat. Also man müsste da noch viel tiefer einsteigen, dann würde ich sagen, ich bin mir so im Level 3 sicher

User 22: fertig.

User 22: Wie alt sind Sie.

Interviewer: Ja, dann stoppe ich mal die Aufnahme.

User 22: Okay.