Ervaringsverhalen en reviews

Waarom een verhaal overtuigt en wat het wel en niet zegt

Het doel van deze folder

Deze folder gaat over verhalen van mensen die zeggen dat iets hen geholpen heeft. Je leest waarom die verhalen zo overtuigend zijn en hoe je ze kunt wegen.

Waarom één verhaal geen bewijs is

Een ervaringsverhaal is meestal oprecht. Het zegt alleen iets over die ene persoon.

Het gaat vanzelf op en neer

eczeem en acne

- worden vanzelf beter en weer slechter
- na een slechte periode volgt vaak een betere

Tien dingen tegelijk

wat hielp er nu?

- nieuwe crème, ander eten, minder stress, de zomer
- je weet niet welke verandering hielp

Je hoort alleen de winnaars

wie niets merkte, zwijgt

- succesverhalen worden gedeeld en herhaald
- wie geen verschil zag, schrijft geen recensie

Onderzoek vergelijkt grote groepen mensen. Zo zie je of iets echt helpt, en bij hoeveel mensen.

Het verhaal klopt meestal

Ik had het jarenlang, niemand kon me helpen, en toen ontdekte ik dit. Dat verhaal is meestal oprecht. Iemand had echt klachten en knapte echt op. Daardoor is het zo overtuigend, en lastig om tegen in te gaan.

Wat een verhaal niet laat zien

- Eczeem, acne en psoriasis gaan vanzelf op en neer. Na een slechte periode komt vaak een betere.
- Mensen veranderen vaak meer dingen tegelijk: een andere crème, ander eten, minder stress, de zomer.
- Je hoort vooral de verhalen van wie opknapte. Wie niets merkte, schrijft zelden een recensie.

Reviews en sterren

Vijf sterren van iemand die zich beter voelt, zeggen iets over die persoon. Over jou zeggen ze weinig. Reviews op de website van een verkoper zijn ook gekozen door die verkoper. Een review mag volgens de NVWA geen verboden claim bevatten, zoals dat iemand genezen is van een ziekte.

Verhalen over kinderen

Staan er op een verkooppagina verhalen van kinderen, met voornaam, leeftijd en diagnose? Dan staan er gezondheidsgegevens van een kind bij een product. Eczeem bij jonge kinderen gaat bovendien vaak vanzelf op en neer.

Hoe onderzoek het wel weet

In goed onderzoek vergelijk je grote groepen mensen met elkaar. De ene groep krijgt het middel, de andere groep niet. Zo zie je of iets echt helpt, bij hoeveel mensen en met welke bijwerkingen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- twijfel of je kunt stoppen met een medicijn of een medicijnzalf
- een plek op je huid die verandert, groeit of niet geneest, ook als je er zelf iets op smeert
- een advies om een behandeling te stoppen of veel soorten eten weg te laten
- een kind met eczeem dat steeds minder soorten eten krijgt
- klachten die niet beter worden, terwijl je al lang een product of supplement gebruikt
- een testuitslag of advies waar je ongerust van wordt

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar gratis e-book Medische misinformatie en het e-book Medische misinformatie ontcijferd (Huidopleiding, 2026), en naar informatie van de NVWA, het Voedingscentrum, het RIVM, Thuisarts en de richtlijn Constitutioneel eczeem (NVDV, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.