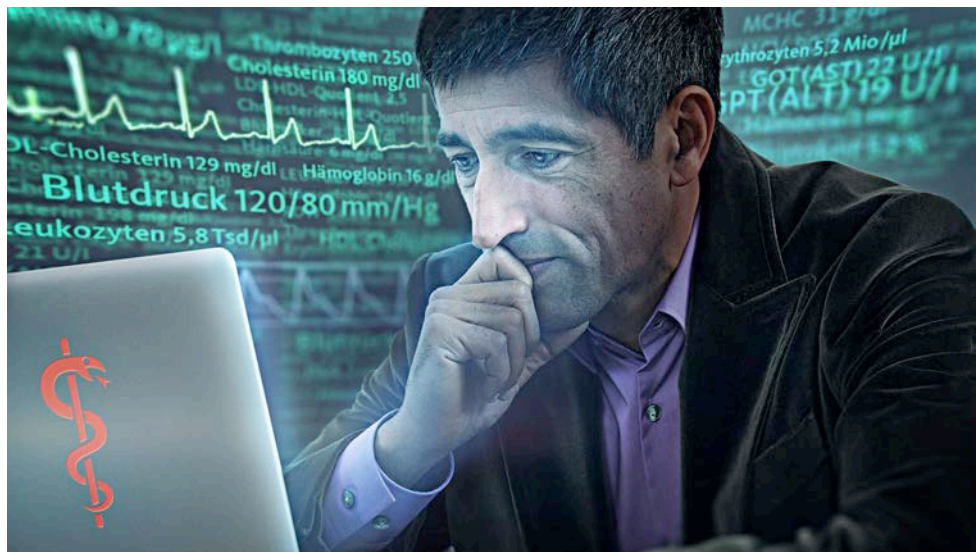




Macht Wissen krank?

Vom Volk der Hypochonder

Viele Menschen sorgen sich ständig um ihre Gesundheit, gehen mehrfach im Quartal zum Arzt, lassen kein Früherkennungsprogramm aus und überwachen selbst täglich Blutdruck, Puls, Schlafdauer & Co. Doch was befeuert unsere Angst vor Krankheit in Zeiten bester medizinischer Versorgung? Sind wir eine Gesellschaft von Hypochondern?

Wenn Dr. Google berät

Vollkasko für die Gesundheit?

Wie wird man Hypochonder

Wenn Rechtecke und Farben wehtun

Der Nocebo-Effekt im Beipackzettel

Das teuerste Medikament

Das richtige Wissen!

Selbst ist der Patient

Redaktion:

Claudia Heiss

Chefautor:

Tilman Wolff

Autoren:

Jutta König,
Ulf Kneiding,
Kristin Raabe
Eva Schultes

Assistenz:

Angelika Kindler



Wenn Dr. Google berät

Fluch und Segen von Gesundheitsinformationen

Mit Informationen über Gesundheit werden wir heute geradezu bombardiert: Zeitungen, Radio, Fernsehen, Internet – überall wird über medizinische Themen berichtet. Und nie waren wir so gut informiert wie heute. Doch diese Informationsflut kann auch Angst und Sorgen auslösen. Eine immer größere Rolle spielt dabei das Internet. Es ist heute die wichtigste Quelle für Gesundheitsfragen: Knapp 40 Prozent der Menschen in Deutschland suchen hier Antworten. Für die Psychologin Christiane Eichenberg von der Sigmund-Freud-Privat-Universität Wien ist das Internet bei der Gesundheitssuche Fluch und Segen zugleich: "Sie haben eine unüberschaubare Fülle an Gesundheitsinformationen, aber keine redaktionelle Kontrolle. ... Stoße ich da auf seriöse oder auf nicht-seriöse Informationen?" Die Gefahr: Nutzer suchen so lange im Internet "bis sie eine Bestätigung für die Befürchtung finden, unter einer ernstzunehmenden Krankheit zu leiden". Experten haben dafür schon einen neuen Fachbegriff: Cyberchondrie. Vor allem die so beliebten Foren, in denen Laien über ihre Krankheiten berichten und sich gegenseitig beraten, tragen dazu bei. Untersuchungen zeigen: Fast 40 Prozent der Internetnutzer haben schon einmal erlebt, dass ihnen die vielen Informationen über Gesundheit Angst gemacht haben – meistens übrigens völlig unberechtigt. Werden so immer mehr Menschen zu Hypochondern?

Filmautorin: Eva Schultes

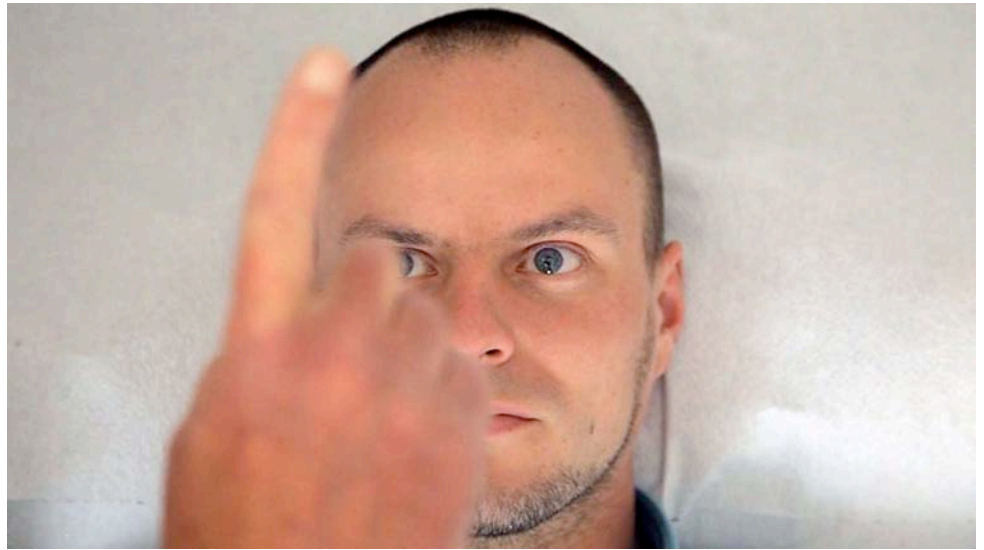


Vollkasko für die Gesundheit?

Der Gesundheits- und Vorsorgewahn

Airbags, Raucherzonen, Fahrradhelme, Vorsorgeuntersuchungen für Brust, Prostata & Co: Wir wittern überall Bedrohungen und versuchen ständig, uns abzusichern. Dabei leben wir in Zeiten bester medizinischer Versorgung. Doch durch den Erfolg der modernen Medizin sind auch neue Zwänge entstanden: Wer nichts für seine Gesundheit tut, ist selber schuld, wenn er krank wird. Viele leben heute in ständiger Angst vor Krankheit und sorgen sich um ihre Sicherheit. An der Spitze der Optimierung stehen Menschen, die mit Apps fürs Smartphone Schrittzahl, Kalorienverbrauch und Herzschläge kontrollieren. Alles für die Gesundheit. Doch die wird nicht unbedingt besser. Deutlich wird das Streben nach Gesundheit auch durch die Zahl der Arztbesuche, die die Menschen in Deutschland in Anspruch nehmen. In Krankenhäusern und Arztpraxen lässt sich jeder im Schnitt 18 Mal im Jahr untersuchen. Auch, wenn er gar nicht krank ist. Entsprechend stieg die Zahl der diagnostizierten Krankheiten: Sie hat sich in den vergangenen 150 Jahren vervielfacht: von 138 auf über 70.000.

Filmautorin: Eva Schultes



Wie wird man Hypochonder?

Wenn aus Kopfschmerzen eine neue Krankheit wird

Die Menschen in Deutschland gehen überdurchschnittlich oft zum Arzt. Nicht immer finden die Ärzte eine Ursache für die Beschwerden. Was dann oft folgt, ist eine Überweisung zum Fachkollegen oder der Besuch eines anderen Arztes – jeweils verbunden mit neuen Untersuchungen. Für Patienten ist das manchmal die Bestätigung, tatsächlich eine Krankheit zu haben. Ein Teufelskreis, bei dem die Betroffenen im Extremfall von der Angst vor ihrer Krankheit beherrscht werden. Diese Angst ist selbst eine Krankheit: die Hypochondrie.

Nur etwa 0,05 bis 1 Prozent der Patienten in Deutschland leiden am Vollbild dieser wahnhaften Angst vor Krankheit. Im Gesundheitssystem fallen Hypochonder kaum auf, denn sie berichten den Ärzten nur sehr zögerlich von ihren Ängsten, die durch zunächst unscheinbare Symptome – wie zum Beispiel Kopfschmerzen – entstehen können. Den Hypochonder beherrscht eine Spirale der Angst vor der Krankheit. Besonders häufig ist dabei die Angst vor Krebs. Die Beschwerden sind echt und existieren tatsächlich. Hypochonder sind also keine Simulanten: Das Bild des Hypochonders, der sich ständig sorgt, krank zu sein und mit seinen Arztbesuchen kokettiert, ist ein Klischee. Die Hypochondrie ist eine ernstzunehmende Angststörung. Und die kann nur psychotherapeutisch behandelt werden.

Filmautor: Ulf Kneiding

Linktipp:

Die Krankheitskranken

<http://www.zeit.de/2014/20/hypochondrie-somatisierungsstoerung/komplettansicht>

In dem ausführlichen Zeit-Artikel beschreibt Jan Schweitzer den Stand der Forschung zu Ursachen und Wegen in die Hypochondrie sowie die Folgen für das Gesundheitssystem.

Lesetipp:

Hypochondrie und Krankheitsangst

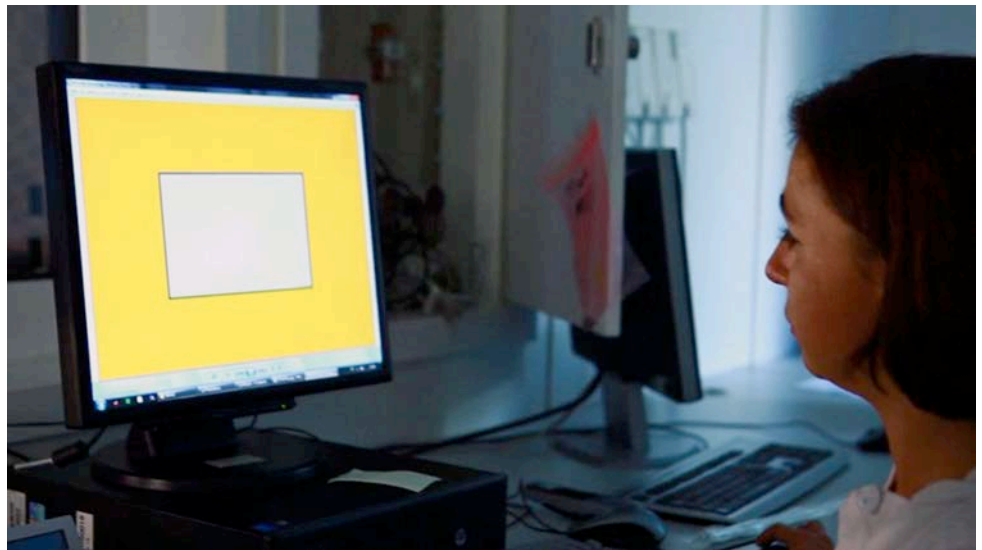
Autorinnen: Gaby Bleichhardt, Alexandra Martin

Verlagsangaben: Hogrefe Verlag, 2010

ISBN: 978-3-8017-2119-0

Sonstiges: 80 Seiten

Das Buch gehört zur Reihe "Fortschritte in der Psychotherapie". Das Anliegen ist, den aktuellen Wissenstand zu dem jeweiligen Krankheitsbild sowie therapeutische Vorgehensweisen zu erläutern. Es finden sich Zahlen und Fakten aus Studien über die Hypochondrie, Beispiele für Verläufe dieser Krankheit und angstausslösende Situationen.



Wenn Rechtecke und Farben wehtun

Schmerzerwartung kann zu Schmerzen führen

Forscher an der Uni-Klinik Essen fügen gesunden Probanden Schmerzen zu. Die Testpersonen liegen dabei im MRT, so dass ihre Hirn-Reaktionen darauf sichtbar gemacht werden können. Immer, wenn ein Schmerzreiz ausgelöst wird, sehen sie ein Rechteck auf orangefarbenem Grund. Wird kein Schmerzreiz ausgelöst, erscheint ein Kreis auf blauem Grund. Die Wissenschaftler verändern die neutralen Reize *Kreis* und *Rechteck* dadurch, dass sie sie mit Schmerzen koppeln. Wie gut diese Koppelung von Symbol und Schmerz funktioniert, zeigt sich im zweiten Durchgang des Experiments: Es werden keine Schmerzimpulse mehr ausgelöst, sondern nur noch die Symbolbilder gezeigt. Trotzdem spüren die Probanden beim orangefarbenen Alarmsignal einen Schmerz. Und dieser Schmerz ist keine Einbildung: Das erkennen die Forscher an den Gehirnscans.

Die Probanden haben gelernt, dass Orange für Schmerz steht – und deshalb reagiert ihr Körper auf dieses Warnsignal mit Schmerzen. Ein typischer Nocebo-Effekt – das Gegenteil vom Placebo-Effekt, bei dem allein der Glaube an ein Mittel heilen kann. Sigrid Elsenbruch von der Uni-Klinik Essen vermutet, dass viele unerklärbare Magen-Darm-Schmerzen eher unbewusst "durch negative Erwartungen, durch Ängste und durch Lernprozesse" entstehen. Allein die ängstliche Erwartung kann also Schmerzen auslösen, die auf Dauer chronisch werden können.

Filmautor: Tilman Wolff



Der Nocebo-Effekt im Beipackzettel

Zu Risiken und Nebenwirkungen: Lesen Sie die Packungsbeilage?



Seit 1976 muss in Deutschland jedes Medikament eine Packungsbeilage beinhalten, um Katastrophen wie die mit dem Medikament „Contergan“ zu verhindern.

Seit 1976 muss jedes Medikament, das in Deutschland zugelassen ist, eine Gebrauchsinformation mitführen – auch Packungsbeilage oder Beipackzettel genannt. Der soll den Patienten aufklären – über den Wirkstoff, die Krankheiten, gegen die das Arzneimittel hilft, mögliche Nebenwirkungen und die richtige Anwendung und Dosierung. Das Gesetz wurde als Reaktion auf den **Contergan-Skandal** erlassen, bei dem in den 1950er- und 60er-Jahren Tausende von Menschen durch die Nebenwirkungen eines Medikamentes schwer geschädigt wurden.

Beipackzettel europaweit verpflichtend

Später wurde der Beipackzettel in ganz Europa Pflicht: Seit 1992 muss jeder EU-Mitgliedstaat zu den Medikamenten eine Gebrauchsinformation beilegen. Weil sich dieser Beipackzettel schon bald als zu "patientenunfreundlich" herausstellte, wurde mehrfach nachgebessert: 1998 erließ die EU-Kommission neue Leitlinien für die Lesbarkeit, die Gestaltung und den Inhalt von Packungsbeilagen. 2002 reichte die deutsche Zulassungsbehörde, das Bundesinstitut für Medizinprodukte und Arzneimittel, neue Empfehlungen zur Gestaltung von Packungsbeilagen ein – mit dem Ziel, dass sie patientengerecht formuliert ist. Das wiederum führte 2004 zu einer neuen EU-Richtlinie mit europaweiten Vorgaben zu Aufbau und Einbindung der Bewertung durch Patienten-Zielgruppen.



Schon das bloße Wissen um Nebenwirkungen kann dazu führen, dass man sie bekommt.

Beipackzettel soll nicht abschrecken

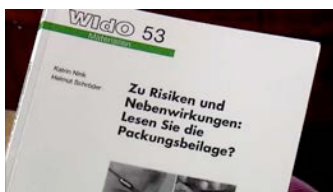
Die Beipackzettel sind im Laufe der Jahre patientenfreundlicher geworden. Dennoch haben Verbraucher noch Probleme mit ihnen: Einer Umfrage aus dem Jahre 2005 zufolge fühlt sich fast ein Drittel der 1.900 Befragten durch den Beipackzettel verunsichert. Das Wissenschaftliche Institut der AOK hatte diese Studie initiiert. Es kam heraus, dass für viele Menschen die Schrift zu klein ist und die Informationen zu umfangreich und unverständlich sind. Das größte Problem jedoch: Die aufgezählten Nebenwirkungen verängstigen die Patienten.

Das Dilemma: Die Hersteller müssen alle Nebenwirkungen nennen. Zum einen ist das eine Art Versicherungspolice, denn was hier genannt wird, dafür muss der Hersteller nicht haften. Zum anderen ist der Hersteller aber auch dazu verpflichtet, jede auftretende Nebenwirkung der Zulassungsstelle zu melden. Das gilt auch, wenn Jahre nach der Zulassung bislang unbekannte Nebenwirkungen auftreten. Dann muss der Beipackzettel nachgebessert werden.

Derzeit sind Nebenwirkungen auf dem Beipackzettel entsprechend ihrer Häufigkeit gelistet, damit Patienten ihr Risiko abschätzen können. Aber gerade bei den häufig auftretenden Nebenwirkungen verstecken sich viele sogenannte unspezifische Nebenwirkungen: Das nennen Forscher den Nocebo-Effekt: Nebenwirkungen, die nur deshalb auftreten, weil man sie erwartet.

Nocebo im Beipackzettel

Auch zahlreiche Medikamentenstudien belegen die Nocebo-Wirkung. Denn in jeder Studie gibt es immer auch eine Kontrollgruppe, in der die Probanden ein Placebo erhalten, also ein Scheinmedikament ohne Wirkstoff. Doch auch in diesen Kontrollgruppen treten Nebenwirkungen auf – je nach Medikament berichten bis zu 30 Prozent der Teilnehmer in der Placebo-Gruppe über Nebenwirkungen. Und diese Nebenwirkungen – weil sie eben so häufig sind – finden sich dann auch an erster Stelle im Beipackzettel.



Eine Umfrage belegt: Rund ein Drittel aller Verbraucher fühlt sich durch den Beipackzettel (und die darin aufgeführten Nebenwirkungen) verunsichert.

Die Studie vom Wissenschaftlichen Institut der AOK wollte darauf aufmerksam machen und auch etwas verändern. Kein leichtes Vorhaben, denn die gesetzlichen Bestimmungen müssen eingehalten werden. Seit 2006 gibt es nun eine "Arbeitsgemeinschaft Beipackzettel". Sie besteht aus Interessenvertretern von Seniorenverbänden und einigen Selbsthilfeorganisationen und -vereinen – also Menschen, die häufig besonders viele Medikamente nehmen müssen. Auch zwei Pharmakonzerne haben sich der Arbeitsgemeinschaft angeschlossen und arbeiten aktiv an der Gestaltung eines patientenfreundlicheren Beipackzettels. Sieben

Punkte wurden erarbeitet, die die Grundlage für patientenfreundlichere Beipackzettel darstellen:

1. Lesbare Schrift
2. Patientenverständliche Sprache
3. Information über die Erkrankung und Wirkung des Arzneimittels
4. Strukturierte, übersichtliche Darstellung
5. Einsatz von Bildern und Piktogrammen
6. Einsatz von Informations- und Hinweiskästen
7. Nennen von weiterführenden Hilfsangeboten, zum Beispiel Selbsthilfegruppen

Die Arbeit zeigt erste Erfolge. Ein neuer Beipackzettel ist bei einigen Medikamenten schon Realität. Denn die beiden beteiligten Pharmakonzerne haben bereits Änderungen vornehmen können und die Beipackzettel patientenfreundlicher gemacht. Doch bei den meisten Medikamenten sollte es wegen des Nocebo-Effekts vielleicht besser heißen: Lesen Sie die Packungsbeilage lieber nicht zu ausführlich!

Judith König

Zusatzinfo

Contergan-Skandal

Contergan – in der Schweiz und in Österreich unter dem Namen Softenon – war ein angeblich harmloses Schlaf- und Beruhigungsmittel, das Ende der 1950er- bis in die 60er-Jahre viele schwangere Frauen einnahmen, die in der Folge schwer missgebildete Babys zu Welt brachten. In den USA und auch in der ehemaligen DDR wurde die Zulassung des Mittels damals schon wegen nicht ausreichender Prüfung verweigert. Denn das Mittel wurde nie an schwangeren Frauen getestet, aber genau denen als Beruhigungsmittel angeboten. So wurden in Deutschland zwischen 4.000 und 5.000 Contergan-Kinder geboren. Weltweit wurden schätzungsweise 10.000 Kinder geboren, die teils so schwer geschädigt waren, dass sie bald verstarben. Das Medikament Contergan war ein Medikament des deutschen Herstellers Grünenthal, das bis heute in Aachen Stollberg ansässig ist. Das Unternehmen zahlt Entschädigung an die Opfer und die Contergan-Stiftung.

Linktipps:

Patientenfreundliche Beipackzettel

<http://www.deutscher-seniorentag.de/newsletter/newsletter-1-ausgabe/patientenfreundliche-beipackzettel-auf-dem-weg.html>

Lesetipps

Nocebo: Wer's glaubt wird krank. Wie man trotz Gentests, Beipackzetteln und Röntgenbildern gesund bleibt

Autor: Magnus Heier

Verlagsangaben: Hirzel Verlag 2011, 17,90 Euro

ISBN: 978-3-7776-2147-0



Das teuerste Medikament

Warum Unwissenheit krank macht

Nebenwirkungen und die Angst vor Nebenwirkungen sind die meistgenannten Gründe dafür, dass Patienten ihre Medikamente absetzen oder gleich gar nicht mehr einnehmen. Die Folgen können jedoch fatal sein, wie amerikanische Forscher in einer Studie über die Kombinations-Therapie nach einem Herzinfarkt belegen. Verzichteten die Patienten auf nur eines der drei verschriebenen Medikamente, steigt die Todesrate im ersten Jahr nach dem Infarkt um sechs Prozent. Noch stärker ist der tödliche Effekt, wenn Patienten alle drei Medikamente weglassen. Dann – so die Studie – sterben im ersten Jahr sogar dreizehn von einhundert Infarktpatienten. Und das nur, weil sie ihre Medikamente nicht nehmen.

Experten schätzen die Folgekosten von nicht eingenommen Medikamenten allein in Deutschland auf zehn Milliarden Euro jährlich. Wie es überhaupt dazu kommt, dass Medikamente nicht genommen werden, untersuchen Forscher in Heidelberg.

Filmautor: Ulf Kneiding

Linktipp:

Publikationen der Gesundheitsforschung in Heidelberg

<http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Presse.101120.0.html?&FS=>

Die hier veröffentlichten Informationen zu der sogenannten hausarztzentrierten Versorgung in Baden-Württemberg zeigen, dass besonders ältere und chronisch kranke Patienten besser versorgt werden, wenn der Hausarzt das verknüpfende Element bei der ärztlichen Versorgung ist.



Das Richtige wissen!

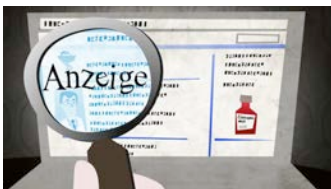
Zehn Tipps für die Suche nach Gesundheitsinformationen



Wer gut informiert ist, der kann seine Therapie besser verstehen.

Das Internet ist zur wichtigsten Quelle für Gesundheitsfragen geworden. Knapp 40 Prozent der Deutschen suchen hier nach Antworten. Es bietet eine Fülle von Informationen – und das über jede Krankheit: Symptome, Diagnose und mögliche Therapien. Sich in dieser Informations-Flut zurechtzufinden, ist oft nicht einfach. Und auch im Umgang mit dem Arzt gibt es Fallen, die man kennen sollte. Die zehn Quarks-Tipps helfen Ihnen, die *richtigen* Gesundheitsinformationen zu finden.

Tipp 1: Werbung oder Information? Schauen Sie sich die Internet-Seite genau an!



Einige Internetseiten sind reine Werbeplattformen.

Werbung und Information sollten klar getrennt sein – und zwar auf den ersten Blick erkennbar; zum Beispiel durch verschiedene Farben oder Kästchen. Viele Seiten, bei denen das anders ist, dienen nämlich als reine Werbeplattformen. Außerdem sollten alle Beiträge mit einem Datum versehen sein. Im Internet werden viele Seiten nicht gepflegt und aktualisiert. Älter als zwei Jahre sollten die Texte nicht sein, denn in der Medizin gilt das – gerade bei neuen Therapien – oft als veraltet.

Tipp 2: Überprüfen Sie, wer die Internet-Seite anbietet

Der Anbieter einer Gesundheits-Seite sollte klar ersichtlich sein. Sie finden ihn meist im Impressum oder in der Rubrik "Wir über uns". Aber Vorsicht: Suchen Sie nicht nach dem "Webmaster", sondern nach dem "Anbieter". Denn der

Webmaster ist nicht für die Inhalte verantwortlich, sondern nur für die Technik hinter der Seite.



Manche Anbieter wollen nur eins: verkaufen.

Prüfen Sie auch, wie sich der Anbieter finanziert. Will er etwas verkaufen? Internetseiten der Pharma-, Geräte- oder Nahrungsmittelindustrie sind nur bedingt vertrauenswürdig; genauso wie Angebote von PR- oder Werbeagenturen. Auch Selbsthilfegruppen, Fach- und Interessenverbände können gesponsert sein.

Genauso wichtig ist es aber auch zu wissen, wer einen konkreten Beitrag geschrieben hat: Hat der Autor überhaupt die fachliche Kompetenz in diesem Bereich? Ist er zum Beispiel Arzt? Und wenn ja, mit welcher Fachrichtung? Je transparenter die Autorenschaft, desto sicherer können Sie sich fühlen.

Tipp 3: Seien Sie kritisch



Berichte über Erfolge bei einzelnen Menschen sind keine Argumente für eine Therapie.

Schauen Sie kritisch darauf, ob auf der Seite ausgewogen berichtet wird. Werden Vor- und Nachteile und Nebenwirkungen erwähnt? Einseitige Darstellungen sollten Sie misstrauisch machen. Wenn Diagnosen und Therapien erklärt werden, sollten die Quellen erwähnt sein – also die wissenschaftlichen Untersuchungen, die die Wirksamkeit belegen. Am sichersten sind große klinische Studien. Problematisch sind Informationen, die auf bloßer Expertenmeinung beruhen. Hinzu kommt: Nicht jeder Professor, der in den Berichten genannt wird, existiert auch wirklich! Genauso wenig verlässlich sind Berichte über Erfolge bei einzelnen Menschen.

Gute Infoseiten enthalten außerdem Adress-Sammlungen von Stellen, an die Sie sich wenden können, sowie Literaturangaben und Links zu anderen Internetseiten. Verlassen Sie sich nicht auf eine einzelne Internetquelle, sondern vergleichen Sie die Informationen auf verschiedenen Seiten – und fragen Sie immer auch Ihren Arzt.

Tipp 4: Achten Sie bei Internetforen auf Kontrolle durch Ärzte



Besonders beliebt im Internet: sich in Foren mit Leidensgenossen auszutauschen.

In Internetforen tauschen sich Laien untereinander aus und beraten sich gegenseitig. Aber: Patienten, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, sind häufig besonders motiviert, in solchen Foren zu schreiben. Verläuft die Krankheit jedoch harmlos, wird das oft nicht geschildert. Zudem sind Krankheitsverläufe immer individuell. Deshalb sollten Sie Einzelschicksalen nicht zu viel Bedeutung beimessen. Außerdem kommt es vor, dass Scheinpatienten im Auftrag von Pharmafirmen "gute Erfahrungen" mit deren Medikamenten einstreuen. Sicherer sind daher Foren, bei denen Ärzte die Einträge kontrollieren.



Eine solche Seite bekommt kein Siegel.

Tipp 5: Achten Sie auf Qualitätssiegel

Gesundheits-Seiten, die sich an bestimmte Kriterien halten, können mit Qualitätssiegeln ausgezeichnet werden. Sie sind aber keine Garantie für gute Inhalte. Die meisten Siegel achten nämlich nur auf formale Kriterien; zum Beispiel, ob Werbung als solche kenntlich gemacht wird. Oder ob die Autoren der Texte genannt werden. Die konkreten Inhalte der Seite sind jedoch nicht geprüft! Trotzdem bieten beispielsweise die Siegel von Medisuch, Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem (afgis), HON (Health on the Net) oder Stiftung Gesundheit eine gute Orientierung: Wenn Sie diese Siegel auf einer Seite finden, wissen Sie, dass sich der Anbieter um Qualität zumindest bemüht.

Tipp 6: Suchen Sie mit Medizin-Suchmaschinen



Seriöse von unseriösen Seiten zu unterscheiden ist für Laien schwierig.

Wer seriöse Gesundheitsinformationen sucht, sollte nicht googeln, sondern auf spezialisierte Suchmaschinen zurückgreifen. Dazu gehört zum Beispiel "medisuch" <<http://www.medisuch.de>>. Medisuch listet nur "pharmaindustriefreie" Inhalte auf, deren Ergebnisse bestimmten Richtlinien entsprechen. Ähnlich arbeitet auch "HONsearch" von der Schweizer Stiftung "Health On the Net", einem gemeinnützigen Portal für medizinische Information im Internet <https://www.healthonnet.org/HONsearch/Patients/hunt_de.html>.

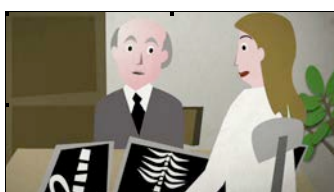
Tipp 7: Nutzen Sie auch andere verlässliche Auskunftsstellen



Das Internet ist nicht immer die beste Möglichkeit, um sich über Krankheiten zu informieren.

Das Internet ist nicht die einzige Quelle für Informationen. Es gibt andere sehr verlässliche Stellen, die Auskünfte geben und die zum Teil durch persönlichen Kontakt viel eher geeignet sind, Ihnen zu helfen. Zum Beispiel die "Unabhängige Patientenberatung Deutschland" (Telefon 0800-0117722), der Krebsinformationsdienst Heidelberg <<https://www.krebsinformationsdienst.de>> (Telefon 0800-4203040), verschiedene Selbsthilfegruppen <http://www.selbsthilfenetz.de/content/index_ger.html>, der medizinische Dienst der Krankenversicherung oder auch die Patientenratgeber der Stiftung Warentest.

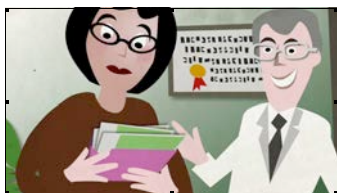
Tipp 8: Nutzen Sie Ihr Recht auf freie Arztwahl



Jede Selbstdiagnose sollte man mit seinem Arzt besprechen.

Trotz Informationsflut im Internet: Das Gespräch mit Ihrem Arzt ist sehr wichtig, denn nur er kann letztlich beurteilen, ob eine Diagnose richtig ist oder nicht. Dabei spielt auch der psychische Aspekt eine Rolle. Gute Ärzte lassen Sie mit der Diagnose nicht allein. Wenn Sie sich bei Ihrem Arzt unwohl oder schlecht informiert fühlen, wechseln Sie den Arzt. Sie haben das Recht auf freie Arztwahl.

Tipp 9: Seien Sie besonders kritisch bei "Individuellen Gesundheitsleistungen"

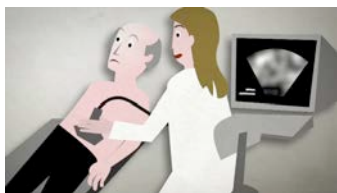


Bei Leistungen, für die der Patient selber aufkommen muss, sollte er besonders kritisch nachfragen.

Manche Untersuchungen werden nicht von den Krankenkassen übernommen, sondern Sie müssen sie selbst bezahlen: die sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen, kurz IGeL. Ihr Geld fließt direkt in die Tasche des Arztes. Kritiker warnen, dass es für viele dieser Untersuchungen keine Beweise für einen Nutzen gebe. Der Arzt hat hier eine besondere Informationspflicht. Fragen Sie also besonders kritisch nach und lassen Sie sich nichts aufschwätzen, sondern treffen Sie Ihre eigene Entscheidung.

Hilfestellung bei der Beurteilung der IGeL-Leistungen gibt der sogenannte IGeL-Monitor <<http://www.igel-monitor.de>>. Hier können sich Patienten über die verschiedenen Untersuchungen informieren.

Tipp 10: Vermeiden Sie "Überdiagnostik"



Nicht jede Untersuchung ist wirklich nötig.

Sie müssen nicht sofort in jede Untersuchung einwilligen, die der Arzt Ihnen vorschlägt. Schließlich geht es um Ihre Gesundheit. Bei einer Befragung gab ein Drittel der Ärzte an, vor allem bei ängstlichen Patienten Untersuchungen durchzuführen, die sie selbst für unnötig halten. Durch Überdiagnostik besteht die Gefahr, dass auffällige Befunde auftauchen, obwohl keine Erkrankung dahintersteckt. Für den Patienten bedeutet das: noch mehr Angst statt Sicherheit. Fragen Sie, was passieren kann, wenn Sie die Untersuchung nicht durchführen lassen. Das gibt Hinweise darauf, ob sie wirklich nötig ist. Falls Sie unsicher sind oder wenn es um einen größeren Eingriff geht, holen Sie eine zweite Meinung ein. Die meisten Krankenkassen bezahlen das. Auch Beratungsstellen, medizinische Dienste und ähnliche Stellen können Ihnen weiterhelfen.

Eva Schultes

Linktipps:

Liste von verlässlichen Gesundheitsinformationen und weiteren Informationen über die richtige Suche im Internet

Beste Informationen über Krankheiten und Therapien

www.gesundheitsinformation.de

Diese Seite des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen bietet sehr gut recherchierte Antworten auf Fragen zu Gesundheitsthemen, frei von Werbung. Einziger Nachteil: Die Themenauswahl ist begrenzt.

Persönliche Erfahrungen mit Krankheiten

<https://www.krankheitserfahrungen.de/>

Hier erzählen Menschen von ihren persönlichen Erfahrungen mit einer Erkrankung oder einem Gesundheitsproblem. Das kann hilfreich sein für andere Betroffene oder auch deren Angehörige. Die Webseite wird von der Universität Freiburg und der Universitätsmedizin Göttingen erstellt.

Gute Gesundheitsinformationen finden und erkennen

<http://www.iqtg.de/iqtg/images//guteGesundheitsinformationen.pdf>

Diese Broschüre des Instituts für Qualität und Transparenz von Gesundheitsinformationen bietet eine Liste von guten Anbietern und Informationen über Qualitätssiegel und Arztbewertungsportale. (PDF, 416 kB)

Kriterien für verlässliche Informationen

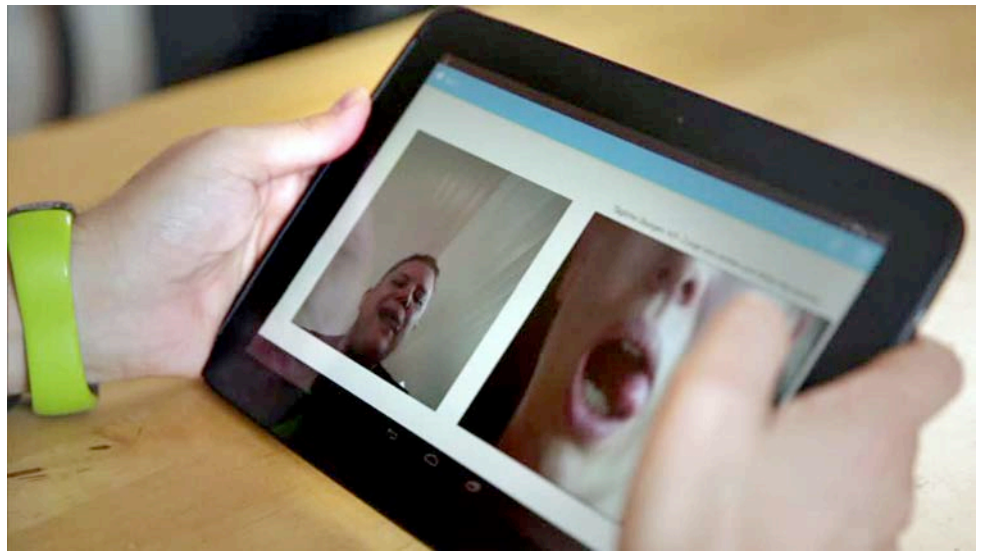
<https://www.vz-nrw.de/mediabig/5698A.pdf>

Die Verbraucherzentrale NRW hat eine Checkliste mit Kriterien herausgegeben, an denen man verlässliche Gesundheitsinformationen erkennen kann. (PDF, 6 Seiten, 48 kB)

Serviceangebot der Ärztekammer

<http://www.patienten-information.de>

Bei diesem Service der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Bundesvereinigung können Sie über Stichworte nach Antworten zu Fragen über Krankheiten suchen. Außerdem gibt die Seite Hilfestellung bei der Suche nach dem passenden Arzt oder einem geeigneten Krankenhaus und bietet darüberhinaus weitere interessante Links und Tipps zu allen Fragen rund um die Gesundheit.



Selbst ist der Patient

Daten sammeln für die eigene Gesundheit

An einem Samstag im Jahr 2009 entgleitet Andreas Schreiber sein Leben: Von einem Moment auf den anderen kann er nicht mehr sprechen und seine Hand nicht mehr bewegen. Im Krankenhaus diagnostizieren die Ärzte einen Schlaganfall. Plötzlich so hilflos zu sein, ist für den 39-Jährigen kaum zu ertragen. Noch in der Reha entwickelt der Software-Entwickler eine spezielle App für Smartphones, mit der er das Sprechen wieder erlernt. Ein Erfolg, der inzwischen auch anderen Patienten hilft. Aber die Gefahr ist für Andreas Schreiber noch lange nicht gebannt. Steigt sein Blutdruck nur leicht an, droht ihm erneut ein Schlaganfall. Aber auch für dieses Problem findet der gewiefte Entwickler eine Lösung.

Filmautorin: Kristin Raabe

Linktipps:

Mehr zu den Apps von Thomas Schreiber

<http://medando.de/>

Website von Andreas Schreibers Firma, auf der auch viele Informationen über seine App zu finden sind.

Website der deutschen Quantified-Self-Bewegung

<http://qsdeutschland.de/>

Selbst ist der Patient

<http://www.heise.de/tr/artikel/Selbst-ist-der-Patient-1982507.html>

Artikel mit vielen wichtigen Hintergrundinformationen zum Thema. Auch Andreas Schreiber kommt darin vor.

Impressum:

Herausgeber:

Westdeutscher Rundfunk Köln

Verantwortlich:

Quarks & Co

Claudia Heiss

Redaktion:

Claudia Heiss

Gestaltung:

Designbureau Kremer & Mahler, Köln

Bildrechte:

Alle: © WDR

© WDR 2014