Gesund & Glücklich

Es gibt keine falschen Fragen

Text: Peter Karstens

In der Praxis muss es meist schnell gehen. Prof. Stimpel verrät, wie Sie das Gespräch mit Ärztin oder Arzt gut vorbereiten

TIPPGEBER
„Das Gespräch ist die beste Medizin", weiß unser Experte Prof. Michael Stimpel

TINA
04/2021

Gesundheit im Hauruckverfahren: Im Behandlungszimmer sitzen Patientinnen und Patienten nicht lange. Sie werden zwei, drei Dinge gefragt, bekommen eine Diagnose und ein Rezept, das war's – oft schon nach sechs bis acht Minuten. „Dabei ist das Gespräch eine der wichtigsten Heilmethoden", betont tina-Experte Prof. Michael Stimpel.

„Studien weisen dies nach: Etwa 90 Prozent der Krankheiten werden bereits im Gespräch mit dem Betroffenen richtig diagnostiziert, also bevor die Untersuchung beginnt", so Stimpel. Und dafür können Patientinnen und Patienten selbst viel tun.

Spickzettel schreiben, dann können Sie nichts vergessen

„Schreiben Sie einen Tag vor dem Termin alle Fragen auf, die Ihnen zu Ihrem Gesundheitsproblem einfallen. Nach einigen Stunden sortieren Sie die Notizen noch einmal: Was kann ich streichen? Was übrig bleibt, sind Ihre wirklich wichtigen Fragen."

Notieren Sie diese dann zum Mitnehmen auf einem neuen Zettel. Die Liste sollte nicht zu lang sein. „Holen Sie den Zettel während des Gesprächs aber ruhig heraus und prüfen Sie am Ende, ob alle Fragen beantwortet sind."

Vor allem für den ersten Besuch nehmen Sie mit: Krankenkassenkarte, Arztbefunde, Klinikberichte, Röntgenbilder, und, falls vorhanden, Allergie-, Röntgen- und Impfpass. Diese Dokumente erhellen Ihre medizinische Vorgeschichte (siehe auch Kasten rechts oben).

Unterbrechungen sind nicht unhöflich gemeint

Beginnen Sie das Gespräch mit einer netten Bemerkung, etwa über den guten Empfangsservice. Das entspannt die Situation. „Erkundigen Sie sich dann, wie viel Zeit die Ärztin oder der Arzt einkalkuliert hat. Fangen Sie mit den wichtigsten Fragen auf Ihrer Liste an. Benennen Sie Ihre Beschwerden genau – und sagen Sie, was Sie sich von der Behandlung erhoffen." Beispiele: Ist der Schmerz im Rücken scharf oder dumpf? Wie oft? Wollen Sie eine Akut-Therapie (z. B. Spritze) oder eine längerfristige Behandlung?

„Vielleicht unterbricht die Ärztin oder der Arzt Sie schon früh. Das wirkt unhöflich, ist aber meist nicht so gemeint. Vielmehr hat er oder sie selbst ein Fragen-Konzept, um die Diagnose zu finden", so der Experte. „Antworten Sie bereitwillig und konkret, aber vergessen Sie Ihre Fragen nicht. Dabei hilft Ihre Liste. Und: Es gibt keine falschen Fragen. Lassen Sie sich alles erklären, was Sie nicht verstehen. Das ist umso wichtiger, sofern es um Ihre Entscheidung über eine Therapie geht. Nachfragen fördert ein partnerschaftliches Verhältnis. Sie zeigen, dass Sie Verantwortung tragen. Das motiviert wiederum die behandelnde Person." ■

Das Wichtigste im Überblick

Persönliche Vorgeschichte Ein zeitweiliges Pfeifen im Ohr, dass Sie kürzlich mit dem Rauchen aufgehört haben oder dass Sie zum Beispiel nach bestimmten Speisen ein Drücken hinter dem Brustbein verspüren – erfahrene Ärztinnen und Ärzte können sich mithilfe solcher Details aus Ihrem Vorleben ein umfassendes Bild von Ihrer Gesundheit machen. Und vieles kann dann die Diagnose-Findung erleichtern. Wichtig ist natürlich, dass Sie dabei nichts vergessen. Auch und vor allem Dinge, die sich bei Ihnen vielleicht geändert haben.

Das Beste ist auch hier: Schreiben Sie vorher alles übersichtlich auf ein Blatt Papier. Das können Sie überreichen, falls die Zeit für ein ausführliches Gespräch doch mal fehlen sollte. So vermeiden Sie, dass Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt etwas womöglich Wichtiges entgeht.

Neben Ihren früheren Erkrankungen und deren Therapien sind auch Operationen, Impfungen und Allergien wichtig – selbst wenn das eine oder andere schon lange her sein sollte. Führen Sie sämtliche Medikamente auf, die Sie nehmen, auch die rezeptfreien Mittel.

Familiäre Vorgeschichte
Wichtig – vor allem, wenn Sie zum ersten Mal in der Praxis sind – ist auch die Familiengeschichte: Hatten oder haben nahe Verwandte zum Beispiel Diabetes, Herzinfarkte, Schlaganfälle? Denn viele Krankheiten, beispielsweise auch Demenz oder etliche Krebsarten, sind von Erbfaktoren beeinflusst.

Fotos: iStockphoto, Kirsten Bucher