

Was hab' ich? | [washabich.de](http://washabich.de)

# Der Nächste, bitte!

Eine Anleitung für Ihren Arztbesuch

Persönliches Exemplar für Mitglieder der AOK

## **HERAUSGEBER**

„Was hab' ich?“ gemeinnützige GmbH  
Bertolt-Brecht-Allee 24  
01309 Dresden

<https://washabich.de>

## **AUTOREN**

Johannes Bittner  
Ansgar Jonietz  
Anja Kersten

© „Was hab' ich?“ gemeinnützige GmbH  
1. Auflage  
Dresden 2013

# Vorwort

Wir sind Medizinstudenten. Bei „Was hab‘ ich?“ ([washabich.de](http://washabich.de)), unserem Online-Übersetzungsdienst für ärztliche Befunde, setzen wir uns ehrenamtlich dafür ein, dass Patienten ihre medizinischen Dokumente besser verstehen. Wir wissen aber, dass wir damit nur einen kleinen Teil dazu beitragen können, Arzt und Patient auf Augenhöhe zu bringen.

Diese Broschüre geht einen Schritt weiter: Sie bündelt unser Wissen über das Gespräch zwischen Arzt und Patient. Und sie verrät, wie Sie durch dieses Gespräch am meisten für sich und Ihre Gesundheit bewirken können.

„Der Nächste, bitte!“ – Wenn Sie das Behandlungszimmer Ihres Arztes betreten, sorgen nicht selten Stresshormone dafür, dass Ihr Herz schneller schlägt und Sie angespannt sind: Sie haben Beschwerden oder erwarten besorgt das Ergebnis einer Untersuchung. Die Folge: Es fällt Ihnen schwer, alle Informationen des Arztes aufzunehmen; an wichtige Fragen, die Sie stellen wollten, denken Sie im Gespräch nicht mehr. Dann verlassen Sie die Arztpraxis und überlegen: „Was hat der Arzt mir gerade gesagt? Was habe ich eigentlich genau? Wie geht es jetzt weiter, was kann oder soll ich für mich tun?“

Diese Broschüre begleitet Sie vor, während und nach dem Arztbesuch. Sie soll Ihnen eine Hilfe dafür sein, dass Sie während des wichtigen Gesprächs selbstsicher auftreten können, und am Ende mit einem besseren Gefühl wieder nach Hause gehen. Nur wenn Sie Ihre Erkrankung verstehen, können Sie nachvollziehen, warum Sie bestimmte Medikamente einnehmen sollen. Nur wenn Sie sich am Gespräch mit Ihrem Arzt aktiv beteiligen, können Sie gemeinsam mit ihm Entscheidungen zu Ihrer Therapie treffen.

Wir hoffen, mit den vorliegenden Informationen dazu beitragen zu können, dass Sie Ihrem Arzt – also später auch einmal uns – ein Stück weit auf Augenhöhe begegnen können und wünschen Ihnen alles Gute und viel Gesundheit!

Ihr Team von „Was hab‘ ich?“



***Wenn Sie und Ihr Arzt sich auf  
Augenhöhe begegnen, können Sie  
gemeinsam das Beste für Ihre  
Gesundheit bewirken.***

# Inhalt

Vorwort . . . . .	3
Fakten rund um den Arztbesuch . . . . .	6
Einleitung . . . . .	7
Vor dem Arztgespräch . . . . .	9
Tipp: Checkliste . . . . .	11
Meine Gesundheitschronik . . . . .	14
Tipp: Gesundheitsinformationen im Netz . . . . .	16
Während des Arzttermins . . . . .	19
Mini-Knigge . . . . .	20
Tipp: Was hab' ich? . . . . .	22
Welche Fachrichtung kümmert sich um was? . . . . .	23
Wichtige Fachworte und Formulierungen . . . . .	24
Wichtige Laborwerte und ihre Bedeutung . . . . .	26
Tipp: Befunddolmetscher . . . . .	28
Wieder zu Hause . . . . .	29

## Fakten rund um den Arztbesuch

Das deutsche Gesundheitswesen steckt voller spannender Zahlen und Fakten. Einige möchten wir Ihnen an dieser Stelle vorstellen:

- » Deutsche Hausärzte behandeln durchschnittlich 53 Patienten pro Tag.
- » Rund 39 Prozent der Patienten befürchten Einschränkungen bei der Behandlung, wenn sie ihre Rechte beim Arzt wahrnehmen.
- » Jeder fünfte Patient diskutiert mit seinem Arzt selten oder nie über die Vor- und Nachteile verschiedener Untersuchungen und Behandlungen.
- » Patienten fragen öfter das Internet (48 Prozent) als den Arzt (43 Prozent), um Informationen zu erhalten, die bei Entscheidungen im Hinblick auf ihre Gesundheit helfen.
- » Die höchste Ärztedichte gibt es in Hamburg (184 Einwohner pro Arzt), die geringste Dichte in Brandenburg (323 Einwohner pro Arzt).
- » Ein Allgemeinmediziner erhält pro Patient und Quartal rund 35 Euro.

Quelle: Statista ([de.statista.com](https://de.statista.com))

# Einleitung

Früher ging man als Patient zum Arzt, ließ sich untersuchen, bekam Medikamente verschrieben und Therapien verordnet. Man blieb selbst in einer passiven Rolle, im Mittelpunkt stand der eigene körperliche Befund. Dieses Rollenverständnis zwischen Arzt und Patient bezeichnet man als paternalistisches Modell. Auch heute wird dieses Modell noch häufig praktiziert – nicht selten ist es von Patienten sogar so gewollt: Viele möchten gar nicht so genau wissen, was eine Erkrankung mit ihrem Körper macht oder welche Auswirkungen und Risiken eine bestimmte Therapie mit sich bringt.

Immer mehr Menschen sehen die Beziehung zwischen Arzt und Patient heute als Partnerschaft, in der sich beide Parteien auf Augenhöhe begegnen. Hierbei wird der Patient als mündiger Mensch respektiert und häufig in Entscheidungen einbezogen. Man spricht von einer gemeinsamen Entscheidungsfindung, bei der Arzt und Patient zusammen über die möglichen Therapieoptionen diskutieren.

Warum aber setzt sich dieses Modell immer mehr durch – und welche Vorteile hat es?

Ein Arzt hat zwar in der Regel mehr medizinisches Fachwissen zu Ihrer Erkrankung als Sie selbst und kann auch Zusammenhänge zwischen verschiedenen Beschwerden herstellen. Er kennt normalerweise die besten Therapiemöglichkeiten und ist daher ein unabdingbarer Partner für Ihre Gesundheit.

**Entwickeln Sie Teamgeist:  
Machen Sie Ihren Arzt zum  
Partner!**



Aber auch Sie sind in der Partnerschaft mit Ihrem Arzt Experte. Denn Sie können Ihre Beschwerden am besten wahrnehmen, Sie kennen Ihre aktuelle Lebenssituation am besten, Sie wissen über eigene Sorgen, Gedanken und Empfindungen Bescheid. Dieses Wissen kann Ihr Arzt nicht haben.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt dafür sorgen, dass Sie die richtige Therapie erhalten. Nur wenn beide Parteien ihr Wissen bündeln, kann das Beste für Ihre Gesundheit erreicht werden. Das zeigen sogar Studien: Patienten, die in Entscheidungen mit eingebunden werden und verstehen, warum eine Therapie erforderlich ist, leben nachweislich länger und gesünder.

Die folgenden Kapitel helfen Ihnen, drei Stationen rund um das Arztgespräch erfolgreich zu meistern:

### ***Die drei Stationen des Arztbesuchs***

---

#### **1. [Vor dem Arztgespräch](#)**

Die Vorbereitungsphase:

Welche Fragen müssen Sie sich überlegen? Was sind die Ziele des Gesprächs? ([Seite 9](#))

---

#### **2. [Während des Arzttermins](#)**

Im Gespräch: Wie verhalten Sie sich? Wie behalten Sie den roten Faden? ([Seite 19](#))

---

#### **3. [Wieder zu Hause](#)**

Die Nacharbeit: Was hat sich durch das Gespräch verändert? Was können Sie nun tun? ([Seite 29](#))

---

In den Kapiteln finden Sie neben den Kerninformationen rund um den Arztbesuch zahlreiche Hinweise auf

weiterführende Informationen wie interessante und verlässliche Internetseiten, Checklisten zum Selbstausschreiben oder Erklärungen zu häufig verwendeten Fachwörtern.

Eine wichtige Übersicht ist auch Ihre persönliche Gesundheitschronik, die Sie im folgenden Kapitel ausfüllen können. Sie hilft Ihnen bei der Strukturierung Ihrer Krankengeschichte und ist auch für den Arzt ein wichtiges Werkzeug, um einen schnellen und guten Überblick zu bekommen. Die Gesundheitschronik ist so konzipiert, dass Ihr Arzt – egal ob in der Praxis oder in der Klinik – sich die von Ihnen ausgefüllte Doppelseite der Broschüre kopieren kann. Das erleichtert seine Arbeit und vermeidet Fehler.

Sehen Sie diese Broschüre als Leitfaden und Lotsen zugleich – und haben Sie sie immer zur Hand: bevor Sie zum Arzt gehen, während Sie im Arztzimmer sitzen und auch nachdem Sie wieder zu Hause sind. Und scheuen Sie sich nicht davor, sich mit Ihrer Erkrankung und möglichen Therapien genau auseinanderzusetzen. Ihr Arzt wird Sie gerne dabei unterstützen.



# Vor dem Arztgespräch

Die Gründe dafür, weshalb Sie einen Arzt aufsuchen, können sehr vielfältig sein. Vielleicht haben Sie neu aufgetretene Beschwerden, müssen zu einer Kontrolluntersuchung oder wurden für weitere Untersuchungen zu einem Facharzt überwiesen. Allen gemeinsam ist in jedem Fall eine entscheidende Frage, mit der Sie in die Vorbereitung auf Ihren Termin starten: „Was ist das Ziel meines Arztbesuchs?“

**Setzen Sie sich ein Ziel: Was möchten Sie erreicht haben, wenn Sie das Arztzimmer verlassen?**

Mit einer guten Zielsetzung wird Ihnen sowohl die Vorbereitung als auch der Gesprächsverlauf selbst leichter fallen. Sie behalten den roten Faden im Blick und können so die Zeit mit dem Arzt effektiv nutzen. Es gibt grundlegende Fragen, die Sie sich zunächst stellen sollten. Weitere Fragen hängen sehr davon ab, was der Grund für Ihren Arztbesuch ist.

**Sie müssen nicht alleine zum Arzt gehen.**

So können Sie zum Beispiel darüber nachdenken, eine Vertrauensperson

mit zum Gespräch zu nehmen. Diese Person kann Ihnen zum einen Sicherheit geben, zum anderen aber auch Notizen während des Gesprächs machen, sodass Sie sich selbst voll und ganz auf das Gesagte des Arztes konzentrieren können.

Später können Sie im Gespräch mit Ihrer Vertrauensperson herausfinden, ob Sie die Informationen aus dem Arztbesuch gleich verstanden haben – das beugt Missverständnissen zwischen Ihnen und Ihrem Arzt vor.

**Als Patient haben Sie Rechte. Behalten Sie diese im Hinterkopf**

Natürlich ist es für das Verhältnis zwischen Arzt und Patient nicht immer förderlich, wenn man ständig auf seine Rechte pocht. Allerdings sollte man sie zumindest im Kopf haben. Das gibt Sicherheit und im Zweifel eine gute Diskussionsgrundlage.

Ende 2012 wurde das neue Patientenrechtegesetz vom Bundestag verabschiedet. Es soll Ihre Rechte als Patient transparenter darstellen und Ihnen Schutz bieten. Einige relevante Punkte haben wir für Sie zusammengestellt:

## **Quintessenz aus dem Patientenrechtegesetz**

---

1. Der Arzt ist verpflichtet, Sie über alles aufzuklären und umfassend zu informieren, was Ihre Diagnose und Ihre Behandlung betrifft.

---

  2. Auf Wunsch müssen Sie Ihre medizinischen Unterlagen vom Arzt gezeigt bekommen. Kopien dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

---

  3. Der Arzt hat die Pflicht, alle Sie betreffenden Befunde, Unterlagen und Dokumente in einer Patientenakte zu sammeln und diese sorgfältig zu führen. Sie dürfen jederzeit Einsicht in diese Akte nehmen und Kopien anfertigen. Sollten nachträglich Änderungen in der Patientenakte vorgenommen werden, müssen diese als solche gekennzeichnet sein.
- 

Weiterführende Informationen zu diesem Thema können Sie der Webseite des Bundesministeriums der Justiz entnehmen. Sie finden es unter folgendem Link: [bmj.de/patientenrechte](https://www.bmj.de/patientenrechte)

Bitte denken Sie nochmals daran: Der Arzt ist Ihr Partner. Die besten Ergebnisse für Ihre Gesundheit erzielen Sie nur dann, wenn Sie beide gut

zusammenarbeiten. Sie erfahren nun, wie Sie Ihren Teil dazu beitragen können.

Wichtig ist, dass Sie sich zunächst Ihre Fragen an den Arzt überlegen. Denken Sie bei der Auswahl jeder Frage daran, ob sie sich mit dem von Ihnen festgelegten Ziel des Arztbesuchs deckt. Sie können natürlich beliebig viele Fragen notieren, sollten diese aber nach Wichtigkeit ordnen. So können Sie sichergehen, dass Sie die Antworten, die Sie unbedingt haben wollen, auch bei Zeitknappheit erhalten.

Es ist ratsam, den Arzt zu Beginn des Gesprächs darauf hinzuweisen, dass man einige Fragen zusammengestellt hat. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, zu welchem Zeitpunkt Ihres Besuchs Sie Ihre Fragen loswerden können:

**„Ich habe einige Fragen an Sie, die mir persönlich wichtig sind. Wann können wir diese am besten besprechen?“**

Auf den folgenden Seiten haben wir zahlreiche, nach Themengebieten geordnete Fragen zusammengestellt. Wählen Sie daraus die für Sie relevanten Fragen. Natürlich erhebt unsere Auflistung keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Überlegen Sie daher, ob Sie noch weitere Fragen an Ihren Arzt haben. Notieren Sie anschließend alles auf Ihrem Zettel.

## Wichtige Fragen: Diagnose

1. Wie wird meine Erkrankung genau bezeichnet? Gibt es für die Erkrankung verschiedene Namen?
2. Wie verläuft meine Erkrankung in der Regel?
3. Wie kann ich meinen Lebensstil anpassen, um den Verlauf meiner Erkrankung positiv zu beeinflussen?
4. Kann es sein, dass weitere Familienmitglieder die gleiche Erkrankung haben oder bekommen?

## Tipp: Checkliste

Die Initiative „Faktencheck Gesundheit“ der Bertelsmann Stiftung hat eine Checkliste entworfen, auf der Sie die wichtigsten Information und Fakten vor Ihrem Arztbesuch notieren können – so vergessen Sie im Gespräch mit Ihrem Arzt keine entscheidenden Fragen.

Sie finden die Checkliste zum kostenfreien Herunterladen unter folgendem Link:

<https://faktencheck-gesundheit.de/tipps-und-hilfen-fuer-patienten/tipps-und-hilfen-startseite/>

**Bereiten Sie Ihren Arztbesuch vor!**  
 Sie haben Fragen zu Ihrem Arzt, stellen aber sich der Untersuchung wieder ohne eine Antwort vor der Praxis?  
 Bereiten Sie sich vor! Der Faktencheck Gesundheit hilft Ihnen dabei.



Für Ihre Vorbereitung auf den Arztbesuch:

1. **Ihre Beschwerden und Symptome**  
 .....
2. **Informationen, die für den Arzt wichtig sein könnten:**  
 Zum Beispiel: - allgemeine Grunderkrankung - chronische Krankheiten - schwer vererbte Krankheiten, Infekte und Operationen in der Vergangenheit - Medikamente, die Sie einnehmen - Ihre derzeitige Lebenssituation, Stress und andere Rückfragen.  
 .....

Fragen während des Arztgesprächs:

**Notieren Sie sich während des Gesprächs die wichtigsten Antworten.**

1. Was sind die genauesten Ursachen meiner Erkrankung?
2. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was passiert, wenn ich erst einmal nichts tue?
3. Welche Vorteile und Risiken haben diese Behandlungsmöglichkeiten - oder alle Abwägen?
4. Wie wahrscheinlich ist es, dass der Zustand bzw. das Risiko steigt?

.....  
 .....

**Weitere Tipps des Arztes**  
 z.B. guter Infanzelstil, mehr Ansprechpartner in Ihrer Region, korrekte Stammtafel, Gesundheitspass, o.ä.  
 .....

Mehr Tipps und Hilfen unter: [www.faktencheck-gesundheit.de](http://www.faktencheck-gesundheit.de)



**Wichtige Fragen: Neues Medikament**

5. Wie heißt das neue Medikament genau?
6. Warum muss ich dieses Medikament einnehmen?
7. Wie wirkt das neue Medikament?
8. Wie oft und zu welcher Tageszeit muss ich das Medikament einnehmen?
9. Wie viele Tabletten / Tropfen des Medikaments muss ich einnehmen?
10. Sollte ich das Medikament vor oder nach dem Essen einnehmen?
11. Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?
12. Spüre ich, ob das Medikament wirkt? Wenn ja, ab wann?
13. Sollte ich auf bestimmte Nahrungsmittel oder Alkohol verzichten, wenn ich das neue Medikament einnehme?
14. Verträgt sich das neue Medikament mit meinen bisherigen Medikamenten?
15. Was mache ich, wenn ich eine Einnahme vergessen habe?
16. Gibt es Alternativen zu dem neuen Medikament, falls Nebenwirkungen auftreten oder falls es nicht wirkt?

**Wichtige Fragen: Bestehender Medikamentenplan**

17. Hat sich an meinem bisherigen Medikamentenplan etwas geändert?
18. Gibt es Medikamente auf meinem Plan, die ich eigentlich nicht mehr einnehmen muss?
19. Nehme ich Medikamente, die man durch neuere oder bessere Medikamente ersetzen kann?

**Wichtige Fragen: Untersuchung**

- 
20. Warum wird diese Untersuchung durchgeführt?
- 
21. Was kann man durch die Untersuchung herausfinden?
- 
22. Wie läuft die Untersuchung ab?
- 
23. Wie lange dauert die Untersuchung?
- 
24. Ist die Untersuchung risikoreich oder schmerzhaft?
- 
25. Gibt es in meinem Fall Alternativen zu der geplanten Untersuchung?
- 
26. Kann oder muss ich mich auf die Untersuchung vorbereiten?
- 
27. Darf ich vor der Untersuchung normal essen und trinken?
- 
28. Wie geht es nach der Untersuchung weiter?
- 
29. Wann werde ich das Ergebnis der Untersuchung erfahren?
- 

**Wichtige Fragen: Therapie**

- 
30. Welche verschiedenen Therapiemöglichkeiten gibt es?
- 
31. Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Therapien?
- 
32. Welche Nebenwirkungen und Folgen kann die Therapie haben?
- 
33. Wie würden Sie entscheiden, wenn es um Ihre Angehörigen ginge?
- 
34. Wie hoch ist die Chance, dass es mir nach der Therapie besser geht?
- 
35. Ist die Wirksamkeit der Therapie wissenschaftlich belegt?
- 
36. Können Sie mir weitere Tipps oder Informationen zu den verschiedenen Therapiemöglichkeiten geben?
-

## Meine Gesundheitschronik

Notieren Sie auf diesen beiden Seiten wichtige Stationen Ihrer Gesundheitsgeschichte. Dazu können frühere Erkrankungen, Unfälle und Operationen gehören, aber auch der Beginn oder die Diagnose einer chronischen Krankheit.

Zeitpunkt	Ereignis (zum Beispiel OP, Erstdiagnose)

Name, Vorname:

---

Geburtsdatum:

---

Tragen Sie hier Ihre Daten ein, damit sich Ihr Arzt die Gesundheitschronik kopieren kann.

Zeitpunkt	Ereignis (zum Beispiel OP, Erstdiagnose)

## **Tipp: Gesundheitsinformationen im Netz**

Das Internet ist voll von Webseiten zum Thema Gesundheit. Nicht alle sind gut und enthalten verlässliche Informationen – und nicht jedes Angebot liefert bei jedem Anliegen die richtige Antwort. Dennoch gibt es Webseiten, die Sie unbedingt kennen sollten, und deren Inhalten Sie vertrauen können:

- » <http://www.upd-online.de>  
Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland arbeitet neutral und kostenfrei. Sie bietet ein Beratungstelefon auf deutsch, türkisch und russisch.
- » <http://www.gesundheitsinformation.de>  
Dieses Angebot vom unabhängigen Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen bietet umfangreiche und gut geprüfte aktuelle Informationen und Merkblätter zu zahlreichen Krankheitsbildern und Therapien.
- » <https://washabich.de>  
Bei „Was hab' ich?“ können Sie sich Ihren ärztlichen Befund in eine für Sie leicht verständliche Sprache übersetzen lassen. Der Service wird von fortgeschrittenen Medizinstudenten angeboten und ist kostenlos.
- » <http://www.krebsinformationsdienst.de>  
Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums bietet neben einem kostenfreien Infotelefon und einem E-Mail-Dienst zahlreiche Inhalte zu nahezu allen Krebserkrankungen.
- » <http://www.weisse-liste.de>  
Die „Weisse Liste“ sieht sich als Wegweiser im Gesundheitswesen und bietet eine verlässliche und umfangreiche Arzt-, Krankenhaus- und Pflegeheimsuche. Sie ist ein Projekt der Bertelsmann Stiftung.
- » <https://faktencheck-gesundheit.de>  
Der „Faktencheck Gesundheit“ der Bertelsmann Stiftung ist ein Portal, auf dem Sie interessante Fakten zum deutschen Gesundheitswesen, aber vor allem wichtige Tipps und Hilfestellungen erhalten.



### ***Dr. Google: Fluch und Segen für Arzt und Patient***

Für viele Patienten ist es selbstverständlich geworden, sich vor dem Arztbesuch schon einmal im Internet über mögliche Diagnosen und Therapien zu informieren. Nicht selten werden Ärzte anschließend mit einem Bündel Papier und zahlreichen Verdachtsdiagnosen konfrontiert.

Sie sollten verschiedene Faktoren berücksichtigen, falls Sie Dr. Google vor Ihrem Arztbesuch bereits um eine erste Einschätzung Ihrer Beschwerden bitten wollen:

#### ***Nicht alle Informationen, die Sie zu Gesundheitsthemen im Internet finden, sind korrekt.***

Es gibt seriöse und zuverlässige Gesundheitsportale. Oft genug lässt sich aber nicht nachvollziehen, wer eine Information verfasst hat: Ein Wissenschaftler oder ein praktizierender Arzt? Ein frustrierter Patient? Hinterfragen Sie alles, was Sie lesen.

#### ***Das Internet kennt Ihre Krankengeschichte nicht. Und es kann Sie nicht untersuchen.***


Zwar finden Sie im Netz unzählbare Informationen zu allen nur denkbaren Krankheitsbildern – darunter auch zuverlässige, gute Quellen. Aber das In-

ternet bietet häufiger Informationen zu schwerwiegenden als zu leichten Erkrankungen. Nehmen Sie folgendes Beispiel: Patienten mit einem Hirntumor können in einigen Fällen unter Kopfschmerzen leiden. Doch nur ein sehr kleiner Anteil aller Kopfschmerzpatienten hat einen Hirntumor. Dennoch stoßen Sie im Zusammenhang mit dem Suchwort [Kopfschmerzen](#) sehr schnell auf das Thema Tumor. Viele Menschen lassen sich auf diese Weise schnell verunsichern.

Ihr Arzt hat einen unschätzbaren Vorteil: Er kann Sie körperlich untersuchen und gezielt befragen. Die Informationen, die er daraus erhält, kann er mit seinem medizinischen Fachwissen kombinieren, um so gezielt eine Erkrankung zu diagnostizieren – und die für Sie persönlich passenden Therapieoptionen finden.

Sollten Sie dennoch im Internet recherchieren und auf Fragen stoßen: Besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt. Sprechen Sie ruhig offen an, dass Sie neben dem Arztbesuch noch weitere eigene Recherchen durchführen, und fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie Ihre eigenen Ergebnisse am besten in den Behandlungsprozess einbinden können.

#### ***Denken Sie daran: Sie und Ihr Arzt, Sie sind Partner.***

A close-up, side-profile view of a person wearing a light pink shirt. They are looking towards the right, where another person's hands are holding a white document. The background is a bright, out-of-focus indoor space with a window and a green plant. The lighting is soft and natural, suggesting a daytime setting in a medical or office environment.

***Sind alle Vorbereitungen getroffen?  
Dann lesen Sie nun, welche Regeln Sie  
beim Arzt beachten sollten...***

## Während des Arzttermins

Wenn Sie mit Ihren Beschwerden erstmalig einen Arzt aufsuchen, wird dieser das Gespräch häufig mit einer offenen Frage einleiten, zum Beispiel:

**„Was führt Sie zu mir?“**

Sie können diese Frage nutzen, um direkt auf verschiedene Dinge aufmerksam zu machen. Nämlich unter anderem darauf, dass Sie sich vorab ein paar Dinge notiert haben, damit Sie nichts Wichtiges vergessen. So bemerkt der Arzt, dass Sie auf den Termin vorbereitet sind.

Schildern Sie dem Arzt anhand Ihrer Notizen die aktuellen Beschwerden beziehungsweise den Grund für Ihren Besuch. Teilen Sie ihm unbedingt mit, dass Sie noch einige wichtige Fragen haben und besprechen Sie, wann diese am besten zu klären sind.

**Keine falsche Scheu:  
Nachfragen ist wichtig!**

Machen Sie sich die Bedeutung des Nachfragens immer wieder bewusst. Wenn Sie aus Zurückhaltung nicht nachfragen, obwohl Sie etwas akustisch oder inhaltlich nicht verstanden haben, gehen Ihnen möglicherweise

wichtige Informationen verloren. Das sollten Sie unbedingt vermeiden. Nicht zurückhaltend sollten Sie ebenfalls dabei sein, sich Notizen zu machen. Falls Sie Bedenken haben, dass Ihr Arzt diese Handlung falsch versteht, erklären Sie es ihm:

**„Ich möchte mir gerne einige Dinge mitschreiben, damit ich nichts Wichtiges vom dem vergesse, was Sie mir sagen.“**

Eine hilfreiche Methode, um sich das vom Arzt Gesagte zu merken, ist die Wiederholung der Aussagen mit eigenen Worten. So können Sie außerdem sichergehen, dass Sie Ihren Arzt richtig verstanden haben – und Ihren Arzt wissen lassen, dass seine Informationen bei Ihnen angekommen sind. Folgende Formulierung kann Ihnen dabei helfen:

**„Verstehe ich es richtig, dass...“**

In vielen Fällen werden Sie vom Arzt allgemein untersucht – man spricht dabei von der sogenannten körperlichen Untersuchung. Je nachdem, welche Beschwerden Sie schildern, werden Sie abgehört, abgeklöpft, durchbewegt

oder müssen verschiedene Übungen machen. Während der Untersuchung sollten Sie keine Fragen stellen, sondern auf mögliche Anweisungen des Arztes hören. Oft muss der Arzt genau hinhören, zum Beispiel, wenn er Herz oder Lunge abhört. Außerdem muss er sich zunächst alle Untersuchungsbefunde einprägen, bevor er sie dann in Ihrer Akte dokumentiert.

Im eigentlichen Gespräch ist dann Zeit, um Ihre Fragen zu klären. Nehmen Sie dazu unbedingt Ihre vorbereitete Fragenliste zu Hilfe und arbeiten Sie diese von oben nach unten – nach Wichtigkeit geordnet – ab.

Versäumen Sie es nicht, am Ende des Gesprächs um die Aushändigung von Befunden zu bitten, falls Sie diese benötigen. Prüfen Sie auch nochmals, ob wirklich alle wichtigen Fragen beantwortet sind.

### **Wie geht es weiter? Der entscheidende nächste Schritt**

Manchmal ist Ihr Anliegen mit einem einzigen Arztbesuch erledigt. Oft sind jedoch weitere Schritte erforderlich. Zumindest über den nächsten Schritt sollten Sie sich im Klaren sein. Müssen Sie einen neuen Termin vereinbaren? Benötigen Sie eine Überweisung zum Facharzt? Verlassen Sie das Arztzimmer am besten nicht, bevor Sie wissen, was als Nächstes zu tun ist.

## **Mini-Knigge**

Dieser kleine Leitfaden soll Ihnen ein Gefühl dafür geben, was beim Arzt „gang und gäbe“ ist.

- » Begrüßung  
Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Arzt Ihnen nicht die Hand gibt. Das ist keinesfalls ein Ausdruck von Unhöflichkeit. Der Arzt bemüht sich durch dieses Verhalten, Infektionen nicht von Patient zu Patient weiterzugeben.
- » Untersuchung  
Melden Sie sich, wenn Sie sich während einer Untersuchung nicht wohl fühlen oder Ihre Privatsphäre nicht gewahrt ist.
- » Gespräch  
Wenn der Blick des Arztes während des Gesprächs auf den Computerbildschirm gerichtet ist, muss das kein Zeichen von Desinteresse sein – die Dokumentation erfordert diesen Umstand häufig.

Lassen Sie Ihr Bauchgefühl nie außer Acht. Jeder Arzt, jedes Gespräch und jede Situation ist individuell – und auch Sie sind es!

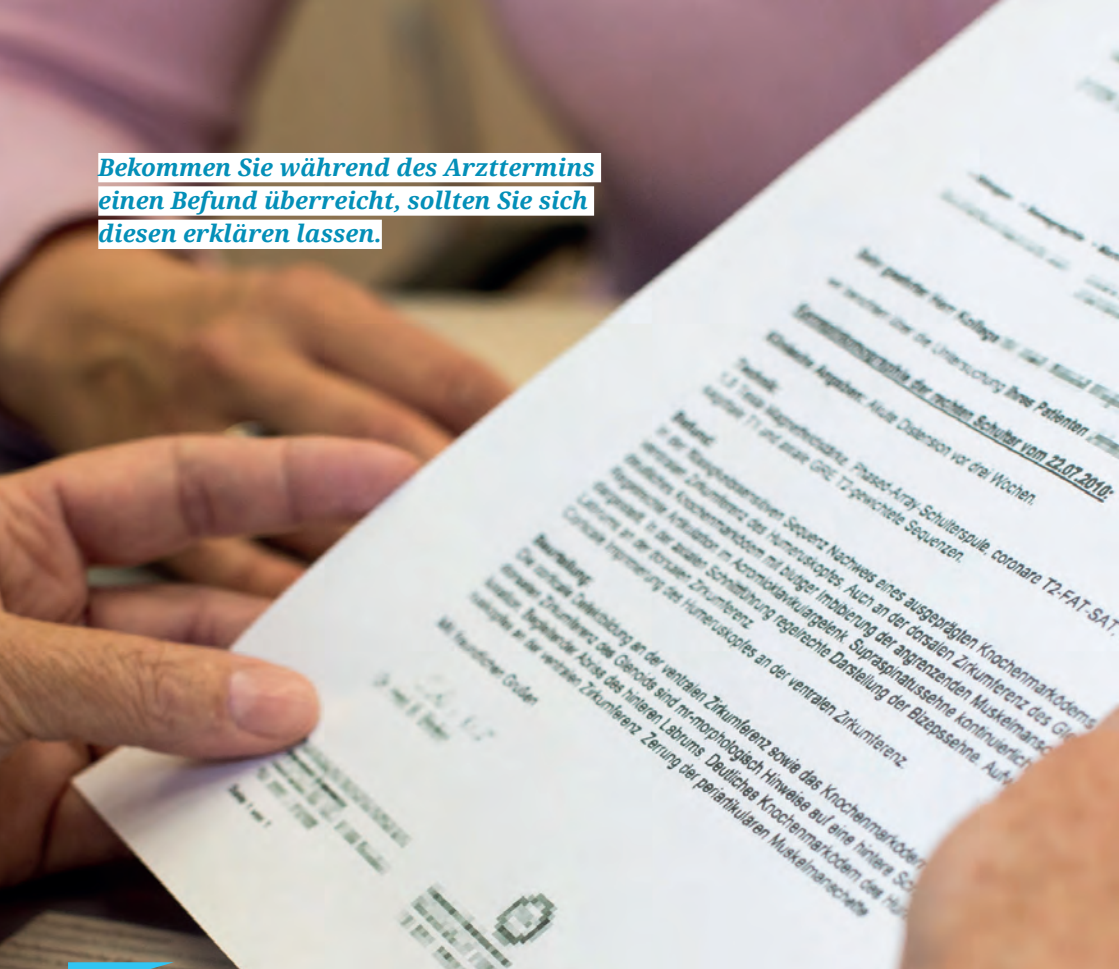
Möglicherweise werden Sie für weitere Untersuchungen zu einem anderen Facharzt überwiesen. Als gesetzlich Versicherter erhalten Sie dann

einen gelben Überweisungsschein. In dieser Übersicht erfahren Sie, welche wichtigen Informationen sich auf diesem Formular verbergen:

Krankenkasse bzw. Kostenträger		<b>Überweisungs-/Abrechnungsschein</b>		<b>06-2</b>	
Name, Vorname des Versicherten		<input type="checkbox"/> Kurativ	<input type="checkbox"/> Präventiv	<input type="checkbox"/> bei belegärztl. Behandlung	Quartal <input type="text"/>
geb. am		<input type="checkbox"/> Unfall	Datum der OP bei Leistungen nach Abschnitt 31.2		<input type="text"/>
1		Überweisung an		3	
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.	Status	<input type="checkbox"/> Ausführung von Auftragsleistungen	<input type="checkbox"/> Konsiliaruntersuchung	<input type="checkbox"/> Mit-/Weiterbehandlung
Vertragsarzt-Nr.	VK gültig bis	Datum	AU bis		<input type="text"/>
4		<b>Auftrag (bitte auch wichtige Befunde/Medikation angeben)/Diagnose/Verdacht</b>			
Diagnosen / ggf. Abrechnungsbegründungen					
5					
Tag	Mon.	Tag	Mon.	Vertragsarztstempel/Unterschrift überw. Arzt	
Nicht zu verwenden bei Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und Schülereunfällen				Muster 6 (4.2005)	
				Vertragsarztstempel des abrechnenden Arztes	

1. Hier stehen Ihre persönlichen Daten sowie die Daten Ihrer Krankenkasse.
2. Hier vermerkt Ihr Arzt, ob Sie aus Gründen der Heilung (kurativ) oder der Krankheitsvorsorge (präventiv) überwiesen werden.
3. Hier steht, an welche Art von Facharzt Sie überwiesen werden.
4. Der „Auftrag“ ist der Grund, warum Sie von Ihrem Arzt überwiesen werden. Er dient dem Facharzt als Grundlage für sein Handeln.
5. In diesem weiß hinterlegten Bereich erfasst der Facharzt, an den Sie überwiesen werden, später seine Diagnosen und erbrachten Leistungen.

**Bekommen Sie während des Arzttermins einen Befund überreicht, sollten Sie sich diesen erklären lassen.**



## Tipp: Was hab' ich?

Die gemeinnützige Initiative „Was hab' ich?“ bietet auf ihrem Onlineportal einen Übersetzungsdienst für Befunde. Sollten Sie einmal einen Arztbrief nicht erklärt bekommen oder sich nicht alle Erklärungen merken können, kann Ihnen dieses kostenlose Angebot helfen, Ihren Befund zu verstehen.

<https://washabich.de>





## Welche Fachrichtung kümmert sich um was?

- » Allgemeinmedizin  
Grundversorgung aller Patienten
- » Anästhesiologie  
Narkosen, Notfälle, Schmerzen
- » Angiologie  
Erkrankungen des Gefäßsystems
- » Chirurgie  
Erkrankungen, die eventuell operiert werden müssen
- » Dermatologie / Venerologie  
Hauterkrankungen und Geschlechtskrankungen
- » Diabetologie  
Zuckerkrankheit
- » Endokrinologie  
Hormonerkrankungen
- » Gastroenterologie  
Erkrankungen von Speiseröhre, Magen und Darm
- » Gynäkologie  
Erkrankungen der Brust und der Geschlechtsorgane der Frau
- » Hämatologie/Onkologie  
Erkrankungen des Blutes und Krebserkrankungen
- » Innere Medizin  
Erkrankungen innerer Organe
- » Kardiologie  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- » Nephrologie  
Nierenerkrankungen
- » Neurologie  
Erkrankungen der Nerven und des Gehirns
- » Orthopädie  
Erkrankungen von Knochen, Gelenken, Muskeln und Sehnen
- » Pädiatrie  
Erkrankungen bei Kindern
- » Pathologie  
Untersuchung von Gewebe, innere Leichenschau
- » Pneumologie / Pulmologie  
Lungenerkrankungen
- » Radiologie  
Bildgebende Untersuchungen
- » Urologie  
Erkrankungen der Harnorgane und der Geschlechtsorgane des Mannes

## Wichtige Fachworte und Formulierungen

### akut

Das Wort akut steht für das relativ plötzliche Auftreten einer Erkrankung oder von Beschwerden. Akute Erkrankungen dauern meist nur eine recht kurze Zeit.

### Anamnese

Als Anamnese bezeichnet man die ärztliche Befragung des Patienten (Eigenanamnese) oder seiner Angehörigen (Fremdanamnese) zur Krankengeschichte.

### chronisch

Eine chronische Erkrankung dauert eine längere Zeit an. Ab wann man allerdings von einer chronischen Erkrankung spricht, unterscheidet sich von Krankheit zu Krankheit.

### DD

DD ist eine Abkürzung für den Begriff Differentialdiagnose. Unter diesen zwei Buchstaben führt ein Arzt verschiedene Erkrankungen auf, die als mögliche Ursache für die bestehenden Symptome in Frage kommen.

### ICD-10

Die ICD-10 ist ein weltweit anerkannter Katalog, in dem alle möglichen Krankheiten klassifiziert sind. Jeder Erkrankung ist ein sogenannter ICD-10-Code zugeordnet. „J00“ steht beispielsweise für die Erkältung.

### Indikation

Eine Indikation nennt den Grund oder auch die Notwendigkeit einer bestimmten Untersuchung oder Therapiemaßnahme. Sie ist die Grundlage für Untersuchungen oder Behandlungen.

### Intervention

Als Intervention bezeichnet man die aktive Behandlung einer Erkrankung.



klinisch

Als klinisch werden die Informationen oder Untersuchungsergebnisse bezeichnet, die der Arzt feststellt, ohne dass er technische Hilfsmittel benutzt.

pathologisch

Durch den Begriff pathologisch beschreibt der Arzt etwas, was nicht dem normalen Zustand entspricht. Wortwörtlich übersetzt bedeutet er „krankhaft“. Laborwerte gelten beispielsweise als pathologisch, wenn sie außerhalb der Normalbereiche liegen.

ohne pathologischen Befund

Ohne pathologischen Befund ist eine Untersuchung dann, wenn sie kein krankhaftes Ergebnis hervorgebracht hat. Es ist dann also „alles in Ordnung“.

Pharmakotherapie

Das ist die Behandlung mit Medikamenten.

positiv / negativ

Wenn ein Befund positiv ist, heißt das nicht immer Gutes. „Erythrozytennachweis im Urin positiv“ bedeutet zum Beispiel, dass im Urin rote Blutkörperchen nachgewiesen wurden. Umgekehrt ist ein negativer Befund günstig, denn das bedeutet, dass nichts Krankhaftes gefunden wurde.

rezidivierend

Rezidivierende Beschwerden oder Erkrankungen treten wiederkehrend auf.

Zustand nach

Diese Formulierung verwendet der Arzt, wenn er ausdrücken will, dass eine bestimmte Erkrankung schon einmal vorlag. „Zustand nach Herzinfarkt“ bedeutet also, dass aktuell kein Infarkt vorliegt, aber dass es mal einen Herzinfarkt gegeben hat.

## Wichtige Laborwerte und ihre Bedeutung

<u>ALAT / GPT</u>	Die Alanin-Amino-Transferase nennt man auch Glutamat-Pyruvat-Transaminase. Sie kann Hinweise auf Leber- oder Gallenerkrankungen geben.
<u>ASAT / GOT</u>	Die Aspartat-Amino-Transferase nennt man auch Glutamat-Oxalacetat-Transaminase. Sie kann Hinweise auf Leber- oder Gallenerkrankungen geben.
<u>BSG</u>	Die Blutsenkung misst, wie schnell Blutkörperchen in einem aufrecht stehenden Gefäß absinken. Ein schnelles Absinken ist ein Hinweis auf eine Entzündung.
<u>Cholesterin</u>	Cholesterin gehört zu den Blutfetten. Man misst das Gesamt-Cholesterin im Blut sowie das an Transporter gebundene LDL-Cholesterin und HDL-Cholesterin. Ein erhöhtes LDL-Cholesterin sowie ein verringertes HDL-Cholesterin sind Risikofaktoren für Erkrankungen der Gefäße.
<u>CRP</u>	Das C-reaktive Protein ist ein Entzündungswert. Es kann bei Entzündungen auf das 10- bis 1.000-Fache ansteigen.
<u>Ery</u>	Die Erythrozyten sind die roten Blutkörperchen. Sie sind für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich. Gibt es von ihnen zu wenig, spricht man von einer Blutarmut.
<u>ft3 / ft4</u>	Das freie Trijodthyronin (ft3) und das freie Thyroxin (ft4) können eine Störung der Schilddrüsenfunktion anzeigen.
<u>Gamma-GT</u>	Die Gamma-Glutamyl-Transferase kann Leber- und Gallenerkrankungen anzeigen. Sie wird oft in Verbindung mit der ALAT und der ASAT (siehe oben) gemessen.
<u>Glukose</u>	Die Glukose ist der sogenannte Blutzucker. Sie wird bestimmt, um den Zuckergehalt des Blutes zu messen. Dieser schwankt abhängig davon, ob man gerade etwas gegessen hat oder schon längere Zeit nüchtern ist. Eine dauerhaft erhöhte Glukose kann Hinweis auf eine Zuckerkrankheit sein.

<u>großes Blutbild</u>	Das große Blutbild ist eine Erweiterung des kleinen Blutbildes (siehe unten). Dabei werden zusätzlich die verschiedenen Arten der weißen Blutkörperchen genau untersucht. Man nennt das auch Differentialblutbild.
<u>Hb</u>	Das Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff. Es ist der Sauerstofftransporter in den roten Blutkörperchen.
<u>INR</u>	Das International Normalized Ratio ist ähnlich wie der Quick-Wert ein international gültiges Maß für die Blutgerinnung.
<u>K<sup>+</sup></u>	Kalium ist ein Mineralstoff, der im Körper vor allem in den Zellen vorkommt. Bei der Blutuntersuchung kann das Kalium zum Beispiel bei einer Nierenschwäche erhöht sein.
<u>kleines Blutbild</u>	Das kleine Blutbild untersucht im Überblick die Zellen im Blut. Dazu gehören die roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport, die weißen Blutkörperchen für die Krankheitsabwehr und die Blutplättchen für die Blutgerinnung. Zusätzlich misst man zum Beispiel Werte, die Auskunft über die Größe der roten Blutkörperchen geben.
<u>Kreatinin</u>	Kreatinin entsteht bei der Muskelarbeit. Es wird über die Nieren ausgeschieden. Eine Erhöhung des Kreatinins im Blut ist ein Anzeichen für eine Nierenschwäche.
<u>Leukozyten</u>	Die Leukozyten heißen auch weiße Blutkörperchen. Sie sind für die Krankheitsabwehr des Körpers zuständig. Bei Entzündungen oder Infektionen sind die weißen Blutkörperchen meist vermehrt im Blut zu finden.
<u>Na<sup>+</sup></u>	Natrium ist ein Mineralstoff, der im Körper vor allem außerhalb der Zellen vorkommt. Es kann zum Beispiel erhöht sein, wenn man zu wenig getrunken hat.
<u>Triglyceride</u>	Die Triglyceride gehören zu den Blutfetten. Erhöhte Blutfettwerte gelten als Risiko für Erkrankungen der Gefäße.

## Tip: Befunddolmetscher

Der Befunddolmetscher hilft Ihnen, unverständliche Begriffe aus medizinischen Befunden selbstständig in Alltagssprache zu übersetzen. Der Dolmetscher ist nicht-kommerziell und werbefrei. Er wird von der Bertelsmann Stiftung gemeinsam mit „Was hab' ich?“ entwickelt.

<http://befunddolmetscher.de>



**Arztbriefe dienen vor allem der Kommunikation zwischen Medizinerinnen und sind daher für Patienten nahezu unverständlich. Einige Internetangebote helfen aber beim Verstehen der Befunde.**

## Wieder zu Hause

Nach Ihrem Besuch beim Arzt ist es hilfreich, die eigenen Notizen noch einmal zu betrachten. Sie sollten reflektieren, inwiefern Ihre ursprüngliche Zielsetzung erfüllt wurde. Falls erforderlich, können Sie Ihre Notizen durch Erinnerungen aus dem Arztgespräch ergänzen, solange diese noch frisch in Ihrem Kopf sind.

***Aktualisieren Sie Ihren Medikationsplan und bei Bedarf auch Ihren Lebensstil. Fangen Sie heute damit an!***

Nun sollten Sie sich bewusst machen, was sich für Sie nach dem Arztbesuch ändert. Das kann in manchen Fällen gar nichts sein, in anderen Situationen jedoch eine ganze Menge – beispielsweise, wenn Sie eine neue Diagnose mitgeteilt bekommen haben oder mit einer neuen Therapie beginnen.

Es gibt Veränderungen, die man sich selbst schnell bewusst macht: zum Beispiel ein neu verschriebenes Medikament oder eine Dosisanpassung in der bestehenden Medikation. Andere Dinge brauchen etwas mehr Aufmerksamkeit von Ihnen: Hat Ihr Arzt vielleicht geraten, dass Sie sich etwas mehr bewegen sollen? Oder dass Sie

abends möglichst keine sauren und schweren Speisen zu sich nehmen sollen? Der richtige Zeitpunkt, solche Veränderungen des Lebensstils vorzunehmen, ist: jetzt! Warten Sie nicht bis morgen oder nächste Woche, um Änderungen vorzunehmen, sondern fangen Sie bereits heute damit an. So können Sie Ihre Gesundheit selbst beeinflussen. Egal, aus welchem Grund Sie beim Arzt waren: Jeder kann mehr für sich selbst tun – auch wenn es nur ein kleines bisschen ist.

***Fragen, die Sie sich an dieser Stelle beantworten sollten:***

1. Was ist nach dem Arztgespräch anders als vorher?
2. Muss ich neue Medikamente besorgen und einnehmen?
3. Hat sich etwas an meinem Medikamentenplan geändert?
4. Muss ich etwas an meinem Lebensstil ändern?

Vielen Menschen hilft es, mit einer Vertrauensperson über den Arztbesuch zu sprechen. Wenn Sie nochmal mit eigenen Worten wiedergeben, was

der Arzt Ihnen gesagt hat, können Sie die Gesprächsinhalte selbst besser verinnerlichen. Wenn Sie nicht alleine beim Arzt waren, bietet es sich natürlich an, dieses Gespräch mit Ihrer Begleitperson zu führen.

Haben Sie festgestellt, dass nicht alle Fragen beantwortet wurden? Oder haben sich im Nachhinein neue Fragen ergeben, die Ihnen auf der Zunge brennen? Notieren Sie sie! Denn wenn der nächste Arztbesuch erst in späterer Zukunft stattfindet, haben Sie vielleicht schon wieder vergessen.

***Nach dem Arztbesuch ist vor dem Arztbesuch.***

Auch wenn wir Ihnen so wenige Arztbesuche wie möglich wünschen: Oft steht der Termin für das nächste Gespräch bereits fest. Legen Sie Ihre Checkliste mit Notizen und Fragen für den nächste Besuch sofort an, und no-

tieren Sie darauf Fragen unmittelbar dann, wenn sie Ihnen einfallen. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, können Sie Ihre Checkliste zusammen mit dieser Broschüre bei Ihren Medikamenten ablegen. Denn oft entstehen Fragen gerade dann, wenn Sie sich gedanklich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen – zum Beispiel während der Medikamenteneinnahme.

Nutzen Sie die Zeit zwischen Ihren Arztbesuchen, um sich damit zu beschäftigen, was Sie selbst für Ihre Gesundheit tun können. Nehmen Sie dafür die in dieser Broschüre genannten Quellen zur Hilfe. Und denken Sie daran: Wenn Sie und Ihr Arzt sich auf Augenhöhe begegnen, ist das am Ende das Beste für Ihre Gesundheit!

Wir wünschen Ihnen dafür alles Gute und drücken die Daumen für das Gelingen Ihres nächsten Arztbesuchs!



Häufig ist der Besuch beim Arzt eine kurze Angelegenheit. Umso wichtiger, dass man die zur Verfügung stehende Zeit gut nutzt. Diese Broschüre hilft Ihnen dabei, sich auf Ihr nächstes Arztgespräch vorzubereiten. Sie gibt Tipps und Hinweise, welche wichtigen Fragen Sie im Gespräch stellen sollten, wie Sie sich die vielen neuen Informationen im Arztgespräch merken können, und wie Sie sich am besten verhalten können, wenn Sie nach dem Arzttermin wieder zu Hause sind. Enthalten sind darüber hinaus hilfreiche Links zu guten Gesundheitsangeboten im Internet, Erklärungen wichtiger Fachbegriffe und Laborwerte sowie zahlreiche nützliche Tipps rund um das Thema „Patient und Arzt“.