

Dr. med. Gunter Frank

**FRAGEN SIE IHREN
ARZT –
ABER RICHTIG!**

**Was Patienten
stark macht**

südwest

INHALT

| | |
|--|-----------|
| VORWORT | 4 |
| | |
| STARKER PATIENT – GUTE BEHANDLUNG | 6 |
| Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt ... | 8 |
| Moderne Medizin – Licht und Schatten | 9 |
| Fragen ist Gold | 11 |
| Drei Hürden auf dem Weg zum starken Patienten | 13 |
| | |
| VOR DEM ARZTBESUCH | 18 |
| Gute Vorbereitung – gute Informationen – gute Entscheidung | 20 |
| Grundwissen für starke Patienten | 23 |
| Therapeutische Erfahrung – aus eigener Anschauung | 24 |
| Nutznachweis durch Anwendungsstudien | 35 |
| Verschiedene Studienarten | 36 |
| Der Studien-TÜV | 40 |
| Wann Erfahrung, wann Studien? | 42 |
| Therapieentscheidungen im ärztlichen Alltag | 44 |
| | |
| WÄHREND DES ARZTBESUCHS | 48 |
| Mit dem 5-Punkte-Plan zu einer guten Therapieentscheidung | 50 |
| Punkt 1: Erkrankung und Behandlungsziel | 50 |
| Punkt 2: Therapie besser als natürlicher Heilungsverlauf? | 54 |
| Punkt 3: Was bedeuten die Therapievorteile konkret für mich? | 57 |
| Punkt 4: Nachteile und Nebenwirkungen | 65 |
| Punkt 5: Behandlungsalternativen | 73 |
| Die wichtigste Frage zum Schluss | 83 |
| Der 5-Punkte-Plan auf einen Blick | 84 |

| | |
|---|------------|
| PSYCHOLOGISCHE BARRIEREN ÜBERWINDEN | 88 |
| Die psychologische Situation des Patienten | 90 |
| Die vier Grundtypen unserer Persönlichkeit | 92 |
| Die Zuversichtliche | 94 |
| Der Warner | 96 |
| Die Vernünftige | 98 |
| Der Spontane | 100 |
| Bedeutung für den Patienten | 102 |
| Test: Welcher Patiententyp sind Sie? | 103 |
| Gezielte Vorbereitung: Wenn-dann-Pläne | 111 |
| Wenn-dann-Pläne für die vier Grundtypen | 116 |
| | |
| NACH DEM ARZTBESUCH | 120 |
| Auswertung der ärztlichen Beratung | 122 |
| Entscheidungsphase - lassen Sie sich Zeit | 129 |
| Die Entscheidung - auch eine Abwägung nach Gefühl | 132 |
| Arztwahl und Behandlungsinformationen - die Suche im Internet | 140 |
| Schlussgedanken: Starker Patient, starkes Gesundheitssystem | 141 |
| | |
| ANHANG | 150 |
| Danksagung | 155 |
| Kontakt/Quellen/Literaturempfehlungen | 156 |
| Register | 157 |
| Impressum | 160 |

VORWORT

Arzt zu sein ist ein wunderbarer Beruf. Die moderne Medizin bietet viele Möglichkeiten, Leid zu lindern und sogar Leben zu retten. Umso seltsamer erscheint es, dass ich, je länger ich Arzt bin, desto mehr versuche, Patienten vor der heutigen Medizin zu schützen. Genauer: vor den Nebenwirkungen einer verantwortungslosen Übertherapie und Überdiagnostik, die sich zu einer großen Bedrohung für unsere Gesundheit entwickelt haben. Dies ist keine Verschwörungstheorie, sondern schlichte Realität.

Das habe ich mir als Medizinstudent anders vorgestellt. In meiner Fantasie sah ich mich als Arzt, der schwere Krankheiten erkennt und erfolgreich therapiert oder lebensrettende Operationen durchführt. Situationen, die ich später als Notarzt und in der Chirurgie auch erleben durfte. Aber ich wollte nicht Notarzt bleiben, sondern mich als selbstständiger Arzt in eigener Praxis niederlassen. Deshalb durchlief ich in Krankenhäusern und Arztpraxen die dafür notwendigen Ausbildungszeiten in verschiedenen Abteilungen. Als Assistenzarzt wuchs dabei das Bewusstsein, dass etwas nicht stimmt mit unserer Medizin. Mir wurde langsam, aber stetig klarer, dass viele Probleme, aufgrund derer man Patienten ins Krankenhaus einweist, durch die Medizin selbst verursacht werden – und dass die Medizin, die wir lehrbuchgemäß praktizieren, oft nicht Teil der Lösung, sondern Teil dieses Problems ist. Später, als selbstständiger Arzt, erlebte ich immer häufiger, dass es Patienten besser ging, wenn man sie vor vielen Verordnungen und Verschreibungen, oft frisch aus dem Krankenhaus entlassen, schützte.

Die erstaunlichste Erfahrung war jedoch, dass diese Erkenntnis kaum einen Kollegen interessierte. Vom Internisten bis zum Universitätsmediziner verschließen fast alle die Augen vor dieser immensen Fehlentwicklung der modernen Medizin. Dieses Desinteresse war für mich rätselhaft, und so fing ich an, in diesem von außen undurchdringlich erscheinenden Dschungel unseres Gesundheitssystems zu recherchieren und Zusammenhänge zu erkennen. Daraus wurden Bücher. In *Schlechte Medizin* wird erklärt, wie die medizinische Wissenschaft funktioniert und warum es so einfach ist, sie zu

manipulieren. Im Folgebuch *Gebrauchsanweisung für Ihren Arzt* geht es vor allem darum, warum Ärzte ihre Patienten so wenig vor den negativen Folgen schützen und man deshalb als Patient selbst aktiv werden muss.

Unzählige Zuschriften von Patienten, Krankenschwestern und -pflegern, Mitarbeitern medizinischer Fachzeitschriften oder Arztpraxen, Kollegen und – meist im Ruhestand befindlicher – Professoren bestätigten aus eigener Erfahrung die bedenkliche Situation. Viele Leser regten dabei an, eine einfachere Buchversion nachzulegen. Ohne ausführliche Hintergrundinformationen und Quellen, dafür mit einer klaren und praktikablen Ausrichtung: Was kann ich als Patient denn nun genau tun, um mich vor einer schlechten Medizin zu schützen? Deshalb folgt nun mit diesem Buch der kompakte Ratgeber.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Erfolg beim Umsetzen der Ratschläge.

Dr. med. Gunter Frank



STARKER PATIENT – GUTE BEHANDLUNG

Unsicherheit, offene Fragen, Zweifel an der gewählten Behandlungsmethode – das ist nach einem Arztbesuch leider vielerorts immer noch gängige Praxis. Der Patient hat wenig von dem, was ihm der Arzt gesagt hat, verstanden und stimmt der Behandlung in der vagen Hoffnung zu, sie werde ihm schon irgendwie helfen. Doch das kann trügerisch sein. Die Zahl unnötiger Therapien und damit verbundener Nebenwirkungen steigt stark an. Patienten, die mit ihrem Arzt vor einer Behandlung die Vor- und Nachteile ausreichend und verständlich besprechen, können sich davor schützen. Werden Sie zu einem selbstbewussten Patienten, der die dazu notwendigen Informationen aktiv einfordert – indem Sie die richtigen Fragen stellen.





ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN FRAGEN SIE IHREN ARZT ...

Sicherlich kennen Sie diese Aufforderung, die jeder Medikamentenwerbung folgt. Aber eigentlich wäre sie gar nicht notwendig, denn folgende Regeln sind längst geltendes Recht:

Ihr Arzt muss Sie über Ihre Behandlung ausführlich und verständlich aufklären und beraten, und zwar vor, während und nach der Behandlung. Von dieser Regelung gibt es nur wenige Ausnahmen, beispielsweise dann, wenn der Patient bewusstlos ist oder wenn es um Leben und Tod geht, der Patient also eilig behandelt oder operiert werden muss.

Ihr Arzt muss sicherstellen, dass Sie die Informationen gut verstanden haben. Nach der Aufklärung und Beratung muss er Ihnen genügend Zeit geben, damit Sie sich in Ruhe für oder gegen eine Behandlung entscheiden können. Leider machen viele Patienten im ärztlichen Beratungsgespräch ganz andere Erfahrungen. Aufklärung gibt es kaum, und wenn, dann nur mit schwer verständlichen Zahlen und auf Fachchinesisch. Viele Ärzte sind gehetzt und nehmen sich keine Zeit, um auf die Fragen ihrer Patienten ausführlich einzugehen. Somit erleben Patienten ärztliche Aufklärungsgespräche oft als



unvollständig und willigen dann mit einem schlechten Gefühl in Therapien ein, deren tatsächliche Auswirkungen ihnen unbekannt sind. Ihnen bleibt meist gar nichts anderes übrig, als der Medizin blind zu vertrauen. In Politik und Medizin wird zwar stets die Einbindung des Patienten bei medizinischen Entscheidungen gefordert, doch dazu benötigen Sie vor allem eines: gute, verlässliche und leicht verständliche Informationen darüber, was die vorgeschlagene Behandlung tatsächlich bewirken wird, sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht. Denn wie sollten Sie sonst wissen, was gut oder schlecht für Sie ist? Doch dieses Ideal einer sogenannten informierten Patientenentscheidung liegt in den Sprechzimmern und Krankenhäusern auch im 21. Jahrhundert noch in weiter Ferne. Das ist nicht nur unzeitgemäß, sondern kann auch gefährlich für Sie sein.

MODERNE MEDIZIN – LICHT UND SCHATTEN

Um von Anfang an keine Zweifel aufkommen zu lassen: Wir haben in Deutschland eine hervorragende Medizin. Sie ist in der Lage, verkalkte Herzklappen durch hochwertige künstliche Herzklappen zu ersetzen, Schlaganfällen vorzubeugen, seltene Tumoren durch komplizierte Operationen zu heilen und so vieles mehr gut zu behandeln. Und die Chancen stehen gut, dabei auf hochmotivierte und kompetente Ärztinnen und Ärzte, Pflegerinnen und Pfleger zu treffen, die ihre Patienten durch diese schweren Erkrankungen hindurch begleiten, ohne ständig auf die Uhr zu sehen. Man kann dafür nur dankbar sein.

Es gibt aber auch eine Schattenseite der Medizin. Viele – sehr viele – Patienten werden täglich mit einer Medizin behandelt, deren Nutzen nicht belegt ist und deren Nebenwirkungen dafür umso deutlicher zu spüren sind. Leider stehen auch hier die Chancen gut, dabei einer überflüssigen Diagnostik und Therapie ausgesetzt zu werden, die dem Patienten mehr schadet als hilft. Und dieser Teil der Medizin wächst. Vor allem deshalb, weil der ökonomische Einfluss in der Medizin immer größer wird. Pharmafirmen, private Träger von Krankenhäusern und inzwischen auch Arztpraxen stehen unter dem wachsenden Druck, immer höhere Umsätze erwirtschaften zu müssen. Diese erwirtschaftet man in erster Linie dadurch, dass man an möglichst vielen Patienten möglichst viel Medizin betreibt.



ES WIRD IMMER MEHR THERAPIERT

- *Im Jahr 2012 verordneten Ärzte mehr als 38 Milliarden Tagesrationen vielfältigster Medikamente. 2004 waren es beispielsweise noch 26 Milliarden. Ein Anstieg von 45 Prozent in nur acht Jahren.*
- *Die gesetzlichen Krankenkassen gaben 2012 für diese Medikamente 31 Milliarden Euro aus. 1980 waren es umgerechnet sieben Milliarden. Eine Steigerung von über 440 Prozent.*
- *Vergleichbar steigen auch die Zahlen für lukrative Eingriffe wie Gelenk- und Rückenoperationen oder Herzkatheter stetig an.*
- *Das Ausmaß dieser Steigerungen ist medizinisch kaum begründbar, auch nicht durch das immer höhere Alter der Patienten. Es ist vielmehr die logische Folge des immensen wirtschaftlichen Drucks auf die Medizinanbieter.*

MIT ZAHLREICHEN RISIKEN VERBUNDEN

Während der medizinische Sinn der massiv ansteigenden Behandlungen sehr fragwürdig ist, treten die damit verbundenen gefährlichen Nebenwirkungen umso deutlicher zutage: Die Anzahl der von Ärzten gemeldeten Arzneimittelzwischenfälle im Jahr 1996 betrug 5547. Im Jahr 2012 waren es 24421. Die Anzahl der dabei gemeldeten Todesfälle stieg von 451 auf 2425. Dies entspricht einer Steigerung von über 500 Prozent. Man muss dabei von einer deutlich größeren Dunkelziffer ausgehen, denn die meisten Fälle werden gar nicht offiziell gemeldet.

Nach seriösen Schätzungen der Johns-Hopkins-Universität kam es in den USA im Jahr 2000 durch unnötige Behandlungen in Arztpraxen zu Nebenwirkungen, die eine Reihe schwerwiegender Konsequenzen nach sich zogen:

- 116 Millionen zusätzliche Arztbesuche
- 77 Millionen Extraverschreibungen
- 17 Millionen Notfallbehandlungen im Zuge der Nebenwirkungen
- 8 Millionen Krankenhauseinweisungen
- 199 000 Todesfälle, die ohne die Behandlung nicht eingetreten wären



Insgesamt gehen die Forscher von mindestens 225 000 vermeidbaren Toten in den USA pro Jahr aus. Dabei gehen die meisten auf das Konto der Übertherapien. Somit wäre die ärztliche Behandlung Todesursache Nummer 3 nach Herzkrankheiten und Krebs, aber vor Schlaganfällen, Diabetes und Unfällen. Eine solch umfassende Schätzung gibt es für Deutschland nicht. Die Problematik ist jedoch ähnlich. Das würde für Deutschland rund 50 000 Todesfälle im Jahr bedeuten, die durch unnötig verordnete medizinische Behandlungen verursacht werden und damit grundsätzlich vermeidbar sind.

Nicht vergessen werden darf an dieser Stelle, dass die oben genannten Zahlen durch die offizielle Lehrmedizin verursacht werden, die sich selbst gern als wissenschaftlich, objektiv und seriös von Außenseitermethoden abgrenzt. Diese Feststellung ist kein Plädoyer gegen die Schulmedizin, ganz im Gegenteil: Wir brauchen sie dringend. Denken wir nur an die Schmerzspritze beim Zahnarzt. Doch ihre Schattenseite wird größer. Die gute Nachricht jedoch lautet: Diese bedenkliche Entwicklung könnte relativ einfach gestoppt werden.

FRAGEN IST GOLD

Der Hauptgrund dafür, dass sich Übertherapien immer mehr ausbreiten, liegt darin, dass in der Medizin zu wenig nachgefragt wird. Zum einen müssten die Forscher an den Universitäten die von der Industrie bezahlten Studien viel nachdrücklicher hinterfragen. Dann würden die Veröffentlichungen in der medizinischen Wissenschaft deutlich realistischer und weniger industriefreundlich ausfallen. Zum anderen müssten die praktischen Ärzte die Qualität der wissenschaftlichen Behandlungsleitlinien viel genauer überprüfen. Dann würde ihnen klar werden, dass viele offizielle Empfehlungen von der Blutdruckeinstellung bis zur Chemotherapie in Wirklichkeit auf reiner Spekulation beruhen und Nebenwirkungen nur unzureichend erfassen.

Es gibt durchaus Bewegungen innerhalb der Ärzteschaft, die dies fordern und sich dafür engagieren. Leider nur mit mäßigem Erfolg, und dies wird sich realistisch gesehen in nächster Zukunft auch nicht ändern. Denn man muss es offen sagen: Ärzte und ihre Vertretungen wie die Ärztekammern, die Kassenärztlichen Vereinigungen und vor allem die wissenschaftlichen Fachgesellschaften sind heute in diese wirtschaftlichen Zwänge mehr eingebunden, als es für unser Gesundheitssystem gut ist.



Dr. med. Gunter Frank

Fragen Sie Ihren Arzt - aber richtig!

Was Patienten stark macht. Mit Checklisten und Selbsttest

Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten, 16,2 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-09413-7

Südwest

Erscheinungstermin: September 2015

Fit für den Arztbesuch

Eine partnerschaftliche Arzt-Patienten-Beziehung, in der beide gemeinsam die Entscheidung für die beste Therapie treffen, ist Voraussetzung für eine gute medizinische Behandlung. Aber nur ein informierter Patient kann seinen Teil zu dieser Entscheidung beitragen. Der Allgemeinmediziner und Bestsellerautor Dr. med. Gunter Frank zeigt in diesem Ratgeber, wie man sich als Patient richtig auf einen Arzttermin vorbereitet und vom Arzt bessere Informationen zu Diagnose- und Therapiemöglichkeiten erhält. Dieses Buch macht Patienten stark, denn starke Patienten bekommen die richtige Behandlung und tragen darüber hinaus zu einem besseren Gesundheitssystem bei, indem Über- und Fehltherapien vermieden werden. Mit Checklisten, einem Patiententypen-Test, konkreten Handlungsanleitungen für unterschiedliche Patiententypen und Beispielen für typische Übertherapien und wie man sie verhindern kann.

 [Der Titel im Katalog](#)