

- ✔ Wie Sie immer schnell einen Termin bekommen
- ✔ Wie Sie einen Doktor finden, der so sympathisch ist, wie Dr. McDreamy in „Grey’s Anatomy“
- ✔ Wie Sie nicht vergessen, alles Wichtige auch zu besprechen

So werden Sie **mit Ihrem Arzt** glücklich

Wir haben sechs Mediziner – von der Gynäkologin bis zum Chirurgen – gefragt, worauf Sie in Ihrer Praxis Wert legen. Und wie Sie als Patientin das Beste aus jedem Besuch herausholen können

Text: Barbara Sonntag

2 Wege, wie Sie einen Neuen finden, der zu Ihnen passt

Hausarzt fragen

Wenn Sie mit seiner Arbeit glücklich sind, ist er die beste Info-Quelle überhaupt: Er wird Kollegen empfehlen, die ähnlich behandeln wie er.

Online recherchieren

Auf Bewertungsportalen (z.B. jameda.de) kann man Ärzte nach verschiedenen Kriterien suchen und persönliche Erfahrungen der Patienten nachlesen.

Der Traumarzt: Dr. Derek Shepherd (Patrick Dempsey) aus der Fernsehserie „Grey’s Anatomy“



8 Signale, die Ihnen beim ersten Termin sagen, dass er der Richtige ist

● Sie sind sich sympathisch

Wenn Sie sich mögen, fällt es leichter, Nähe bei der Untersuchung zuzulassen und offen zu reden.

● Sie fühlen sich respektvoll behandelt

Der Arzt sollte Ihnen das Gefühl geben, dass er gerne für Sie da ist und Ihre Sorgen ernst nimmt.

● Er nimmt sich Zeit

Und zwar soviel Sie jeweils brauchen – mal können zehn Minuten reichen, mal ist eine Stunde notwendig.

● Sie verstehen ihn

Er kann ihnen auch komplizierte Methoden so erklären, dass am Ende keine Fragen offen bleiben (siehe S. 90).

● Sie vertrauen ihm

Laut Studien ist eine Therapie umso erfolgreicher, je mehr man an seinen Arzt glaubt.

● Er drängt sie zu nichts

Wenn Sie bezüglich einer Behandlung unsicher sind, lässt er Ihnen Bedenkzeit und versteht auch, dass Sie eine zweite Meinung einholen möchten.

● Er kennt seine Grenzen

Falls eine Therapie nicht anschlägt, spricht es für ihn, wenn er Sie dann zum Fachkollegen überweist.

● Er behandelt alle gleich

Auch als gesetzlich Versicherte haben Sie nicht das Gefühl, eine Patientin zweiter Klasse zu sein.



3 Tricks, künftig schneller einen Termin zu bekommen

PERSÖNLICH VORBEI GEHEN

Wer schon zur Terminabsprache in die Praxis kommt, wird seltener abgewiesen als am Telefon.

HAUSARZT ZWISCHEN SCHALTEN

Der Facharzttermin ist eilig? Bitten Sie Ihren Hausarzt, den Kollegen anzurufen und ihn von der Dringlichkeit zu überzeugen.

TERMINSERVICES NUTZEN

Egal ob man zum Gynäkologen, Orthopäden oder Augenarzt muss: Auf Seiten wie arzttermine.de, doxter.de oder jameda.de sieht man, wann Ärzte in der Nähe freie Termine haben und kann sie direkt per Klick verbindlich buchen. Telefonisch helfen dabei sonst auch Termin-Servicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen.

3 REGELN, UM NUR KURZ IM WARTEZIMMER ZU SITZEN

Montage und Freitage meiden

Da kommen alle, die am Wochenende krank wurden, bzw. vor dem nächsten noch was abklären möchten.

Sich den ersten Termin geben lassen

Am wenigsten Verzögerungen gibt es direkt morgens zum Start der Sprechstunde und nach der Mittagspause.

Vorher noch einmal anrufen

Das Praxisteam sagt dann gerne, ob es reicht, sich erst eine halbe Stunde später auf den Weg zu machen.

6 Tipps, damit das Gespräch mit dem Arzt gut läuft

1 **Schreiben Sie sich vorab Ihre Fragen auf**

„Viele Patienten sind im Gespräch sehr aufgeregt und vergessen dann ihre Fragen“, sagt Hautärztin Dr. Susanne von Schmiedeberg.

2 **Die Beschwerden auf den Punkt bringen**

Wenn Sie über alles klagen, wissen Ärzte gar nicht, wo sie jetzt anfangen sollen.

3 **Haben Sie keine Scheu**

Sprechen Sie auch unangenehme Dinge an. „Uns ist nichts menschliches fremd“, sagt Prof. Stefan Hillejan, Experte für Venen- und Enddarm-Erkrankungen.

4 **Fragen Sie im Zweifel ausführlich nach**

Was sind die Risiken und Heilungschancen der Therapie? Gibt es Alternativen? „Sie dürfen jederzeit nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstehen oder etwas unklar ist“, sagt die Allgemeinärztin Dr. Jessica Männel.

5 **Bringen Sie ruhig Verstärkung mit**

Vier Ohren hören besser als zwei: Ein Angehöriger oder Freund darf sie immer begleiten, wenn Sie aus irgendeinem Grund unsicher sind.

6 **Fassen Sie das Gespräch am Ende zusammen**

„Damit vergewissern Sie sich am Ende nochmal, dass Sie auch ja alles richtig verstanden haben“, sagt Gynäkologin Dr. Sheila de Liz.

5 Wahrheiten, die Sie Ihrem Arzt nicht verheimlichen sollten

● Dass Sie total im Stress sind

Dann könnte nämlich die Psyche die Ursache für die körperlichen Beschwerden sein.

● Dass Sie Arzneien einnehmen

Auch Naturheil- und Nahrungsergänzungsmittel können Nebenwirkungen haben.

● Dass Sie gelegentlich rauchen

Der Körper hat eventuell mehr Schwachpunkte, die der Arzt im Blick behalten muss.

● Dass Sie etwas zu viel Alkohol trinken

Verordnete Therapien schlagen langsamer an.

● Dass Sie chronisch krank sind

Viele Beschwerden beeinflussen sich gegenseitig.

3 Infos, die Sie zu einem neuen Arzt mitbringen sollten

Die Krankengeschichte

Bei komplizierten Erkrankungen sollten Sie sie vorher kurz notieren.

Liste der eingenommenen Medikamente

In der Aufregung vergisst man schnell die komplizierten Namen.

Befunde, Laborergebnisse und Röntgenbilder

Das verhindert unnötige Doppeluntersuchungen.



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum*

mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

*bei akuter Bronchitis



Umckaloabo®

Uaussprechlich, aber ausgesprochen gut

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidsida-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Ethingen. U/01/03/16/05

Schreibtischheldin,
Wiegenliedtenorin
und Vitaminqueen.



Mit
bioaktivem
Methylco-
balamin



Neue Vitalität* für die Allesmanagerin.

Wer immerzu Energie gibt, muss sie ab und an
auch wieder aufladen. B12 Ankermann® Vital*
bringt nachhaltige Vitalität* für Körper und Geist*,
schon bevor der Speicher leer ist.
Mehr Infos unter allesmanager.de

Voller Energie.

B12 Ankermann® Vital: Mehrwegdosierpackung. Zusammensetzung: 100 µg Methylcobalamin pro Tablette. [*] Was ist B12? B12 ist ein essentielles Energielieferant, zur Fortsetzung von Pflanzlich und Genetik, zur normalen psychischen Funktion, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen Funktion des Immunsystems (1). Hinweis: Die angegebenen empfohlene Verzehrsmenge, die nicht überschritten werden. Mehrwegdosierpackung, sollte nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Apothekenpflichtig. Gluten- und laktosefrei. Frei von Farbstoffen und tierischen Bestandteilen. | NORMA Pharma GmbH & Co. KG, Okerer Str. 7, 71334 Böblingen



GESUNDHEIT

4 Dinge, für die Sie Ihr Arzt ins Herz schließt

Gute Laune

„Freundliche, offene Patienten sind uns die liebsten“, sagt Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan.

Verständnis

Wer ruhig bleibt, auch wenn es wegen eines Notfalls mal länger dauert, ist gern gesehen.

Mitarbeit

Medikamente gewissenhaft nehmen und sich an Ernährungsempfehlungen halten, unterstützt die Arbeit des Arztes.

Ehrliches Lob

„Auch Ärzte freuen sich über eine Anerkennung“, sagt Chirurg Dr. Manfred Nilius.

3 Patienten-Typen, die Ärzte nicht gern sehen

● Google-Besserwisser

In einem Punkt sind sich alle von uns befragten Ärzte (siehe rechts) einig: Sie sind von Patienten genervt, die sich ihre Diagnose gegoogelt haben und glauben, alles besser zu wissen.

● Ungepflegtheit

Leider ist es wohl nicht selbstverständlich, dass alle Patienten frisch geduscht in der Praxis erscheinen. Eine gute Körperpflege schätzen die Mediziner aber sehr.

● Dauer-Besucher

Patienten, die wegen jeder Kleinigkeit kommen, tun sich selbst keinen Gefallen: Sie laufen nämlich Gefahr, nicht mehr ernst genommen zu werden, wenn sie wirklich mal krank sind.

Unser Experten-Team

Diese sechs Fachärzte haben wir gebeten zu verraten, worauf es beim Arztbesuch ankommt



DR. SHEILA DE LIZ

Die Gynäkologin führt eine Praxis in Wiesbaden. Besonders stark macht sie sich für die Aufklärung der vaginalen Trockenheit (dr-de-liz.de).

DR. REINHARD SCHNEIDERHAN
Der Orthopäde aus Taufkirchen bei München ist auf minimalinvasive Rücken-Operationen spezialisiert (orthopaede.com).



PROF. DR. DR. STEFAN HILLEJAN

Er leitet als Phlebologe und Proktologe die Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover. (praxisklinik.com).

DR. JESSICA MÄNNEL

Die Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren kombiniert in ihrer Düsseldorfer Praxis die Therapieformen (dr-maennel.com).



DR. DR. MANFRED NILIUS

Als Facharzt für Mund-, Kiefer- und plastische Gesichtschirurgie leitet er die Praxisklinik Nilius in Dortmund. (niliusklinik.de).

DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG

Die Dermatologin führt zusammen mit ihrem Mann eine Hautarztpraxis in Düsseldorf. (hautaerzte-duesseldorf.de).



LUFT
für die schönste Sache der Welt.

Bei Husten und Schnupfen

Befreit die Atemwege spürbar ab der ersten Kapsel.

GeloMyrtol[®] forte

20 Kapseln in Folienpackung

GeloMyrtol[®] forte. Zur Schleimlösung und Erleichterung des Abhustens bei akuter und chronischer Bronchitis. Zur Schleimlösung bei Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Wirkstoff: Destillat aus einer Mischung von rektifiziertem Eukalyptusöl, rektifiziertem Salororangeöl, rektifiziertem Myrteöl und rektifiziertem Zitronenöl (88:32:1:1). Zur Anwendung bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab 6 Jahren. Enthält Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (01/11)



