

GUTE PILLEN – SCHLECHTE PILLEN

Unabhängige Informationen zu Ihrer Gesundheit

ISSN 1861-6046 3 €

Liebe Leserinnen und Leser,



im Wartezimmer meiner Ärztin liegt immer die Modezeitschrift Für Sie mit allerlei Beiträ-

gen zur Gesundheit. Das passt, denn Frauen kümmern sich nicht nur mehr als Männer um ihre Gesundheit, sondern sind dabei traditionell für die ganze Familie zuständig.

Dass die Weichenstellung weiblich ist, weiß auch die Pharmaindustrie. Mit bunten Kinderfotos lenkt Janssen-Cilag jetzt in Frauenzeitschriften wie Für Sie den Blick auf die Verhaltensstörung ADHS.

Aber „Medizin-Info“ ist diese ganzseitige Anzeige über „Auffällige Kinder“ nicht. Denn Janssen-Cilag vermarktet das Methylphenidat-haltige Medikament Concerta®. Und mit den angegebenen Internetadressen gelangt man auch dorthin, wo das Unternehmen auf Methylphenidat zu sprechen kommt. Dabei verbietet das Heilmittelwerbegesetz, für verschreibungspflichtige Mittel wie Concerta®, Ritalin® und Co. bei medizinischen Laien zu werben.

Durch **Gute Pillen – Schlechte Pillen** erfahren Männer und Frauen auch das, was Arzneimittelfirmen nicht an die große Glocke hängen (Seite 10).

Ihre Dr. Elke Brüser

Gut vorbereitet zum Arzt

So wird Ihnen besser geholfen

Wer Probleme mit der Gesundheit hat, geht in die Arztpraxis. Doch nicht immer läuft dabei alles optimal. Der folgende Beitrag soll Ihnen helfen, besser vorbereitet zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu gehen.



Foto: Jörg Schaaber

Das kennt fast jeder: Da sitzt man im Wartezimmer, wartet eigentlich schon wieder viel zu lange und die Gedanken kreisen um das Problem, das einen bewogen hat, die Arztpraxis aufzusuchen. Dann ist es soweit, die Arzthelferin ruft einen auf. Man begrüßt den Arzt oder die Ärztin und – tja, was wollte ich noch genau fragen? Einige Zeit später verlässt man die Praxis und versucht sich daran zu erinnern, was besprochen wurde, wie die Krankheit heißt oder was man jetzt genau tun soll, um seine Beschwerden los zu werden.

Hinter dem Schreibtisch

Wechseln wir einmal die Blickrichtung. Auf der anderen Seite des Tisches sitzt der Arzt. Er sieht jeden Tag 50 oder 60 Patienten mit einem breiten Spektrum gesundheitlicher Probleme, die er einordnen und

möglichst lösen soll. Er wird dabei zum Beispiel prüfen, ob die geschilderten Beschwerden bedrohlich sein könnten und schnelles Handeln erfordern. Dazu braucht der Arzt von Ihnen gute Informationen darüber, wie sich die Krankheit entwickelt hat und welche Beschwerden vorliegen. Und er muss die richtigen Fragen stellen. Heute weiß man, dass eine genaue Befragung in Verbindung mit einer einfachen Untersuchung bei 90 von 100 Patienten (90%) zur richtigen Diagnose führt. Nur bei den übrigen 10 Patienten (10%) sind weiterführende apparative Untersuchungen oder ein abwartendes Beobachten des Krankheitsverlaufes notwendig, um die Erkrankung besser eingrenzen und zuordnen zu können. Der medizinische Alltag sieht leider oft anders aus. Viele Ärzte haben wenig Zeit für ein angemessenes Gespräch. Was tun?

Gut vorbereitet sein hilft

Als Patient können Sie viel dazu beitragen, das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt zu verbessern. Bereiten Sie gut vor, was Sie sagen wollen. Und mindestens genau so wichtig: Überlegen Sie sich vorher, was Sie wissen möchten oder erklärt haben wollen! Sonst fallen Ihnen wahrscheinlich wichtige Fragen erst dann ein, wenn Sie längst wieder zu Hause sind. Machen Sie sich vor dem Arztbesuch Notizen. Bringen Sie diesen „Spickzettel“ und einen Stift mit ins Behandlungszimmer.

Je nach dem, ob Sie mit Ihrer Erkrankung das erste Mal zum Arzt gehen, sich bereits in Behandlung befinden oder unter einer chronischen Erkrankung wie Diabetes oder Asthma

Inhalt

| | |
|--|----|
| Gut vorbereitet zum Arzt | 1 |
| Pluspunkte für Muttermilch | 3 |
| Bleierne Regenwürmer | 4 |
| Der aktuelle Preisvergleich: Clotrimazol-Pilzmittel | 5 |
| Zuzahlung | 6 |
| Nanoteilchen im Sportbund | 8 |
| Werbung - Aufgepaßt! | 9 |
| Hyperaktive Kinder | 10 |
| Leserbriefe | 11 |
| Nobelpreis mit Folgen | 12 |

leiden, sind unterschiedliche Fragen von Bedeutung. Die folgenden Kästen geben Ihnen Anregungen, welche Fragen wichtig sein können.

Wenn Sie von viel versprechenden neuen Trends zur Therapie Ihrer Erkrankung gehört haben, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Sie sollten aber nicht damit rechnen, immer sofort eine umfassende Stellungnahme zu erhalten. Das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten ist für viele Erkrankungen sehr breit. Und häufig werden Präparate oder Verfahren in den Medien

hochgejubelt, ohne dass es überzeugende wissenschaftliche Belege für einen Nutzen gibt. Selbst ein Arzt, der sich ständig auf dem Laufenden hält, kann nicht über alle Trends und Moden informiert sein. Geben Sie ihm Zeit, sich sachkundig zu machen. Dann können Sie mit einer gut begründeten Antwort rechnen.

Was tun?

Ihre Fragen sollten Sie sich vorher notieren. Im Gespräch mit dem Arzt sind Sie vielleicht zu nervös oder durch Fachbegriffe und komplizierte Erklärungen verwirrt. Wenn

Machen Sie sich vorher Notizen



- Was sind meine Beschwerden?
- Welche Medikamente nehme ich derzeit?
- Was möchte ich den Arzt fragen?

Fragen Sie nach, wenn Sie den Arzt oder die Ärztin nicht verstehen!

Vier Ohren hören mehr als zwei. Nehmen Sie sich eine Begleitperson mit, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Foto: Jörg Schaaber

Falls die Beschwerden neu aufgetreten sind...

... notieren Sie sich, was Sie aktuell veranlasst, zum Arzt zu gehen.

- Wann treten welche Symptome auf? Lindern oder verstärken Bewegung, Ruhe, Wärme oder Kälte die Beschwerden?
- Haben Sie Fieber, Erbrechen, Durchfall oder Ausschlag?
- Hatten Sie einen Unfall, Stress oder eine Fernreise gemacht, bevor die Beschwerden einsetzten?
- Hatten Sie ein neues Medikament genommen, bevor die Beschwerden einsetzten? Wichtig können auch rezeptfreie Mittel oder Nahrungsergänzungen (z.B. Mineralpräparate, Pflanzenextrakte oder Enzyme) sein! Es ist für den Arzt wichtig zu erfahren, welche Arzneimittel Sie einnehmen.
- Haben Bekannte und Verwandte ähnliche Beschwerden?
- Haben Sie in der Vergangenheit schon einmal gleiche Symptome bemerkt?
- Falls Sie Allergiker sind, machen Sie Ihren Arzt vor dem Ausfüllen eines Rezeptes nochmals darauf aufmerksam.

Nach Behandlungsbeginn...

... ist für den behandelnden Arzt wichtig zu wissen, ob sich Ihr Befinden verändert hat.

- Haben sich die Beschwerden gebessert?
- Vertragen Sie die verordneten Medikamente? Falls Sie die Arzneimittel nicht oder nicht regelmäßig genommen haben, teilen Sie auch dieses Ihrem Arzt mit. Er sollte dafür das nötige Verständnis aufbringen. Falls Sie Vorbehalte gegen die Medikamente haben, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat, muss er dies von Ihnen erfahren und mit Ihnen erörtern.
- Fragen Sie auch, wie lange Sie die verordneten Medikamente noch weiter nehmen sollen.

Wörter oder Sätze fallen, die Sie nicht verstehen, fragen Sie nach! Das braucht Ihnen nicht unangenehm zu sein. Es ist Aufgabe der Ärzte, sich verständlich auszudrücken. Durch Ihr Nachfragen erziehen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt jedes Mal ein bisschen dazu, künftig auf medizinisches Kauderwelsch zu verzichten. Notieren Sie sich die wesentlichen Antworten, die Ihre Erkrankung betreffen.

Fragebogen im Internet

Wir haben für Sie einen kleinen Fragebogen zum Arztbesuch vorbereitet, den Sie aus dem Internet herunterladen können (www.gutepillen-schlechtepillen.de). Den können Sie vorher in Ruhe ausfüllen und dem Arzt geben.

Sie sind chronisch krank...

... und machen einen Routinebesuch beim Arzt. Hier liegt der Schwerpunkt anders. Die Verträglichkeit der dauerhaft verordneten Medikamente steht im Vordergrund. Fragen Sie, was Sie selbst zur Verbesserung Ihrer Situation beitragen können.

- Unter welchen Bedingungen können Dosis oder Zahl der Medikamente reduziert werden?
- Wäre eine Umstellung der Ernährung sinnvoll?
- Würde mir mehr Bewegung gut tun?
- In welchen Abständen sind weitere Arztbesuche ratsam?

Dieser Artikel ist (einschließlich Fragebogen) auch als Sonderdruck „Patientenbrief Arztbesuch“ erhältlich. Er kann zum Preis von 25 € für 50 Exemplare angefordert werden. Westkreuz-Verlag, Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin, Tel. (030) 7452047, Fax (030) 7453066, gpsp@westkreuz.de