

# Selbst ist der Patient

Der Kranke von heute schlägt seine Symptome erst einmal im Netz nach. Geht ja auch viel schneller als im Wartezimmer. Doch die medizinische Selbsthilfe aus dem Internet hat ihre Tücken, sagt Kai Sostmann. Der leitende Arzt an der Berliner Universitätsklinik Charité gibt Tipps, worauf man achten sollte. *Von Anna Engberg*

**Herr Sostmann, ein Drittel der Deutschen googelt Krankheitssymptome. Bringt das aus medizinischer Sicht etwas?**

Grundsätzlich sollte die medizinische Netzrecherche immer mit einem Arztbesuch gekoppelt sein. Allein nach Krankheitssymptomen zu suchen macht wenig Sinn – vor allem nicht mit Google, weil Google eine kommerzielle Suchmaschine ist, die zum Ziel hat, Waren zu vertreiben und Nutzerprofile anzulegen, um dann möglichst gezielt zu werben. Natürlich spucken die Suchalgorithmen auch sinnvolle Informationen aus. Um als Arzt präzise und schnell Diagnosen zu stellen, muss ich jedoch 4 bis 6 Jahre lang Facharztqualifikationen machen, bevor ich mich sicher mit den Symptomkonstellationen auskenne.

*„Es gibt gute Apps, die zum Beispiel an Impfungen oder Darmkontrollen erinnern. Mein Favorit ist die App ‚SuperBetter‘, die das Wohlbefinden steigern soll, bevor man krank wird.“*

**Welche Probleme sehen Sie, wenn sich Patienten erst im Netz informieren?**

Suchmaschinen wie Google geben Informationen ungefiltert aus. Die Diagnose „Es könnte eine lebensbedrohliche Erkrankung sein“ erhält dann die gleiche Wertigkeit wie „Es ist ein harmloser Schnupfen“. Wer da nicht differenzieren kann, ist schnell verunsichert. Der Patient weiß im Normalfall nicht, dass bestimmte Krebskrankungen, ein Gehirntumor beispielsweise, so häufig sind wie ein Sechser im Lotto. Als Arzt hingegen weiß ich das, kommuniziere aber anders.

**Also lieber erst einmal zum Arzt?**

Ja. Im Anschluss an den Arztbesuch kann die Online-Recherche dagegen Sinn machen, jedoch nicht um eine Diagnose zu stellen. Wenn ich von meinen Studenten höre, dass sie Google oder Wikipedia für fachliche, medizinische Suchen benutzen, rate ich ihnen immer dringend davon ab. Das ist kein professionelles klinisches Wissen. Dem Laien fällt es noch schwerer als dem Spezialisten, das zu differenzieren.

**Wirkt sich ein informierter Patient positiv auf die Behandlung aus?**

Auf jeden Fall, sofern die Kommunikation in beide Richtungen transparent ist. Ärzte sollten ihre Patienten aber auch auf ihren Informationsstand ansprechen. Informierte Patienten kümmern sich meist besser um ihre Gesundheit, beobachten Symptome und lesen zum Beispiel nach, wie schlimm ihre Erkrankung werden kann. Das ist positiv – solange es vom Arzt berücksichtigt wird.

**Das Netz hält viele medizinische Seiten, Foren und Portale bereit. Wo im digitalen Dschungel findet man als Nichtfachmann kompetente, verlässliche Informationen?**

Gute medizinische Seiten müssen bestimmte Qualitätskriterien erfüllen: Sie dürfen zum Beispiel keine Interessen verfolgen oder Produkte vertreiben. Ein Blick ins Impressum kann da helfen. Super finde ich zum Beispiel die Internetseite [www.washabich.de](http://www.washabich.de), die ärztliche Befunde für Patienten auf höchstem medizinischen Informationsniveau übersetzt. Auch Portale wie NetDoktor oder DocCheck reichen da heran, da sie ausschließlich medizinisch zertifizierte Informationen bereitstellen, die von Experten stammen, die auf der Seite ausgewiesen sind. Grundsätzlich empfehle ich jedem User die Lektüre von Patientenleitlinien. Auf diese Checklisten greifen sogar Ärzte zurück. Der Patient erfährt, welche Behandlungsschritte bei bestimmten Erkrankungen erfolgen müssen und welche Medikamente Standard sind. Empfehlenswert sind [www.patientenleitlinien.de](http://www.patientenleitlinien.de) und [www.patienteninformation.de](http://www.patienteninformation.de). In 5 Minuten erfährt man dort, was man beim Recherchieren nach medizinischer Information im Netz beachten sollte.

**Was halten Sie von Diskussionsforen?**

Die machen vor allem für chronisch Kranke Sinn. Allerdings nur, wenn es sich um geschlossene Foren handelt. Es ist wichtig, dass der Austausch in vertraulichem Rahmen stattfindet. Für alle anderen Seiten gilt, zwischen medizinischen Foren von Ärzten und anonymen Foren zu unterscheiden. Ist nicht zu erkennen, mit wem man es eigentlich zu tun hat, hat das ungefähr die Qualität von einem Gespräch mit dem Nachbar am Gartenzaun.

**Vielfach in der Kritik sind Online-Ärztendienste à la DrEd, bei denen Ärzte in „Online-Sprechstunden“ über das Internet Diagnosen stellen und sogar Rezepte verschicken.**

Das ist in der Tat riskant, denn sie reichen an das echte Gespräch zwischen Arzt und Patient nicht heran. Zwar kann man auch mit dem Präsenzarzt im Vorfeld und Nachhinein online kommunizieren, jedoch werden während der Untersuchung immer so viele Subinformationen vermittelt, dass dies über eine mechanistische Diagnosestellung weit hinausgeht. Das reicht bis zum sozialen Hintergrund des Patienten. Auch wenn es



## QUACKSALBER

### SELBER

Der Papa im Fieberwahn: Er sieht sich am Computer sitzen, wo er sich selber gesund diagnostiziert. Was wissen diese studierten Quacksalber schon?, stöhnt er. Ohh, denkt die Mama, jetzt braucht er einen Arzt – dringend. Und rennt zum Telefon. (Illustration: brändli)

oft den Anschein hat, dass in der 3-minütigen Behandlungszeit wenig passiert – tatsächlich spielt sich über Blickkontakt, Mimik und zwischenmenschlich so viel ab, das sich durch Online-Dienste nicht ersetzen lässt. Es kann sogar gefährlich sein, Online-Fragebögen auszufüllen, wenn man dann falsche Angaben macht.

**Wird das neue, 2013 in Kraft getretene Patientenrechtegesetz solchen Online-Sprechstunden Auftrieb geben?**

Da bin ich skeptisch. In der Art und Weise, wie es jetzt gemacht wird, prophezeie ich dem Ganzen ein Nischendasein. Das ist nicht, wie Medizin funktioniert. Vielversprechender wäre es, den innovativen Ansatz mit dem deutschen System zu koppeln, indem man die Träger der medizinischen Versorgung – Krankenkassen, Ärzte sowie die Kassenärztliche Bundesvereinigung – zusammenbringt, um ein Gesundheitskonzept mit Online-Diensten zu entwickeln. Das wäre zwar ein langer, steiniger Weg, hätte aber Perspektive.

Ebenso lohnen sich Online-Dienste im psychologischen und psychiatrischen Bereich. Viele Forschungsprojekte arbeiten mit Online-Therapiekonzepten, welche digitale Kommunikation vernünftig mit Präsenzmedizin koppeln. Es ist also möglich, wirksame Online-Interventionen für chronisch kranke Patienten einzuführen, die eine gesprächsinensitive, psychologische Betreuung brauchen.

**Zu guter Letzt: Gesundheits-Apps. Davon gibt es mittlerweile Hunderte – für Diabetiker, Fitnessbewusste oder Selbstvermesser. Was sind diese Programme, die man sich aufs Handy laden kann, wirklich wert?**

Der medizinische Nutzen ist fraglich. Eigentlich fokussieren diese Apps vor allem auf den Präventionsbereich und sind für Gesunde gemacht. Jedoch gibt es im Präventionsbereich einige gute Anwendungen, etwa die „Gesundheit, Männer!“-App vom Bayerischen Gesundheitsministerium, die zum Beispiel an Impfungen oder Darmkontrollen erinnert. Auch die österreichische App „Patientensicherheit-Online“ kann hier mithalten, um ärztliche Behandlungsschritte zu checken. Mein Favorit ist die App fürs iPhone „SuperBetter“, bei der es darum geht, das persönliche Wohlbefinden zu steigern, noch bevor man krank wird. Der Markt hält da einiges bereit.

**Ist die medizinische Selbsthilfe aus dem Netz ein Trend, der in den nächsten Jahren zunimmt?**

Ja. Ich denke, es ist eine fantastische Entwicklung, wenn sich Patienten und sogar Gesunde vernünftig informieren. Mittlerweile gibt es sogar Fitnessarmbänder, die Rückmeldung zum persönlichen Lebensrhythmus geben. Wer möchte, kann mit solchen Apps schon jetzt gesünder leben.

# 4 Kilo, schön angebrannt

**MENSCHEN VERSTEHEN:** Was von Weihnachten 2013 übrig blieb – und wie Sie, genau Sie, etwas davon haben können! *Von Thomas Huber*

Zum Zeitpunkt der Niederschrift steht mir noch bevor, was Sie jetzt schon hinter sich haben. Nämlich die eigentliche Attraktion der Adventszeit, das, was uns schon auf die heiter-beisinnliche Stimmung des eigentlichen Weihnachtsfests am besten vorbereitet: die Weihnachtsbäckerei!

Der Ablauf hat etwas von einem Ritual. Denn jedes Jahr geht es tierisch schief. Und während sich im Lauf eines langen, grauen Nachmittags die Küche in eine kleine Höhle aus Mehlstaub in der Luft, Zuckerpapp auf dem Boden, schlechter Laune, meterhoch aufgestapeltem Geschirr in der Spüle und einem gewissen Röstaroma in der Luft verwandelt, wird uns klar, dass wir es wieder nicht gepackt haben. Das ist nicht schlimm. Erstens

gibt es einen Trick, um das Zeug noch genießbar zu machen: In Schokolade tauchen. Die Kinder essen das dann. Und zweitens gibt es viele Menschen, die sich über geschenkte Plätzchen freuen.

Und außerdem backe ich dieses Jahr exakt eine Sorte. Spritzgebäckenes. Und nicht zu viel, auf eine geringe Menge kann ich mich besser konzentrieren. Wenn ich voll derb drauf bin oder mir die Teile wie jedes Jahr anbrennen, tauche ich ein Ende davon in Schokoladenglasur, damit das Verbrannte geschmacklich nicht so durchkommt. Hat Oma Elfriede auch immer so gemacht, und wir Kinder haben das gegessen. Und es hat uns nicht geschadet! War ja Schokolade dran. Und was drunter war, hat uns von jeher nicht interessiert.

## AUFGEPEPPT

### ALLES MUSS RAUS

Okay, die Mama hat noch verbrannte Weihnachtsplätzchen-Reste. Die taucht sie jetzt mal in Schokolade. Und gibt sie dann als frisch aus. Plätzchen, jetzt noch, werden sie sagen. Ja, wird die Mama unschuldig tun, extra für euch gemacht. Esst! (Illustration: brändli)



*„Sehr geehrter Herr Huber, wie können Sie nur so böse über so etwas Schönes schreiben! Und alles nur, weil Sie nicht backen können! Wir backen zu Hause seit 1527, und immer ist alles sehr harmonisch, und unsere Plätzchen schmecken allen ganz wunderbar. [...]“*

Liebe Leserin, bitte entschuldigen Sie. War nicht so gemeint. Hier, ich schick Ihnen was von meinem Spritzgebäckenen! Mit Schokoladenglasur! 2 Kilo oder 3 sollten reichen. Na gut, 4 Kilo, weil Sie es sind. Ich hab noch genug. Vielen Dank & schönen Gruß, (thom)

Anmerkung: Die Plätzchen sind mittlerweile alle.