

Schon wieder Harndrang?

Ohne Harndrang lebt's sich leichter

Sie sind im besten Alter. Alles läuft – bis auf's "Wasser lassen". Schuld ist meist die Prostata, die bei jedem 2. Mann über 50 zu Problemen führt.



Vertrauen Sie deshalb auf Prostagutt® forte, das meistgekauft pflanzliche Präparat gegen dieses tückische Männerproblem. Seine einzigartige Wirkstoff-Kombination aus Sabal-Früchten und Urtica-Wurzeln vermindert den häufigen Harndrang wirksam und effektiv.

Wirkt Tag und Nacht

Ohne dabei die Potenz zu beeinträchtigen! Warten Sie nicht länger, fragen Sie Ihren Apotheker nach Prostagutt® forte (rezeptfrei). Denn ohne Harndrang lebt's sich leichter.

Prostagutt® forte:

- einzigartige Wirkstoff-Kombination
- vermindert den Harndrang
- wirkt rein pflanzlich

www.prostagutt.de



Leichter leben ohne Harndrang

Prostagutt® forte. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei Altersprostate. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe Arzneimittel, Karlsruhe. Stand: 05/2005 P/05/05/1/1

MACHEN SIE SICH SCHLAU

Zwei Experten erklären, wie Sie seriöse medizinische Informationen bekommen und sie richtig verstehen – vom Dialog mit dem Doktor bis zum Lesen wissenschaftlicher Studien

Teil 1:

Das Gespräch mit dem Arzt

So nehmen Sie am meisten für sich mit

PROF. DAVID KLEMPERER und DR. BRITTA LANG, Sprecher des Fachbereichs Patienteninformation und Patientenbeteiligung im Deutschen Netzwerk Evidenzbasierte Medizin e. V.



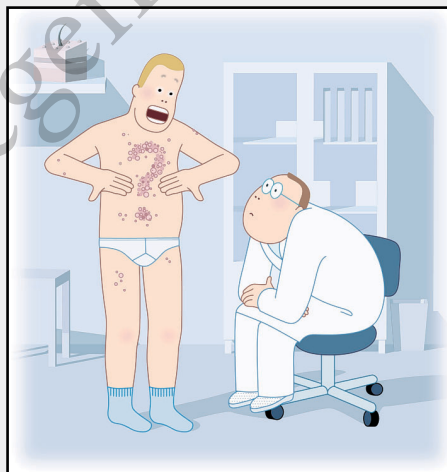
Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker", heißt es in der Werbung. Aber leider zeigt eine Vielzahl von Untersuchungen, dass es mit der Kommunikation zwischen Medizinern und Patienten nicht zum Besten steht. Häufig erkennen Ärzte die Bedürfnisse der Ratsuchenden nicht und erklären ihnen weniger, als sie sich wünschen. Außerdem ist die Aufnahmefähigkeit der Patienten beschränkt: 40 bis 80 Prozent der medizinischen Informationen, die sie von Ärzten bekommen, vergessen sie auf der Stelle – je mehr Wissen der Doktor ausbreitet, desto mehr fällt dem Vergessen anheim. Von dem, was haften bleibt, hat der Patient überdies am Ende die Hälfte falsch verstanden.

Bei den Gedächtnisproblemen spielen das Alter der Ratsuchenden und die situationsbedingte Anspannung eine Rolle. Außerdem klagen Ärzte zu Recht darüber, dass es unter den derzeitigen Arbeitsbedingungen in Krankenhaus und Praxis schwierig sei, ausführlich mit den Patienten zu sprechen. Trotzdem: Auch knappe Zeit lässt sich schlecht oder gut nutzen. Und der Patient selbst kann erheblich dazu beitragen, dass das Gespräch nutzbringend wird.

Die wichtigsten Regeln: Bereiten Sie den Besuch in der Praxis vor, und halten Sie das Besprochene fest, damit sie es noch einmal überdenken und sich gegebenenfalls mehr Informationen dazu beschaffen können. Notieren Sie also vorab, was Sie dem Arzt sagen möchten und was Sie von ihm wissen wollen. Machen Sie sich während des Gesprächs Stichpunkte. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen, und geben Sie wichtige Dinge mit eigenen Worten wieder – so kann der Arzt Missverständnisse erkennen und klären.

Manchmal ist es hilfreich, die Fragen vor dem Termin mit einer Vertrauensperson zu besprechen und diese auch mit zum Gespräch zu nehmen. Das beruhigt, und außerdem erinnern sich zwei Personen an mehr Details als eine. Wenn es um bedeutensame Fragen geht, hat sich sogar die Aufzeichnung (etwa mit einem Cassettenrecorder) bewährt –

natürlich nur nach vorheriger Absprache mit dem Arzt. Entscheidungen zur Behandlung sollte der Patient nach der Beratung mit dem Arzt gemeinsam oder eigenständig treffen – je nach Persönlichkeitstyp und Bedürfnis. Lassen Sie sich aber nicht drängen. Wenn Ihnen ein schneller Entschluss schwer fällt, ist es sinnvoll, eine Bedenkzeit zu vereinbaren.



Achten Sie darauf, Ihre Fragen so zu formulieren, dass Sie wirklich erfahren, was Sie wissen wollen. Wenn es etwa um die Beurteilung einer bestimmten Therapie geht, hilft es Ihnen wenig zu hören, ob der Arzt sie „gut“ findet. Für Sie als Patient ist entscheidend, welchen Einfluss die Behandlung auf Ihre Lebensqualität und Lebenserwartung haben kann. Fragen Sie, welchen Nutzen und welchen Schaden Sie zu erwarten haben. Fragen Sie, wie hoch das Risiko von unerwünschten Wirkungen eines Medikaments/einer Operation ist. Oder wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass das Medikament/die Operation Ihr Leben verlängert. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen absolute Zahlen zu nennen (etwa: „In einem von hundert Fällen kommt es zu dieser oder jener Nebenwirkung“). Und: Lassen Sie sich darüber informieren, was geschähe, wenn Sie sich dafür entscheiden würden, gar keine Behandlung vorzunehmen. Auch das ist oft eine vernünftige Option – manchmal sogar die beste. ✘