

# Inhalt

## **I. Einleitung**

<b>Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt ... aber richtig!</b> .....	11
--	----

## **II. Faktencheck**

<b>Wie Sie den allgemeinen Nutzen einer medizinischen Empfehlung überprüfen können</b> .....	25
--	----

### **Checkliste, Teil 1:**

<b>Fragen zum Nutzen einer medizinischen Empfehlung</b> .....	32
<b>Punkt 1: Wie ist der natürliche Verlauf meiner Erkrankung ohne Therapie?</b> .....	33
<b>Punkt 2: Hat die vorgeschlagene Therapie nachweislich Vorteile gegenüber einer Nichtbehandlung?</b> .....	35
<b>Punkt 3: Worin besteht der Vorteil der empfohlenen Maßnahme konkret?</b> .....	40
<b>Punkt 4: Hat die empfohlene Maßnahme Nachteile (Nebenwirkungen) und was bedeuten sie für mich?</b> ....	47
<b>Punkt 5: Gibt es andere Vorgehensweisen und Studien, die deren Nutzen geprüft haben?</b> .....	56
<b>Fakten und die Qualität von Information</b> .....	56
<b>Wie Sie die Qualität der Information beurteilen können</b> ...	58

<b>Checkliste, Teil 2:</b>	
<b>Fragen zur Qualität der erhaltenen Antworten</b> .....	63
<b>Punkt 6: Welche Qualität haben die Studien, mit denen die Empfehlung begründet wird?</b> .....	64
<b>Punkt 7: Werden die Studienergebnisse in relativen oder absoluten Zahlen wiedergegeben?</b> .....	66
<b>Punkt 8: Wie viele Patienten müssen behandelt werden, damit bei einem die gewünschte Wirkung oder eine schwere Nebenwirkung eintritt?</b> .....	70
<b>Punkt 9: Gibt es eine Bilder- oder eine Faktenbox, die Vor- und Nachteile einer Therapie übersichtlich und verständlich darstellt?</b> .....	75
<b>Punkt 10: Wer hat die Studie finanziert?</b> .....	83
<b>Die persönliche Checkliste</b> .....	85
<b>Faktencheck: Wunsch und Wirklichkeit</b> .....	87
<b>III. Faustregeln:</b> .....	
<b>Wie Sie den Nutzen einer medizinischen Empfehlung für sich selbst einschätzen können</b> .....	91
<b>Wie Herz und Hirn zusammenhängen</b> .....	93
<b>Intuition und Erfahrungswissen in der Medizin</b> .....	107
<b>Faustregeln: das Bauchgefühl in Worte gefasst</b> .....	136
<b>IV. Das Ziel</b>	
<b>Aufbau einer partnerschaftlichen Arzt-Patienten-Beziehung</b> .....	147
<b>Warum Ärzte und Patienten Ihre Beziehung neu regeln müssen</b> .....	147
<b>Die Zukunft gehört der partnerschaftlichen Arzt-Patienten-Beziehung</b> .....	155

<b>V. Patiententraining</b>	
<b>Wie Sie sich auf Ihre neue Patientenrolle vorbereiten können</b> .....	169
<b><i>Macher, Zauderer oder reflektierter Entscheider: Welcher Patiententyp sind Sie?</i></b> .....	170
<b><i>Wenn-dann-Pläne: Damit Sie in schwierigen Situationen standhaft bleiben</i></b> .....	183
<b>Meine persönliche Gebrauchsanweisung</b> .....	195
<b>VI. Aufbruch</b>	
<b>Das Jahrhundert der Patienten</b> .....	201
<b><i>Ein System im Burnout</i></b> .....	202
<b><i>Das Verkrankungssystem</i></b> .....	214
<b><i>Das Jahrhundert der Patienten</i></b> .....	228
<b>ANHANG</b>	
<b>Workshop</b>	
<b>Wie Sie das erwünschte Patientenverhalten mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) erfolgreich umsetzen</b> .....	237
<b><i>Quellenverzeichnis</i></b> .....	289
<b><i>Workshop</i></b> .....	298
<b><i>Weiterführende Links</i></b> .....	298
<b><i>Dank</i></b> .....	301
<b><i>Sachregister</i></b> .....	303