

Es ist oft nicht einfach, einen Arzttermin so vorzubereiten, dass die Gespräche und Untersuchungen möglichst zielführend verlaufen. Gerade wenn es um **Therapieziele** geht, ist eine realistische und strukturierte Herangehensweise wichtig. Gut formulierte Ziele helfen, Symptome zu priorisieren und die individuellen **Alltagseinschränkungen** abzubilden – so bekommen Ärztinnen und Ärzte ein klares Bild und können passgenau beraten. Gleichzeitig lässt sich so vermeiden, dass medizinische Anwendung und Freizeitkonsum vermischt werden, was häufig zu Missverständnissen führt.

1. Warum sind realistische Therapieziele so wichtig?

Therapieziele sind Leitplanken für den Behandlungsprozess. Sie *zeigen auf, was Patientinnen und Patienten hoffen zu erreichen* und wie der Erfolg der Maßnahmen gemessen werden kann. Zu hohe Erwartungen oder unscharfe Ziele führen oft zu Frust und schlechter Compliance. Gleichzeitig helfen klare Therapieziele dabei, im Verlauf die Wirksamkeit der Behandlung zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Bevor man einen Arzttermin vereinbart, lohnt sich somit eine strukturierte Vorarbeit:

- Symptome sammeln und priorisieren
- Alltagssituation und Einschränkungen beschreiben
- Unterscheiden, was medizinisch notwendig ist und was eher Freizeitkonsum betrifft

2. Symptome priorisieren: Der Grundstein für Therapieziele

Viele Patientinnen und Patienten berichten über verschiedene Beschwerden. Möchte man diese sinnvoll in einer Arztpraxis besprechen, sollte man sich vorher konkrete Gedanken machen, welche Symptome die größte Belastung darstellen.

Checkliste zur Priorisierung von Symptomen:

1. **Symptom benennen:** Was stört Sie am meisten (z. B. Schmerzen, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten)?
2. **Intensität abschätzen:** Wie stark ist das Symptom? (z. B. auf einer Skala von 1 bis 10)
3. **Häufigkeit beobachten:** Wie oft tritt das Symptom auf? Täglich, mehrmals die Woche?
4. **Auswirkungen beschreiben:** Wie schränkt das Symptom den Alltag ein? (z. B. Beruf, Familie, Freizeit)
5. **Dauer festhalten:** Wie lange bestehen die Beschwerden schon?

Mit dieser Übersicht lassen sich die wirklich belastenden Beschwerden herausfiltern und gezielt im Gespräch ansprechen. Dies fördert auch die Einordnung durch die Ärztin oder den Arzt, da bei der **Anamnese** die individuelle Situation im Mittelpunkt steht.

3. Abgrenzung medizinische Anwendung vs. Freizeitkonsum

Ein häufiger Stolperstein vor der Therapie ist die Vermischung von medizinisch notwendigen Maßnahmen mit rein freizeitbezogenen Erwartungen oder Anwendungen. Zum Beispiel werden Cannabisprodukte häufig sowohl für medizinische Zwecke als auch zum Genuss konsumiert. Dies kann zu Missverständnissen führen und die ärztliche Bewertung erschweren.

Hier gilt:



- **Medizinische Anwendungen** verfolgen klare therapeutische Ziele, basierend auf einer ärztlichen Diagnose.
- **Freizeitkonsum**

Bevor Sie zum Arzt gehen, sollten Sie Ihre eigene Nutzung bewusst reflektieren und klar benennen, was Sie als Therapieziel sehen. Erläutern Sie, wenn möglich, welche Wirkung oder Verbesserung Sie sich erhoffen und was für Sie Lebensqualität bedeutet.

4. Die Anamnese: Startpunkt für realistische Therapieziele

leipziginfo.de

Die **Anamnese** ist die Basis jedes ärztlichen Gesprächs. Sie erfasst die Krankengeschichte, aktuelle Beschwerden, Vorbehandlungen und alle relevanten Lebensumstände. Nur darauf kann eine individuelle Diagnose gestellt werden.

Was können Sie tun, um die Anamnese möglichst gut vorzubereiten?

- Eine Liste aller Medikamente, Hilfsmittel und bisheriger Therapieversuche anfertigen.
- Symptome und deren Verlauf dokumentieren (z. B. in einem Tagebuch).
- Fragen und Unsicherheiten schriftlich festhalten, damit im Termin nichts vergessen wird.
- Falls möglich, einen Online-Terminvereinbarung mit der Praxis nutzen – so vermeiden Sie lange Wartezeiten.
- Videosprechstunden für erste Beratung oder Folgetermine bieten den Vorteil, bequem von zu Hause aus teilzunehmen und eventuell Angehörige leichter einzubinden.

So profitieren Sie von Online-Terminvereinbarung und Videosprechstunden:

Vorteil Beschreibung Zeitersparnis Keine langen Wartezeiten am Telefon oder in der Praxis Flexibilität Termine können bequem und schnell gebucht und evtl. verschoben werden Komfort Videosprechstunden ersparen Anfahrt und Wartezimmerzeit Unterstützung Familienmitglieder oder pflegende Personen können zugeschaltet werden

5. Verlaufskontrollen und Anpassungen: Therapieziele sind kein starres Korsett

Therapieziele werden idealerweise gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin formuliert – basierend auf der Diagnose und der individuellen Situation. Sie sind keine starren Fixpunkte, sondern sollen regelmäßig überprüft und angepasst werden.

- Nach Behandlungsbeginn lohnt sich eine schriftliche oder mündliche Evaluation: Welche Veränderungen sind spürbar?
- Sind die Ziele erreichbar oder muss man Erwartungen anpassen?
- Wie lassen sich Alltagseinschränkungen besser kompensieren oder Linderung erzielen?
- Gibt es Nebenwirkungen oder neue Beschwerden, die berücksichtigt werden müssen?

Dabei kann auch die digitale Kommunikation via Videosprechstunde eine große Unterstützung sein, gerade wenn häufigere Nachfragen oder Anpassungen notwendig sind, ohne unnötige Praxisbesuche.



6. Fazit: Der nächste konkrete Schritt

Damit Ihr Arztbesuch effektiv wird, machen Sie vorab eine Bestandsaufnahme:

1. Symptome mit Fokus auf die stärkste Belastung priorisieren und dokumentieren.
2. Ihre Erwartungen und Therapieziele realistisch einschätzen und benennen.
3. Medizinische Anwendung und Freizeitkonsum klar voneinander abgrenzen.
4. Unterlagen, Medikamentenlisten und eigene Notizen für die Anamnese vorbereiten.
5. Online-Terminvereinbarung oder Videosprechstunden nutzen, um den Kontakt zum Arzt möglichst effizient zu gestalten.

So schaffen Sie die besten Voraussetzungen für eine individuelle Diagnose, zielgerichtete Therapie und den gemeinsamen Weg zu einer besseren Lebensqualität.