

**Gesundheitsinformation.de**  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Auf einen Blick: Zwischen Behandlungsalternativen  
wählen



Wenn Sie krank sind oder ein gesundheitliches Problem haben, gibt es oft Situationen, in denen Sie sich zwischen zwei Behandlungsmöglichkeiten entscheiden müssen. Häufig fällt es leicht, sich zu entscheiden: Entweder es gibt eine für Sie geeignete Behandlung – oder keine der Behandlungsalternativen ist den Aufwand wert oder rechtfertigt die möglichen unerwünschten Wirkungen.

Manchmal wollen oder müssen Sie jedoch verschiedene Behandlungen vergleichen und deren möglichen Nutzen und Schaden gegeneinander abwägen. In diesem Fall haben Sie vermutlich einige konkrete Fragen zu den einzelnen Behandlungen. Wir haben eine Liste allgemeiner Fragen entwickelt, die Ihnen dabei helfen könnte, die notwendigen Informationen zu erhalten, und so die für Sie am besten geeignete Behandlung zu finden.

## **Mit welcher Krankheit oder welchem Gesundheitsproblem habe ich es genau zu tun?**

Wenn Sie sich nicht sicher sind, mit welcher Erkrankung oder welchen Behandlungen Sie es zu tun haben, fragen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt genauer nach. Der medizinische Fachbegriff für Bluthochdruck ist zum Beispiel Hypertonie – nicht zu verwechseln mit Hypotonie, dem niedrigen Blutdruck. Solche medizinischen Fachbegriffe zu kennen, kann Ihnen dabei helfen, an mehr Informationen zu gelangen.

Ärztin und Arzt haben eine Aufklärungspflicht, das heißt, sie müssen Sie umfassend über Ihre Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten informieren. Dazu gehören auch Informationen über mögliche – erwünschte oder unerwünschte – Wirkungen der Therapie.

## **Was wird passieren, wenn ich erst einmal abwarte?**

Der medizinische Begriff dafür, wie eine Erkrankung wahrscheinlich verlaufen wird, heißt Prognose. Die Antwort auf diese Frage ist sehr wichtig: Wenn eine Krankheit innerhalb von drei Tagen von selbst ausheilt, die Behandlung aber erst am dritten Tag hilft, ist es unwahrscheinlich, dass sie sich lohnt. Menschen mit einer akuten Nasennebenhöhlenentzündung sind zum Beispiel meistens innerhalb von zwei Wochen wieder gesund – unabhängig davon, ob sie Medikamente einnehmen oder nicht.

Eine Prognose kann Ihnen nicht genau sagen, was in Ihrem Fall passieren wird: Jeder Mensch ist individuell und reagiert auf Krankheiten und Behandlungen

unterschiedlich. Eine zuverlässige Prognose verrät Ihnen aber zumindest, wie eine Krankheit in der Regel verläuft. Im Idealfall gibt es Informationen darüber, wie die Krankheit bei Menschen verläuft, die

- ungefähr in Ihrem Alter sind,
- Ihr Geschlecht haben (Frau oder Mann),
- im ähnlichen Krankheitsstadium sind (leicht oder schwer erkrankt),
- einen ähnlichen Gesundheitszustand haben (zum Beispiel, wenn Sie noch andere Erkrankungen haben).

Leider gibt es nicht immer Informationen zu all diesen Aspekten.

## **Welche Behandlungsoptionen habe ich?**

Folgende Fragen könnten Sie interessieren:

- Was kann ich selbst tun?
- Welche Medikamente gibt es (rezeptpflichtige und frei verkäufliche)?
- Gibt es eine operative Behandlung oder andere Verfahren?
- Welche alternativ- oder komplementärmedizinischen Behandlungen gibt es?

Bei allen Optionen, für die Sie sich interessieren, ist es wichtig, die richtige Bezeichnung dafür zu kennen – für den Fall, dass Sie Fragen dazu an andere haben oder nach weiteren Informationen suchen.

Praktische Informationen können auch hilfreich sein: Wo kann ich die Behandlung erhalten? Wie viel Zeit wird sie beanspruchen? Was könnte sie kosten? Wie sehr schränkt sie mein alltägliches Leben ein?

## **Was sind die möglichen Vor- und Nachteile der Behandlungen, die ich in Erwägung ziehe?**

Alle Behandlungen können unerwünschte Wirkungen haben, auch wenn sie oft zu vernachlässigen sind. Um Nutzen und Schaden abwägen zu können, könnten folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie wahrscheinlich ist es, dass mir die Behandlung nützt?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass die Behandlung unerwünschte Wirkungen hat?
- Wie groß ist der Nutzen oder der Schaden der Behandlung? (Werde ich zum Beispiel eine leichte Besserung verspüren oder wieder vollständig gesund sein?)
- Wann wird die Wirkung eintreten, und wie lange hält sie an? (Wird die Behandlung unmittelbar wirken? Zu welcher Tageszeit muss ich mit unerwünschten Wirkungen oder Nebenwirkungen rechnen?)
- Was ist die niedrigste Dosis, mit der das Medikament noch einen Nutzen für mich hat? (Dies ist wichtig, um unerwünschte Wirkungen möglichst zu vermeiden.)
- Können andere Therapien, die ich einsetze, die Behandlung beeinflussen? Dazu gehören auch komplementäre Therapien (auch als Alternativmedizin bezeichnet) und Nahrungsergänzungsmittel.
- Wird die Behandlung meinen Alltag beeinträchtigen, zum Beispiel die Fähigkeit zu arbeiten, Auto zu fahren, für meine Familie da zu sein oder unter Leute zu gehen?
- Wo kann ich die Behandlung erhalten?

## Wie gut sind die Behandlungen untersucht?

Behandlungen können schon lange etabliert und daher in ihren Wirkungen gut untersucht sein und als Standard gelten – oder sie sind relativ neu oder noch in der Überprüfung nach der Zulassung. Wenn ein Arzneimittel seit weniger als fünf Jahren auf dem Markt ist, gilt es als relativ neue Behandlung. Das bedeutet, dass man auch noch nicht so viel über seine unerwünschten Wirkungen weiß – besonders bei Menschen mit mehr als einem Gesundheitsproblem.

Für viele Krankheiten und ihre Behandlungen ist unser Wissen über Nutzen und unerwünschte Wirkungen nicht vollständig. Im Idealfall kann jemand, der Sie mit Informationen versorgt, Ihnen auch dabei helfen, nachzuvollziehen, wie wissenschaftlich fundiert die Informationen sind.

Zu einigen Themen haben wir detaillierte Informationen erarbeitet. Wenn Sie sich für ein bestimmtes Thema interessieren, klicken Sie auf den jeweiligen Titel:

Unerwünschte Wirkungen (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.588.ru.html>)

Nahrungsergänzungsmittel und komplementärmedizinische Produkte (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/nahrungsergaenzungsmittel>)

Warum es wichtig ist, Behandlungen in randomisierten kontrollierten Studien zu prüfen (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>)

Außerdem stellen wir eine Entscheidungshilfe (als PDF-Datei) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/entscheidungshilfe.download>) zum Thema Behandlungsalternativen zur Verfügung. Eine Entscheidungshilfe ist eine strukturierte Patienteninformation. Nicht jeder findet eine Entscheidungshilfe sinnvoll und ein solches Instrument kann Ihnen keine Entscheidung abnehmen. Sie kann es aber erleichtern, verschiedene Sachverhalte sowie Ihre persönlichen Einstellungen und Werte gegeneinander abzuwägen.

Wenn Sie mehr Informationen benötigen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder einer anderen Fachkraft in Gesundheitsfragen oder fragen Sie in der Apotheke nach. Wenn Sie neue Informationen gefunden haben, könnte es hilfreich sein, für Sie wichtige Aspekte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu besprechen. Auch der Austausch mit anderen kann Ihnen dabei helfen, herauszufinden, was Ihnen wichtig ist. Sie können sich beispielsweise an Patientenberatungsstellen und andere Patientenorganisationen wenden. Jede Entscheidung in Gesundheitsfragen ist aber letztlich eine persönliche und individuelle: Was für andere richtig ist, muss nicht auch für Sie die beste Wahl sein.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Hypotonie

Hypotonie ist der medizinische Fachbegriff für niedrigen Blutdruck.

### Hypertonie

Hypertonie ist der medizinische Begriff für Bluthochdruck. Ein erhöhter Blutdruck verursacht in der Regel keine Beschwerden. Meist nur bei sehr hohen Werten können Symptome wie zum Beispiel innere Unruhe, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten. Menschen mit chronisch erhöhtem Blutdruck haben jedoch ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei den meisten Menschen mit Bluthochdruck lässt sich keine eindeutige Ursache dafür feststellen. Manchmal kann eine Hypertonie eine Begleiterscheinung von anderen Erkrankungen sein, zum Beispiel von Nierenerkrankungen. Eine Schwangerschaft oder manche Medikamente können den Blutdruck ebenfalls vorübergehend erhöhen.

### Prognose

Prognose bedeutet soviel wie „Voraus-Wissen“. Sie ist in der Medizin die Vorhersage darüber, wie eine Krankheit wahrscheinlich verlaufen wird. Für eine Prognose wird der gegenwärtige Stand einer Erkrankung kritisch beurteilt. Dafür ziehen Ärztinnen und Ärzte statistische und wissenschaftliche Kriterien, aber auch ihre Erfahrung heran. Die Prognose kann sich im Verlauf einer Erkrankung ändern.

### Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: [Zur Website des BfR](#)

### Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

## Quellen

Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung, Bundesministerium der Justiz. *Patientenrechte in Deutschland – Leitfaden für Patientinnen/Patienten und Ärztinnen/Ärzte*. Berlin: BMGS, BMJ. [Volltext (URL: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/uploads/publications/BMG-G-G407-Patientenrechte-Deutschland.html>) ]

Dierks M-L, Seidel G, Schwartz FW, Horch K. *Bürger- und Patientenorientierung im Gesundheitswesen*. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 32. Berlin: Robert Koch-Institut. 2006. [Volltext (URL: [http://www.rki.de/clin\\_091/nn\\_199850/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/buergerorientierung,template](http://www.rki.de/clin_091/nn_199850/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/buergerorientierung,template)) ]

National Health and Medical Research Council (NHMRC). *General guidelines for medical practitioners on providing information to patients*. Canberra: Commonwealth of Australia. 2004. [Volltext (URL: [http://www.nhmrc.gov.au/\\_files\\_nhmrc/file/publications/synopses/e57.html](http://www.nhmrc.gov.au/_files_nhmrc/file/publications/synopses/e57.html)) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.