

# GESUNDHEIT

## Ärzteliste 2021

### BEI DIABETES

Hausarzt oder  
Diabetologe?  
Wann sich der Weg  
zum Spezialisten  
lohnt

Prof. Dr. med. Yurdagül Zopf,  
Leiterin des Hector-Centers  
für Ernährung, Bewegung  
und Sport am Universitäts-  
klinikum Erlangen

# DEUTSCHLANDS TOP-ÄRZTE

Mehr als 4200 herausragende Mediziner aus  
123 Fachbereichen. MIT 11 NEUEN FACHGEBIETEN

**TOP-EXPERTEN** FÜR RÜCKEN & GELENKE, HERZ & GEFÄSSE, RADIOLOGIE, KREBS,  
MAGEN & DARM, SCHMERZEN, PSYCHE, ZÄHNE, AUGEN, KINDERWUNSCH & GEBURT U.V.M.



Chefredakteur Jochen Niehaus

## Zur Sicherheit zum Spezialisten

**Die Empfehlung eines guten Arztes** gehört zu den wichtigsten Ratschlägen, die man bekommen kann. Die Auswahl des passenden Experten stellt die Weichen für den Fortgang einer Erkrankung und ist oft der entscheidende Schritt zur Heilung. FOCUS unterstützt seine Leser seit fast drei Jahrzehnten bei der Suche nach den führenden Spezialisten. Für diese Ausgabe haben wir über 4200 TOP-Mediziner aus 123 Fachbereichen für Sie recherchiert.

Die FOCUS-Arzttempfehlungen 2021 basieren erstmals auf einer Erhebung des Recherche-Instituts FactField. Durch stärkere Digitalisierung und systematische Datenanalyse sämtlicher über einen Arzt verfügbaren Informationen ist es gelungen, unter den 400.000 Mediziner in Deutschland noch mehr TOP-Ärzte zu identifizieren. Ganz neu recherchiert finden Sie nun auch Arzttempfehlungen für Radiologie, Harnsteine, Magen-Darm-Chirurgie, digitale Zahnmedizin und kardiologische Sportmedizin. Welche Methoden die Datenjournalisten bei dieser größten Ärzterecherche Deutschlands zugrunde gelegt haben, lesen Sie ab Seite 70.

**Impfungen retten Leben.** Selten war dieser Fakt klarer zu erkennen als heute. Inzwischen hat wohl jeder von uns seinen gelben Impfausweis hervorgeholt, um endlich den Covid-19-Aufkleber einzufügen. Aber was ist mit Tetanus, Diphtherie und Masern? In den Dokumenten der meisten Deutschen klaffen gefährliche Lücken. Ab Seite 44 erklären wir, welcher Impfschutz jetzt ebenfalls dringend aufgefrischt werden sollte.

Aus Furcht vor einer Infektion gingen viele im vergangenen Jahr nicht zum Arzt und nicht zur Vorsorge. Manche haben diese falsche Vorsicht mit dem Leben bezahlt. Nehmen Sie ungewöhnliche Beschwerden wie Brustschmerzen, Atemnot oder Schwäche unbedingt ernst und schieben Sie Arztbesuche nicht auf! Vielleicht ist ja auch eine Videokonsulta-

tion mit Ihrem Arzt eine bequeme und sichere Option für Sie? Die neuen Möglichkeiten der Telemedizin stellen wir ab Seite 62 vor.

Falls bei Ihnen oder einem Ihrer Liebsten eine Operation oder Behandlung ansteht, wünsche ich schon heute gute Besserung. Und bleiben Sie gesund!



**Unterwegs beim Arzt.** Patientin Caro Hochstuhl konsultiert per Videochat ihre Ärztin. Was Telemedizin noch alles kann, ab Seite 62

Herzlichst Ihr

# INHALT

FOCUS-GESUNDHEIT 04/21 **ÄRZTELISTE**



## 30

**OP-Planung im virtuellen Raum**  
Mit VR-Brillen konzipieren HNO-Chirurgen der Uniklinik Essen einen diffizilen Eingriff



## 70

**Große Ärzteliste**  
Fast 200 Seiten mit mehr als 4200 Top-Spezialisten für 123 Erkrankungen und Fachgebiete

>> Sie finden die Top-Ärzte auch unter:  
[focus-arztsuche.de](https://focus-arztsuche.de)

## 44

**Spritze fürs Immunsystem**  
Impfungen sind der beste Schutz gegen Viren – nicht nur bei Sars-CoV-2



## 38

**Zucker – und sonst noch?**  
Diabetologe Morten Schütt (r.) im intensiven Austausch mit Patient Andreas Dalski



## Magazin

### 6 Sprechstunde

Tabletten schlucken – leicht gemacht. Erste Hilfe in Pandemiezeiten. Vorsicht vor Zecken! Unsere **Meldungen**

### 12 Lebensretter im Einsatz

Am Berg, auf dem Schiff, auf der Covid-Station: **Rettungs- und Intensivmediziner** berichten von ihrem Arbeitsalltag am Limit

### 16 Der lange Weg zum Arztberuf

Von Vorklinik bis Promotion: Diese Ausbildungsschritte müssen Fachärzte nehmen. **Infografik**

### 18 Die Heilkraft des Verstehens

Zuhören, Vertrauen schaffen, für Transparenz sorgen – was für einen **guten Arzt** neben fachlicher Kompetenz zum Heilen gehört

### 24 Institution für Moralfragen

Wie arbeitet der Deutsche Ethikrat? **Interview** mit der Vorsitzenden Alena Buyx

### 30 Präzisionsarbeit am Kopf

Digitale OP-Planung und die Assistenz von Robotern machen die **HNO-Medizin** immer sicherer

### 38 Experten für komplexe Fälle

Ein **Diabetologe** hat mehr im Blick als die Blutzuckerkontrolle

### 44 Sicher vor Infektionen

**Impfungen** bieten den besten Schutz vor gefährlichen Viren. Was Sie jetzt wissen müssen

### 50 Gute Jahre zu gewinnen

Experten aus fünf Fachbereichen erläutern, wie ein **aktives Leben bis ins hohe Alter** gelingen kann





**Ihre Meinung ist uns wichtig**  
Nehmen Sie teil an der **Leserbefragung** auf Seite 28



## 58 Und was, wenn doch?

**Angst vor Krankheit** ist extrem belastend. So schaffen Sie den Ausstieg aus der Sorgenspirale

## 62 Per Klick ins Sprechzimmer

**Digitale Arztbesuche**, Online-Therapien, Telekonsile verbessern Behandlung und Versorgung

## 66 Die richtige Wahl

Den **passenden Arzt** finden und den Termin optimal nutzen – so klappt's!

## Ärztelisten

### 70 Die FOCUS-Empfehlungslisten

Worauf wir bei der Auswahl der Top-Ärzte achten

### 74 Atemwege & Immunsystem

Experten aus acht Fachbereichen von Allergie bis Tropenmedizin

### 84 Augen

Spezialisten für Glaukom und andere Augenleiden

### 90 Diabetes

Diabetes und Folgeerkrankungen

### 98 Gehirn & Nerven

Demenzen, neurologische Erkrankungen und chronische Schmerzen

# 50

**Ratschläge für ein langes, gesundes Leben**  
„Immer schön den Teller bunt halten“, empfiehlt Ernährungsmedizinerin Yurdagül Zopf von der Uni Erlangen

### 108 Geriatrie & Palliativmedizin

Experten für Altersmedizin

### 116 Gynäkologie & Geburt

Reproduktionsmedizin, Pränataldiagnostik, Risikogeburten

### 122 Hals, Nase & Ohren

Gehörerkrankungen, Schlafchirurgie, Sinusitis

### 128 Haut & Schönheit

Von Bauchstraffung bis Wiederherstellungschirurgie

### 146 Herz & Gefäße

Angiologie, Herzchirurgie, Kardiologie, Venenleiden und mehr

### 158 Hormone & Stoffwechsel

Andrologie, Bluthochdruck, Endokrinologie, Ernährungsmedizin

### 168 Kinder

Endokrinologie, Kardiologie, Zahnheilkunde, Neonatologie

### 176 Knochen & Gelenke

Chirurgen orthopädischer Fachbereiche sowie Sportmedizin

### 200 Krebs

Experten aus 14 onkologischen Fachgebieten

### 222 Magen, Darm & Bauch

Von Adipositas über Endoskopie bis Prostata-Syndrom

### 236 Mund, Kiefer, Gesicht & Zähne

Dysfunktion, Implantologie, Kieferorthopädie und Weiteres

### 252 Psyche

Angst-, Essstörungen, Depression, Sucht, Psychosomatik

### 262 Radiologie & Nuklearmedizin

Experten für Radiologie und Nuklearmedizin

## Rubriken

- 3** Editorial des Chefredakteurs
- 266** Vorschau und Impressum

### Wie geht es Ihnen?

Allgemeinärztin Martina Hartmann aus Mannheim hält regelmäßig Online-Sprechstunden ab

# Per Klick ins Sprechzimmer

Die Telemedizin nimmt auch in Deutschland deutlich Fahrt auf. Wie können digitale Sprechstunden, Online-Therapien und Telekonsile mit Experten Behandlung und Versorgung verbessern? Ein Blick in die Praxis





**Wie geht es Ihnen?**  
Allgemeinärztin Martina  
Hartmann aus Mannheim  
hält regelmäßig Online-  
Sprechstunden ab

# Per Klick ins Sprechzimmer

Die Telemedizin nimmt auch in Deutschland deutlich Fahrt auf. Wie können digitale Sprechstunden, Online-Therapien und Telekonsile mit Experten Behandlung und Versorgung verbessern? Ein Blick in die Praxis

Foto: Jonas Ratemann für FOCUS-Gesundheit; Infografik: FOCUS-Gesundheit

**W**ährend die Hausärztin Martina Hartmann in ihrem Sprechzimmer den Laptop aufklappt, ist ihre Patientin Caro Hochstuhl mit ihrem Hund am Neckarufer unterwegs. Die Büroangestellte aus Mannheim checkt ihr Handy, gleich beginnt ihr Arzttermin. Vergangene Woche war die 41-Jährige zum Gesundheits-Check-up. Statt in der Praxis trifft sie ihre Hausärztin heute per Videocall. Schon erscheint die Allgemeinmedizinerin auf dem Display: „Hallo Frau Hochstuhl, schön, dass es klappt. Ich würde gern die Laborwerte mit Ihnen besprechen.“ Mit ein paar Mausklicks aktiviert die Ärztin die Funktion „Bildschirm teilen“. Nun können beide den Laborzettel sehen, den die Ärztin auf ihrem Laptop geöffnet hat. Ein bequemer wie sicherer Termin für die Patientin: „Im virtuellen Wartezimmer entgehe ich garantiert einer Ansteckung“, sagt sie.

## Boom bei Videosprechstunden

Kein Gesetz, kein Lobbyist hat die Telemedizin so vorangebracht wie Corona. „Die Pandemie hat viele Berührungsängste und Vorbehalte bei digitalen Angeboten abgebaut“, sagt Günter van Aalst, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Telemedizin. In den vergangenen Monaten haben Ärzte und Patienten zunehmend die Möglichkeiten der digitalen Beratung für sich entdeckt. Nicht nur Terminbuchungen wie über Jameda, Doctolib oder FOCUS-Arztsuche werden verstärkt genutzt, immer mehr Menschen interessieren sich auch für Videosprechstunden. Allein im ersten Halbjahr 2020 nutzten Patienten rund 1,4 Millionen Mal die digitale Konsultation mit einem Arzt – 460 Mal mehr als 2019.

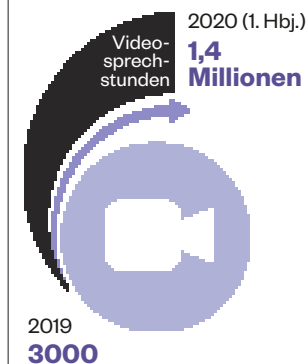
Der Anfang ist gemacht – doch es ist noch viel Luft nach oben. Fünf bis zehn Prozent der Deutschen profitieren schon heute von der Telemedizin. Die Zava, eine der größten europäischen Online-Arztpraxen, errechnete, dass sich die Arztbesuche der Deutschen mittels Telemedizin halbieren ließen – von derzeit durchschnittlich zehn auf nur noch fünf Präsenztermine pro Patient im Jahr.

## Gut zu wissen

- Während der Pandemie dürfen Ärzte Patienten unbegrenzt per Telemedizin behandeln. Dafür ist auch kein Erstkontakt in der Praxis mehr nötig. Die Kassen übernehmen die Kosten.
- Im Juli startet die freiwillige Übergangszeit für das E-Rezept – ab 2022 werden Arzneien nur noch elektronisch verschrieben.

## Digitale Visite

Die Corona-Pandemie beschleunigt Videosprechstunden rasant, wie der Vergleich der Jahre 2019 und 2020 zeigt.



Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung

## Der Weg zum digitalen Arzttermin

Die Hausärztin Martina Hartmann bietet seit 2018 Videosprechstunden an. Was anfänglich als Modellprojekt docdirekt lief, ist inzwischen ein reguläres Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg. Docdirekt können Kassenpatienten in Baden-Württemberg über eine App oder Website kontaktieren. Geschulte Arzthelferinnen sortieren zunächst echte Notfälle aus und legen eine Kartei mit den wichtigsten Informationen zu den Patienten an. „Die Anfrage bekommt man als teilnehmender Arzt als Push-Nachricht mit Kontaktzeitvorgabe aufs Handy. Ich entscheide dann, ob und wann ich mit diesem Patienten spreche“, erklärt Hartmann. Ihre Erfahrung: Etwa die Hälfte der Patienten leidet unter chronischen Erkrankungen wie Diabetes, bei denen die Verlaufskontrolle im Vordergrund steht. Der Rest kommt aus akuten Gründen, wegen unklarer Schmerzen oder Hautveränderungen, weil der Blutdruck entgleist ist, bei Fragen bezüglich Medikamenten, Schlafproblemen, psychischer Belastung oder in der Pandemiezeit zur Abklärung von Covid-Symptomen. Die Kosten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen wie bei einem normalen Termin.

Vom Arztbesuch per Video können viele profitieren: Pflegebedürftige, Ältere, Menschen, die im Ausland leben, und solche, die in ländlichen Regionen einen der raren Fachärzte benötigen. Seit Beginn der Corona-Pandemie bietet Hausärztin Hartmann auch den Patienten ihrer Praxis Videosprechstunden an: „Ich will Ältere und Risikopatienten vor Ansteckung schützen“, sagt sie. 200 Videobehandlungen pro Quartal führt die Mannheimer Ärztin in etwa durch. Tendenz steigend. „Viele Patienten benötigen nur eine ärztliche Empfehlung. Oder sie sind chronisch krank, kommen einmal zur Kontrolle und brauchen dann eine Beratung bezüglich ihrer Untersuchungsergebnisse. Beides lässt sich problemlos in der Videosprechstunde erledigen“, erklärt sie.

Ihre Visiten hält die Ärztin über einen zertifizierten Videodienstanbieter ab. In der Software lassen sich weder Daten speichern noch die Gespräche aufnehmen. „Zoom oder Skype sind ►

nicht erlaubt, ich brauche eine sichere Datenverbindung“, erklärt die 55-Jährige. So ist garantiert, dass das, was besprochen wird, vertraulich im „Sprechzimmer“ bleibt. Außer stabilem Internet benötigt sie genau wie ihre Patienten Webcam, Lautsprecher und Mikrofon – simples technisches Equipment, das in Tablet und Smartphone ohnehin integriert ist. Link und eine PIN bekommen die Patienten auf sicherem Weg geschickt – und schon kann es losgehen. „Wichtige Informationen übertrage ich danach in die Praxisakte“, sagt Hartmann.

### Der Draht zum Therapeuten

Auch bei seelischen Problemen hat die Telemedizin ihre Stärken: Im Jahr 2020 haben der Bundespsychotherapeutenkammer zufolge nahezu neun von zehn Psychotherapeuten Erfahrungen mit Online-Therapie gemacht. Thalia Klonis, Fachärztin für psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik in Berlin, arbeitet für MindDoc, einen Anbieter, über den Menschen mit Depressionen,

### So funktioniert eine Videosprechstunde mit Ihrem Arzt

Viele Portale bieten die Vermittlung von Videosprechstunden an. Beim Ärztebewertungsportal Jameda können Sie online oder telefonisch einen Termin bei einem Arzt vereinbaren, der diesen Service anbietet (Extra-Button auf der Startseite).

1. Sie erhalten eine E-Mail mit einem Link zum „digitalen Wartezimmer“ und Ihrem persönlichen Log-in-Code (TAN) für Ihr Gespräch.
2. Etwa fünf Minuten vor der vereinbarten Zeit klicken Sie auf den Link und geben den Code ein.
3. Sie bleiben im digitalen Wartezimmer, bis Ihr Arzt Sie einlässt.
4. Bitte halten Sie Ihre Versichertenkarte bereit, um sich zu identifizieren und die Abrechnung der Sprechstunde über Ihre Kasse zu gewährleisten.

Essstörungen, Tinnitus sowie Angst- und Zwangserkrankungen Therapeuten suchen können. Ein Erstgespräch entscheidet, ob sich das Problem für eine Online-Behandlung eignet. Die Beratungen erfolgen dann über eine verschlüsselte Plattform. Eine App ergänzt das Angebot. „Meine Patienten können hier auch Hausaufgaben hinterlegen, Entspannungsübungen ausprobieren oder mich außerhalb der Therapie kontaktieren“, erklärt Klonis.

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass Online-Psychotherapie eine gute Alternative zur Face-to-Face-Behandlung ist. Entscheidend dabei: die Offenheit der Patienten und die Beziehung zum Therapeuten. „Eine tragfähige therapeutische Beziehung kann sich genauso gut online entwickeln“, bestätigt Klonis. Das häufige Argument, beim Videocall werde die Körpersprache vernachlässigt, kann die erfahrene Therapeutin entkräften: „Viele Emotionen spiegeln sich im Gesicht wider. Und das kann ich beim Videocall besser erkennen, als wenn mir jemand mit Maske live gegenüber sitzt.“ Seit März 2020 kommen auch Patienten aus Klonis’ Praxis in die Online-Therapie. „Durch die Pandemie waren viele bereit, dies auszuprobieren“, so die Ärztin. Die meisten sind dageblieben. Klonis will daher auch zukünftig ihr Angebot fortführen – am liebsten als Mischung aus Präsenz- und Online-Therapie.

### Das digitale Stethoskop für zu Hause

Die Anwendungsmöglichkeiten der Telemedizin gehen weit über Videoangebote hinaus: Bei Telekonsilen holen sich Allgemeinärzte Rat von Fachkollegen in Kliniken oder Schwerpunktpraxen. Hautärzten und Radiologen genügen schon Bilder, um Diagnosen zu stellen. Nicht einmal für ein EKG müssen Patienten in die Praxis kommen. Mit MedKitDoc beispielsweise, einer Art Arztkoffer für Laien, können Patienten Herz- und Lungen Geräusche abhören und die Daten live ihrem Arzt übermitteln. Das Kit enthält zertifizierte Medizingeräte wie ein digitales Stethoskop und Blutdruckmessgerät, EKG und Pulsoximeter zur Messung des Sauerstoffgehalts im Blut. „So habe ich über tausend Kilometer Distanz die Geräusche einer defekten Herzklappe bei einem Patienten erkannt“, erzählt Benjamin Gutermann, Allgemeinarzt und Notfallmediziner aus Hannoversch Münden und Mitgründer von MedKitDoc. „Der Patient wusste bis dahin nichts von seiner Erkrankung. Jetzt ist er regelmäßig in fachärztlicher Betreuung.“

Besser digital betreut? Ist die Telemedizin der üblichen Medizin gar überlegen? Gut untersucht ist der Nutzen beispielsweise bei Diabetes oder

Herzschwäche. Für das Forschungsprojekt „Gesundheitsregion der Zukunft Nordbrandenburg – Fontane“ der Charité Berlin wurde eine Hälfte der rund 1500 Probanden telemedizinisch mitbetreut, die andere Hälfte konventionell behandelt. Die Patienten der Telegruppe bekamen ein EKG, maßen regelmäßig Sauerstoffsättigung, Blutdruck und Gewicht. Per Tablet wurden die Daten automatisch an das Zentrum für kardiovaskuläre Telemedizin der Charité übertragen, wo Fachleute sie bewerteten. Die Spezialisten änderten gegebenenfalls die Medikamente, veranlassten einen Praxisbesuch oder die Einweisung ins Krankenhaus. Die Ergebnisse des Modellprojekts können sich sehen lassen. Patienten mit Telebetreuung mussten seltener in die Klinik und lebten länger, egal, ob sie auf dem Land oder in der Großstadt wohnten.

### Deutschland muss aufholen

In einigen Ländern ist die Telemedizin längst etabliert. Israel etwa nutzt die digital basierte Behandlung kombiniert mit Datenmonitoring seit Jahren flächendeckend. In multidisziplinären Gesundheitszentren werden Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herzschwäche oder COPD behandelt. Auch Estland, Portugal und Schweden sind Vorreiter der Telemedizin. Schweden hat für den Datenaustausch im Gesundheitswesen sogar ein eigenes Breitbandnetz bereitgestellt: Sunjet wird für die elektronische Kurzpatientenakte, E-Rezepte, Videosprechstunden und Teleradiologie benutzt.

Wenn es nach Günter van Aalst geht, sollte Deutschland schnellstmöglich aufholen. „Die Telemedizin kann einen echten Mehrwert für die Patienten schaffen“, sagt der Sprecher des Innovationszentrums Digitale Medizin der Uniklinik RWTH Aachen. „Durch gemeinsames vernetztes Handeln und den organisierten Datenaustausch zwischen Behandlern lassen sich Doppeluntersuchungen vermeiden und Wartezeiten auf Facharzttermine verringern“, ist van Aalst überzeugt. Auch die zeitraubende Dokumentation und andere nichtärztliche Tätigkeiten ließen sich so vereinfachen.

Dreh- und Angelpunkt dieser vernetzten Gesundheitsversorgung ist die elektronische Patientenakte (ePA), die Krankenkassen ihren Patienten seit Januar dieses Jahres anbieten müssen. Deren Umsetzung läuft jedoch schleppend. Auch sonst gibt es noch Hindernisse: Die Vergütung telemedizinischer Leistungen ist bislang nicht geregelt. Eine entsprechende Leitlinie existiert noch nicht. Es mangelt an Studien, die untersuchen, bei wel-



### Spaziergang mit Sprechstunde

Patientin Caro Hochstuhl bespricht mit ihrer Ärztin die Werte ihres Check-ups

chen Erkrankungen Telemedizin die Behandlung wirklich verbessert. In jedem Bundesland laufen Dutzende Projekte. „Einheitliche Standards fehlen noch“, bedauert van Aalst.

Caro Hochstuhl, die Patientin aus Mannheim, ist indes begeistert von ihrer ersten Videobehandlung – nicht nur, weil alle ihre Werte in Ordnung sind. „Ich würde das jederzeit wiederholen“, sagt sie. „Obwohl wir uns nicht im Sprechzimmer gegenüber saßen, hatte ich das gute Gefühl, persönlich betreut zu werden.“ ■

CONSTANZE LÖFFLER



In unseren Ärztelisten gibt die neue Spalte „Digitale Angebote“ Auskunft darüber, ob der Arzt Videosprechstunden o. Ä. durchführt.