

# Arztbesuch: Jeder Dritte flunkert oder verschweigt gerne mal

Auch wenn es oft nur wenige Minuten lang ist: Das Gespräch zwischen Arzt und Patient ist wichtig. Schließlich geht es darum, herauszufinden, welche Untersuchungen und Therapien passen.

Was Arzt oder Ärztin dafür brauchen: ein korrektes und vollständiges Bild vom Gesundheitszustand der Person, die ihnen da gegenüber sitzt. Das bekommen sie aber nicht immer, wie eine repräsentative YouGov-Umfrage im Auftrag des Unternehmens Doctolib zeigt.

- 31 Prozent der Befragten haben demnach ihrem Arzt oder ihrer Ärztin schon einmal bewusst nicht die Wahrheit gesagt oder wichtige Informationen zu ihrer Gesundheit verschwiegen.
- Das Phänomen kommt bei jüngeren Menschen eher vor als bei älteren (45 Prozent der 18- bis 24-Jährigen vs. 24 Prozent der Über-55-Jährigen).

## Verschweigen oder flunkern: Oft geht es um Symptome

27 Prozent derjenigen, die schon mal bewusst nicht die Wahrheit gesagt haben, haben Symptome verschwiegen oder in Bezug darauf gelogen.

Fast ebenso häufig bezieht sich die Unehrlichkeit auf private und soziale Umstände wie etwa fi-

nanzielle oder familiäre Probleme (26 Prozent) oder auch auf psychische Probleme (24 Prozent).

Auch Tabakkonsum wird gern mal verschwiegen oder gelegentlich (17 Prozent), ebenso, dass ärztliche Anweisungen wie Ernährungsempfehlungen nicht eingehalten wurden (15 Prozent).

## „Was denkt mein Arzt bloß über mich?“

Doch was bringt Menschen dazu, es mit der Wahrheit in der Arztpraxis nicht so genau zu nehmen?

- 35 Prozent der Befragten nennen Angst vor Verurteilung oder negativer Bewertung als Grund.
- Auch Scham ist ein Thema (31 Prozent).
- Und manchmal steht schlichtweg der Grund dahinter, dass Patientinnen und Patienten eine bestimmte Therapie oder ein bestimmtes Medikament (vermeiden) möchten (19 Prozent).

## Unangenehmes ansprechen: So überwindet man sich

Ehrlichkeit ist in vielen Lebenslagen die beste Entscheidung - auch in der Arztpraxis. Die Experten der Stiftung Gesundheitswissen ermutigen daher dazu, im Arztgespräch ehrlich zu sein und



35 Prozent der Befragten nennen Angst vor Verurteilung oder negativer Bewertung als Grund, beim Arztbesuch wichtige Informationen zu verschweigen. FOTO: CHRISTIN KLOSE

auch Dinge anzusprechen, die einem unangenehm oder peinlich sind. Schließlich kann einem nur so am besten geholfen werden.

Womöglich helfen diese zwei

Gedanken, sich zu überwinden:

Auch wenn einem eine angebotene Therapie Angst macht oder man sich Bedenken über eine Zweitmeinung wünscht, sollte man das offen ansprechen,

rät die Stiftung Gesundheitswissen.

Die Befragung wurde zwischen dem 4. und 11. März 2026 durchgeführt, es nahmen 1.043 Personen ab 18 Jahren teil. (dpa)

# Sprit sparen: Entrümpeln und Aufbauten abbauen

Ab in den Urlaub. Wer das dieser Tage mit dem Auto machen will, dürfte oft ins Schwitzen kommen angesichts der Spritpreise. Doch etwas Schweiß vorher und nachher kann helfen, wenigstens ein bisschen zu sparen. Denn wer vor der Fahrt alles Unnötige aus dem Auto räumt, hilft dem Geldbeutel. So gibt etwa der ADAC die Faustregel, dass pro 100 Kilo mehr im Auto der Verbrauch um rund 0,3 Liter auf 100 Kilometer steigen kann. Es lohnt sich also, im Kofferraum auf die Suche nach Leergut, nicht benötigtem Werkzeug, Winterzubehör oder Ähnlichem zu gehen.

Wer etwa eine Dachbox nutzt oder einen Fahrradträger auf dem Auto, baut den am besten gleich nach Ankunft ab, wenn vor Ort das Auto für Ausflüge noch genutzt werden soll und die Aufbauten nicht nötig sind. Auch nach der Heimkehr montiert man solche Sachen besser

möglichst zügig ab. Denn der Spritverbrauch etwa bei Fahrten mit Dachbox kann sich allein durch den Luftwiderstand um rund 20 Prozent erhöhen, so der Autoclub.

## Reserverad – ja oder nein?

Man könnte auch überlegen, auf Werkzeug und Ersatzreifen im Kofferraum zu verzichten. Pannensets helfen ohnehin meist nur bei kleinen Defekten und ein Notrad darf nur temporär bis zur nächsten Werkstatt bewegt werden. Zwar ist ein vollwertiges Reserverad nach einem Reifenschaden ein verlässlicher Ersatz und sorgt für problemloses Weiterfahren - vorausgesetzt, es ist in einwandfreiem Zustand und andere Teile wurden durch den vorherigen Defekt nicht beschädigt.

Aber: Jeder Radwechsel ist laut ADAC mit hohem Aufwand verbunden und stellt am Fahrbahnrand „häufig ein Si-

cherheitsrisiko“ dar. Ein Radmutterenschlüssel und ein Wagenheber müssen dann auch

immer dabei sein. Am Ende spart man ohne Reserverad an Bord hochgerechnet auf



Leichter reisen, weniger verbrauchen: Jedes unnötige Kilo im Auto erhöht den Spritverbrauch, daher lohnt es sich Dachboxen und Fahrradträger am Zielort gleich abzumontieren. FOTO: CHRISTIN KLOSE

100.000 Kilometer etwa 60 Liter Kraftstoff ein. Verzicht oder nicht? Muss man mit sich selbst ausmachen.

## Fahrweise bestimmt den Verbrauch

Am meisten aber bringt ein gleichmäßiger, vorausschauender Fahrstil, so die Prüforga- nisation Dekra. Nur sanft beschleunigen, auf Kickdowns und abrupte Bremsmanöver verzichten, das Auto „rollen lassen“ und - wenn vorhanden - einen Eco-Modus nutzen. Stets auch früh hochschalten, damit der Motor mit niedriger Drehzahl im effektivsten Bereich laufen kann.

Zudem kann man ein paar Tröpfchen einsparen, wenn man beim Ampel-Halt oder etwa am geschlossenen Bahnübergang den Motor ausmacht. Bei modernen Autos erledigt das eine Start-Stopp-Automatik. (dpa)