

# Dr. Wimmer *über Klartext*

Gesunde  
Portion  
Missionie-  
rungsgeist:  
Johannes  
Wimmer, 34,  
zeigt gern,  
wie jeder von  
uns was für  
die eigene  
Gesundheit  
tun kann





## BÄRBEL SCHÄFER BRINGT MÄNNER ZUM REDEN

Unter den Ärzten ist er ein Supermodel. Während Claudia, Kate und Naomi keinen Nachnamen brauchten, braucht er keinen Vornamen mehr: Dr. Wimmer erklärt mit Charme, Witz und Wärme den Deutschen höchst verständlich, was mit ihnen los ist



**S**amstagmorgen, ein Café in Hamburg-Altona. Im Hintergrund läuft Jazz, gerade ist Oscar Peterson am Klavier – Musik, die Johannes Wimmer liebt. Der Arzt strahlt dieselbe gut gelaunte Energie aus, mit der man ihn aus dem Fernsehen kennt, und er ist im Gespräch ebenso aufmerksam wie seinen Patienten gegenüber.

**Herr Dr. Wimmer, Sie erklären als eine Art medizinischer Dolmetscher den Leuten im Fernsehen und online alles rund um ihren Körper und Krankheiten. Wieso gibt es da so einen großen Bedarf?**

Der Körper ist kompliziert. Für das gegenseitige Verständnis von Arzt und Patient muss man das sprachlich für die Menschen runterbrechen, das schaffen viele Ärzte nicht.

**Aber mein Handwerker schafft es doch auch, mir Sachen zu erklären?**

Erstens schafft das auch nicht jeder Handwerker und zweitens wird dieser pro Stunde bezahlt, der Arzt bekommt eine Pauschale. Erklären und Zuwendung wird in der Medizin nicht vergütet, sondern sogar eher bestraft. Leider.

**Ein Fehler im Gesundheitssystem?**

Ein Riesenfehler. Warum vergüten wir die Leistung und nicht den Erfolg? Erfolg ist messbar geworden. Aber heute müssen Ärzte und Ärztinnen, Physiotherapeuten, Krankenschwestern und Pfleger so stark zuerst das System be-

dienen, dass ihnen im Alltag kaum mehr Zeit für den Patienten bleibt.

**Was machen Sie denn anders?**

Ich komme aus keiner Ärztefamilie. Wenn ich meiner Tante erkläre, was eine Hüftarthrose ist, benutze ich kein Fachvokabular. Ich rede am liebsten in so einfachen Worten, dass ich mir dafür als junger Arzt stets einen Rüffel eingefangen habe. Ich frage, wie ich helfen kann, und höre zu. Ärzte unterbrechen im Schnitt nach 21 Sekunden ihre Patienten, da es ihnen nicht schnell genug geht.

**Was mache ich, wenn ich nicht verstanden habe, was mein Arzt mir gerade erklärt hat? Soll ich dann gehen?**

Nein. Sagen Sie noch mal in Ihren eigenen Worten, was mit Ihnen los ist und dann auch noch mal in Ihren Worten, wie Sie das verstanden haben, was der Arzt gerade gesagt hat. Es ist sein Job dafür zu sorgen, dass Sie es verstehen.

**Verstecken sich Ärzte hinter komplizierten Wortschlangen?**

Das ist wie zwischen Pilot und Tower im Landeanflug. Wir Ärzte nutzen eine Standardfachsprache, die ist auf den Punkt und sehr effektiv, leider versteht sie aber kein Außenseiter. Deswegen dürfen wir uns nicht zu schade sein, einfache Worte zu verwenden. Leider bin ich nicht sehr optimistisch, dass es sich in naher Zukunft bessern wird.

**Ärzte in Zeitnot und Patienten, die lieber gestern als morgen wieder fit sein wollen. Ist die Zeit ein Gegner im sinnvollen Miteinander?**

Genau. Bei Kopfschmerzen will jeder bis zum nächsten Meeting wieder fit sein, am besten möchte man ein Medikament für die Handtasche, das man sich jederzeit einwerfen kann. Dabei müsste sich der Patient eigentlich Zeit nehmen und sich fragen, wo die Ursachen seiner Schmerzen liegen, sonst fliegt ihm irgendwann sein Körper oder eben sein Kopf um die Ohren.

**Wie bauen Patienten denn ein Vertrauensverhältnis zu ihrem Arzt auf?**

Der Arzt muss dem Patienten Vertrauen anbieten. Das klappt nonverbal in drei Sekunden – oder eben nicht. Stelle ich als Arzt Augenkontakt her, wie ist meine Körperhaltung, wirke ich genervt oder gestresst? Ein Patient registriert alles. Auch mit wenig Zeit kann man dem Patienten gegenüber wertschätzend sein.

**Warum sind Sie Arzt geworden?**

Kurz vor meinem fünften Geburtstag ist mein Vater vor meinen Augen verstorben. Das Gefühl der Hilflosigkeit, das ich da als Kind erlebt habe, will ich heute bei anderen Menschen lindern.

**Leiden Sie am Helfersyndrom?**

Nein. Es gibt Momente, in denen mich mein Beruf zutiefst erfüllt, aber ich bin nicht süchtig danach.

**Wie lebt es sich damit, wenn es mal nicht klappt zu heilen?**

Das ist ein Lernprozess. Ich sehe mich als Teil einer Lösung, versuche menschlich und fachlich alles anzubieten, was ich im Gepäck habe. Das klappt leider nicht immer. ▶



Schnappschuss



Zwei mit einem großen Gespür für Menschen: Dass Johannes Wimmer und Bärbel Schäfer beide offen und neugierig sind, hilft natürlich

**Wie würden Sie mich als Patientin einschätzen?**

Sie sind eher sachlich. Sie mögen kein Chi-Chi drum herum. Das alte Arzt-posing, die große Doktorengeste mögen Sie sicherlich nicht.

**Stimmt. Sind Sie für erkrankte Freunde und Familienangehörige auch immer erreichbar?**

Ja, ich fühle mich tatsächlich für sie verantwortlich. Auch wenn das manchmal belastend und zeitintensiv ist.

**Haben Sie immer ein Ohr und Geduld für alle und alles?**

Der Patient, der mir gegenüber sitzt, ist in dem Augenblick für mich der wichtigste Mensch. Privates Glück oder private Sorgen schiebe ich im Dienst beiseite. Zwischenmenschlichkeit ist ein kompliziertes Geflecht, und ich versuche dabei hoch konzentriert zu sein und mich nicht ablenken zu lassen. Für andere da zu sein, erfüllt uns Menschen ja zutiefst und mich natürlich auch. Mir hilft sicherlich, dass ich ein lebensfroher Mensch bin.

**Gibt es bei aller Begeisterung für Ihre Profession etwas, was Sie richtig nervt?**

Die Missgunst. Viele Ärzte gönnen dem Kollegen nicht das Schwarze unter den Fingernägeln. Die vielen ungeschriebenen Gesetze und Normen der Ärzteschaft sind anstrengend. Der Berufsstand mag bei Kollegen keine Sonderwege und Auffälligkeiten. Abweichung wird sofort sanktioniert oder geächtet.

**Eine Untersuchung zwischen Patient und Arzt bedeutet Berührung, Nähe, oft auch Scham. Haben Sie ein Problem mit der Nähe der Untersuchung?**

Wir lachen oft über die Prüderie der Amerikaner. Dort darf in einem ersten ärztlichen Gespräch nur der fest defi-

nierte Bereich zwischen Schulter und Ellenbogen berührt werden, aber solche Standards sind wichtig. Ich überlege mir immer, was ich mit einer tröstenden oder untersuchenden Berührung auslöse.

**Warum?**

Diese tröstende und aufmunternde Geste des Anfassens am Oberarm bedeutet Vertrauen, Wärme und Geborgenheit ohne in die Privatsphäre des Patienten einzudringen. Zuspruch und Berührung können Patienten beruhigen, entspannen. Sie können sich von Berührungen aber auch bedroht fühlen. Ich muss mich da als Arzt herantasten.

**Gibt es Patienten, die Sie nicht gern anfassen möchten?**

Eigentlich nicht, außer es herrscht Ansteckungsgefahr. Sobald ich Handschuhe an habe, berühre ich jeden Menschen so menschlich, wie es möglich ist. Natürlich ist mir eine gepflegte Person, die nach frischer Seife duftet, lieber als eine Ungepflegte und Verwahrloste. Aber ich werte das nicht, ich handele und helfe.

**Haben Sie sich bei einer Untersuchung schon mal verliebt?**

Nein! Aber natürlich nehme ich Attraktivität auch als Arzt wahr. Bei Frauen frage ich, ob sie noch eine Schwester mit im Behandlungsraum wünschen.

Viele Frauen wollen ungern mit einem Arzt allein im Raum sein, was ich absolut verstehe.

**Haben Sie selbst einen Arzt, der Sie schulterklopfend aufbaut?**

Nein. Ich habe einen sympathischen Hausarzt, der mich einmal pro Jahr zu Gesicht bekommt, ganz privat. Mich baut die Wertschätzung, das Lob und der Dank meiner Patienten auf.

**Patienten recherchieren über Krankheiten viel im Netz, melden sich online in der Sprechstunde an, es gibt zahlreiche digitale medizinische Neuigkeiten auf dem Markt. Macht das Internet den Arztbesuch bald überflüssig?**

Nein, ein Arzt muss immer persönlich erreichbar sein, nur nicht rund um die Uhr. Im besten Fall soll die digitale Versorgung dazu führen, dass sich der Arzt in Zukunft beim Patienten meldet oder den Besuch in der Praxis einfordert, wenn das nach Informationslage notwendig wird, und nicht andersrum. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen wollen nicht dauernd ihre Zeit im Wartezimmer verbringen.

**Viele Menschen tragen Fitnesstracker am Handgelenk. Fluch oder Segen?**

Nett, aber in meinen Augen ineffektlos. Die Menschen, die sich vermessen, leben ja oft schon gesund. Wir müssen aber eher die anderen erreichen, etwa Menschen, die zu viel Gewicht mit sich herumtragen. Da wäre ein Hund besser, der kann dann den Tracker meinetwegen um den Hals tragen.

**Angeblich sitzt niemand öfter in Wartezimmern, schluckt mehr Medikamente und wird häufiger operiert als wir Deutsche. Sind wir ein Volk von Wehleidern?**

Wir haben einfach über Generationen gelernt, schon beim kleinsten Schnupfen bloß schnell zum Arzt zu rennen.

**Gesundheitsmuffel können auch lange leben und gesund alt werden?**

Es gibt sogar Studien, die sagen, dass übergewichtige Menschen länger leben. Ein Patient hat immer das Recht auf Selbstbestimmung und kann natürlich zu jeder Zeit sagen, ‚Nein, diese Behandlung will ich nicht haben‘, oder ‚Ich habe halt Bock auf Rauchen‘. Wir lernen

„Private Sorgen oder privates Glück schiebe ich im Dienst beiseite“



# „Viele betäuben sich mit hohem Zuckerkonsum, Junkfood oder Alkohol“

in der Medizin täglich dazu. Was vor 20 Jahren noch als richtig galt, schätzen wir heute vielleicht als grob fahrlässig ein. Bewertungen ändern sich in der Medizin ständig. Sie sollten sich als Mensch selbst treu bleiben.

## Mehr Medizin bedeutet nicht zwingend mehr Gesundheit?

Richtig.

## Um stets auf dem neuesten Stand zu sein, müssen Sie sich fortbilden, neue Erkenntnisse aufnehmen. Ist das nicht manchmal ermüdend?

Bei Erkenntnisgewinn habe ich damit kein Problem. Das Hinterfragen und neu Denken macht mir Spaß. Ärzte bleiben aber gern in ihrem Denksilo und öffnen sich selten anderen Fachbereichen. Auf den altbekannten Fortbildungen kennt man die Kollegen, muss nicht heraus aus seiner Komfortzone, lernt aber eben nichts Neues.

## Sie schreiben Bücher, sind im Fernsehen und auf Youtube zu sehen und bieten medizinische Apps an – was fehlt Ihnen noch zu Ihrem Glück?


Privat ging es mir in den letzten Jahren zu stark drunter und drüber, in diesem Jahr will ich, dass Ruhe und Rhythmus in mein Leben kommen. Die Arbeit an der Klinik gemischt mit ein bisschen TV-Auftritten, Büchern etc. tut sehr gut.

## Spüren Sie als Mediziner einen Unterschied zwischen Land oder Stadt?

Ja, das medizinische Angebot ist ungleich verteilt. Ärzte sitzen seltener auf dem Land. In der Stadt hast du zwar am nächsten Tag einen MRT-Termin, dafür lässt man sich auf dem Land oft noch mehr Zeit, geht gewissenhafter mit Medizin um. Ich erlebe aber überall eine Entfremdung vom Körpergefühl. Viele betäuben sich mit hohem Zuckerkonsum, Junkfood oder Alkohol. In der Stadt erlebe ich viele einsame und ver-

härmte Menschen, die kaum Teilhabe am großen Wir haben. Sie verstehen nicht mehr die Wechselwirkung von Geben und Nehmen. Um positive Emotionen zu ernten, muss man auch selbst welche investieren.

## Sie sind auch in der Stadt, warum?

Meine familiären Wurzeln sind hier in Hamburg-Altona. Ich bin in meinem Leben viel in der Welt herumgereist und habe in den USA, China, Saudi-Arabien und Afrika gearbeitet. Würde ich aber eine Praxis eröffnen, dann sicherlich auf dem Land. 



## MODERNER GESUNDHEITSAPOSTEL

**Johannes Wimmer, 34, studierte in Marburg und Lübeck und ist Arzt mit Blick fürs Ganzheitliche. Berühmt wurde er als Internetmediziner mit Erklärvideos auf Youtube oder auf Facebook unter @DoktorJohannesWimmer. Gerade ist sein Magazin „Dr. Wimmer“ erschienen.**

- 1** „Wissen ist die beste Medizin“ – davon ist er nicht nur überzeugt, so heißt auch seine Sendung im NDR. Alle Folgen in der Mediathek.  
**2** Konsequenterweise: „Ein Schnupfen ist kein Beinbruch“ (Ullstein)



# „Tatenda, Beate!“

In Simbabwe, wo Praise lebt, sprechen die Menschen Shona. Und in dieser Sprache steht „Tatenda“ für Danke.

Es ist eines der ersten Worte, die Praise zu schreiben gelernt hat, um ihrer deutschen Patin Beate einen Brief zu schreiben. Denn dank ihrer Patin Beate hat Praise lesen und schreiben gelernt.

Das ist die Kraft der Patenschaft.

Werden auch Sie jetzt Pate:  
[www.worldvision.de](http://www.worldvision.de)