



Was machen Mediziner im Netz?

Dr. Ulrike Koock ist überzeugte Allgemeinmedizinerin, Landärztin aus Leidenschaft, Buchautorin, erfolgreiche Bloggerin. Damit ist die 39-Jährige eine von immer mehr Medizinerinnen, die auch in den sozialen Netzwerken aktiv sind. Was ihr dabei wichtig ist, hat sie *MDK forum* erzählt.

MDK forum Heft 4/2020

Ihr Profilname im Internet – bei Twitter und Facebook – und auch Ihr Blog heißen Schwesterfraudoktor. Wie sind Sie ausgerechnet darauf gekommen?

Bevor ich in die Landarztpraxis kam, habe ich im Krankenhaus gearbeitet – man muss ja für seine Weiterbildung auch stationäre Zeit sammeln. Und von meiner Statur her bin ich nicht sehr groß, ich bin auch nicht sehr breit. Es kam vor, dass ein männlicher Student neben mir für den »Herrn Doktor« gehalten wurde, und ich war die »Schwester«. Der Herr Doktor konnte sogar 10 Jahre jünger sein als ich, aber er wurde um ärztlichen Rat gefragt, während ich Jalousien schließen, Wasser holen oder das Pflegerische übernehmen sollte. Dabei stand auf meinem Namensschild genauso der Dokortitel wie auf seinem. Die Patienten guckten häufig erstaunt und sagten erstmal »Schwester« – dann folgte der Blick aufs Schild – »Äh, Frau Doktor« – das war der Klassiker.

Als Schwesterfraudoktor posten Sie eigene fachlich fundierte Beiträge über Themen wie Depressionen, Hygiene, Müdigkeit, die Schilddrüse. Sie blicken – wie sagen Sie so schön? – (galgen)humorvoll auf das Wunder der Geburt. Und wenn Sie die Arbeitsweise von Hausärzten beschreiben, dann hört sich das so an: »Warum wir manchmal nichts machen, manchmal aggressiv zuwarten und manchmal alles tun, und zwar sofort«. Ihre ganz persönliche Art kommt offenbar an. Bei Twitter folgen Ihnen mehr als 32 000 Menschen. Was wissen Sie über Ihre Follower?

Da kriegt man manchmal leider zu wenig mit. Natürlich bin ich mit vielen Medizinerinnen vernetzt – eine Medizinerblase, wie man das so nennt. Man folgt sich natürlich auch gegenseitig. Ich merke aber auch, dass immer mehr große Organisationen meine Beiträge lesen, auch Fachgesellschaften und Verbände. Manche Leute folgen mir vielleicht auch, weil ich hin und wieder einen Schokokuchen poste oder Nudeln mit Rucola (lacht) – das Normale in meinem Leben scheint irgendwie anzukommen. Viele lesen meine Texte, weil sie sich für fachliche Informationen interessieren, die aber so aufbereitet sind, dass sie auch Nicht-Mediziner verstehen.

Wenn Sie zum Beispiel die Patientin beschreiben, die sorgenvoll in der Sprechstunde sitzt, ihre Beschwerden schildert und fragt: »Kann man da nicht mal ein MRT machen? So von allem?«, dann erkennen sich da gleichzeitig Patienten und Ärzte wieder. Der eine muss vielleicht nicken, der andere schmunzeln. Ein leichter Zugang zu schweren Themen – können andere Mediziner das nicht so transportieren?

Dieses normale Sprechen über Krankheiten, das Übersetzen der im Studium gelernten »Arztsprache«, das liegt tatsächlich nicht jedem, weil – zumindest war das während meines Studiums so – das Kommunizieren nicht gelehrt wurde. Wir Hausärzte müssen die Krankheiten oft einfach mal übersetzen: Es ist beispielsweise nicht die Herzinsuffizienz, sondern die Herzschwäche, nicht die Cholezystitis, sondern die Gallenblasenentzündung. Und im Unterschied zu vielen anderen Hausärzten bin ich in den sozialen Medien aktiv. Es gibt tausend Kolleginnen und Kollegen, die das genauso können, die nur nicht im Internet unterwegs sind.

Was, glauben Sie, muss verbessert werden bei der Kommunikation über Medizin und Gesundheit?

Manchmal denke ich, man müsste die vielen Leute, die im Internet falsche Informationen verbreiten, reglementieren. Zum Beispiel, wenn jemand ganz abstruse und nicht-fundierte Dinge über sogenannte Alternativmedizin oder aktuell über das Coronavirus schreibt. Auf der anderen Seite ist es natürlich auch gut, dass es dazu nur begrenzte Möglichkeiten gibt, weil Gegenpositionen die Diskussion beleben und bei uns freie Meinungsäußerung herrscht. Verbote fördern extreme Einstellungen, aber man darf nicht müde werden, sachlich aufzuklären. Dafür ist Sprache wichtig, die verstanden wird. Ich finde es gut, dass über die sozialen Medien manche Themen an Schrecken verloren haben und dass schlimme Krankheiten, Depressionen oder andere psychiatrische Erkrankungen nicht mehr so stigmatisiert sind. Man geht heute viel offener damit um und kann sich über das Internet Hilfe suchen.

Es scheint, dass sich immer mehr Mediziner im Netz tummeln. Denken Sie, das ist ein Trend?

Ich glaube, das hat zu Corona-Zeiten noch mal zugenommen. Vorher waren schon einige Mediziner im Netz aktiv, aber jetzt ist es noch mal mehr geworden. Die Menschen suchen immer mehr Aufklärung im Internet, weil es frei und leicht verfügbar ist. Es spaltet sich ja jetzt in diejenigen, die das Corona-Thema als Quatsch, Panikmache und Verschwörung abtun, und in diejenigen, die in den Krankenhäusern und Arztpraxen erleben, wie schlimm diese Erkrankung tatsächlich sein kann. Der Bedarf an Informationen ist groß, und viele Kolleginnen und Kollegen möchten ihren Beitrag leisten. Problematisch ist natürlich, dass jeder seinen Senf dazugeben kann und dann irgendwelche YouTube-Videos von Verschwörungstheoretikern veröffentlicht werden, und das wird dann leider auch geglaubt. Da wären wir wieder bei der wichtigen fachlichen Aufklärung.

Sie wurden ausgezeichnet als Goldene Bloggerin Medizin 2019. Wie passt das zusammen, die ersten Themen Krankheit, Medizin, Pflege und die neuen Medien, denen man oft eine verkürzte Darstellung oder einen lockeren Unterhaltungsanspruch nachsagt?

Mir macht es Spaß, über meinen Blog Wissen zu vermitteln und das eben so, dass es auch der Laie versteht. Das war wohl der Hauptgrund für die Auszeichnung. Und *Goldene Bloggerin Medizin 2019* zu sein ist eine schöne Bestätigung für meine investierte Zeit – ich verdiene ja nichts daran, ich bekomme nichts für meinen Blog, ich mach auch keine Werbung, es ist wirklich reines Freizeitvergnügen – und dafür, dass es sich doch irgendwie lohnt. Bei mir ist es ein Zusammenspiel von fachlicher Information und sehr viel Nähe zu den Leuten, die mit mir über Twitter oder E-Mails interagieren. Außerdem finde ich, dass die Informationen, die man über die sozialen Medien bekommt, hochaktuell sind. Man kann sowohl an sehr gute Informationen von Kollegen kommen als auch an normale Nachrichten oder Fachartikel, gerade jetzt in Corona-Zeiten. Das funktioniert insbesondere über Twitter wunderbar.

Wie viel Zeit wenden Sie am Tag für Twitter, für Ihren Blog, für die sozialen Medien auf?

Also ich arbeite 20 Stunden pro Woche in der Praxis und zusätzlich etwa 10 Stunden in der Woche für die sozialen Medien. Und wenn ich einen recht aufwendigen Blogartikel schreibe, dann sitze ich auch am Wochenende nochmal sicher sechs Stunden am Computer.

Sie arbeiten als Landärztin in der Wetterau, nordöstlich von Frankfurt. Wie reagieren Ihre Patientinnen und Patienten auf Ihre Online-Aktivitäten? Oder wissen die das gar nicht?

Ja, das frage ich mich manchmal auch. Ich bin in der Praxis eigentlich noch nie darauf angesprochen worden. Also, ich bin jetzt hier keine lokale Berühmtheit oder so (lacht). Davon abgesehen glaube ich, hat man hier ja generell seinen besonderen Landarztstatus. Das ist ganz angenehm und hat durchaus auch Vorteile: Manchmal kriegen meine Kinder dann die extra dicken Wurstscheiben beim Metzger.

Sie sind ja nicht nur in den sozialen Medien unterwegs und arbeiten als Ärztin. Sie haben außerdem ein Buch geschrieben – »Frau Doktor, wo ich Sie gerade treffe ...« –, das im Februar erscheint. Sie machen eine Fortbildung in Journalismus, haben zwei Kinder, backen leckere Schokokuchen. Wie schaffen Sie das alles?

Sie haben den Sport und meinen Gemüsegarten vergessen ... (lacht). Ich kann's gar nicht sagen. Zum einen arbeite ich ja nur 50%; und um das Buch schreiben zu können, habe ich eine späte Elternzeit genommen. Ich wollte Zeit zum Schreiben haben, weil das einfach meine Leidenschaft ist, und ich wollte mehr Zeit für meine Kinder haben, sie sind jetzt 7 und 9. Dazu kommt, dass ich tatsächlich ein paar Hummeln im Hintern habe. Einfach nur herumsitzen und nichts tun fällt mir extrem schwer.

Und wo sehen Sie sich in 10 Jahren? Sind Sie mehr Ärztin, mehr Journalistin, womöglich Bestseller-Autorin, oder haben Sie bei Twitter eine Million Follower?

Ich möchte weiter als Ärztin arbeiten, weil ich diesen Beruf sehr mag. Aber ich möchte definitiv auch das Schreiben ausbauen und weiter viel in den sozialen Medien unterwegs sein. Ich würde gerne noch weitere Bücher schreiben, unterwegs sein, mich politisch engagieren. Aber wahrscheinlich bräuchte mein Tag dann 48 Stunden.

Die Fragen stellten Nina Speerschneider & Dorothee Buschhaus.

Dr. Ulrike Koock

