Srna Ginschel.

Wenn dein Arzt *Nein sagt.*

Was du tun kannst, wenn du Blutwerte brauchst und niemand sie dir abnimmt. Vier Stufen.

INHALT

S / 00 Bevor du reingehst

S / 01 Das Gespräch

S / 02 Schriftlich

S / 03 Beschwerde

LEITFADEN · SEPTEMBER 2026 · KEINE RECHTSBERATUNG

WORUM ES GEHT

Du kennst den Satz. „Das müssen wir nicht messen.“ Oder die Variante mit Schulterzucken: „Da würde ohnehin nichts rauskommen.“

Und dann sitzt du im Auto und weißt nicht, ob du gerade unhöflich warst oder zu leise.

Hier ist die unbequeme Wahrheit: Es gibt in Deutschland kein Recht, einen Arzt zu einer bestimmten Untersuchung zu zwingen. Kein Paragraf, kein Trick, keine Formulierung. Wer dir was anderes erzählt, hat es nicht nachgelesen.

Was es gibt: ein System mit Regeln. Und wer die Regeln kennt, kommt sehr viel weiter als jemand, der sich beim ersten Nein bedankt und geht.

Das hier ist kein Kampfplan gegen deinen Arzt. Dein Arzt ist nicht dein Feind — er arbeitet in einer Maschine mit Budgets, Haftungsrisiken und Zwanzig-Minuten-Takt. Diese Maschine ist das Problem, nicht der Mensch darin. Also: Maschine verstehen, statt Mensch angreifen.

Vier Stufen.

Sortier deine Werte. *Vorher.*

Das ist der Schritt, den alle überspringen, und es ist der wichtigste. Es gibt zwei Sorten von Blutwerten, und sie verhalten sich komplett unterschiedlich.

SPALTE A

Oft Kassenleistung

- Blutbild, Differenzialblutbild
- Ferritin, Transferrin
- TSH, ggf. fT3 / fT4
- Vitamin B12, Folsäure
- HbA1c, Nüchternglukose
- Leber-, Nieren-, Elektrolytwerte
- CRP, BSG
- Lipidprofil

SPALTE B

Praktisch nie Kassenleistung

- Mikronährstoff-Vollpanels
- Vitamin D (außer klarer Indikation)
- rT3, erweiterte Hormonprofile
- Aminosäure-, Fettsäureprofile
- Nahrungsmittel-IgG-Tests
- Mikrobiom-Analysen, Zonulin
- Spurenelement-Vollprofile
- Speichel-, Haarmineralanalysen

Spalte A ist Verhandlungssache. Ob du sie bekommst, hängt daran, ob du eine Indikation lieferst. Das kannst du beeinflussen.

Spalte B ist keine Verhandlungssache. Die zahlt die Kasse nicht, Punkt. Wer darum kämpft, verbrennt genau das Wohlwollen, das er für Spalte A gebraucht hätte. Plan Spalte B von Anfang an als Selbstzahler ein — und sag das auch so.

Eine halbe Seite.
Nicht vorlesen — übergeben.

Ausdrucken, mitnehmen, übergeben. Vier Punkte, mehr nicht.

01

Deine Beschwerden

Was, seit wann, wie stark, wird es besser oder schlechter. Datiert. Nicht „mir geht's schlecht“, sondern „seit Mitte April, jeden Nachmittag ab 15 Uhr, ich muss mich hinlegen“.

02

Deine Familie

Wer, was, ab welchem Alter. Das ist kein Nice-to-have. Das ist oft der Hebel.

03

Die Werte, die du willst

Namentlich. Einzeln.

04

Was du damit vorhast

Eine Zeile.

Warum so pedantisch? Weil die Kassenärztliche Vereinigung ihren Ärzten genau das vorschreibt: Der Laborauftrag soll dezidiert unter Angabe der genauen Laboruntersuchungen und mit der entsprechenden Diagnose, Verdachtsdiagnose oder Befunden ausgestellt werden. Sammelaufträge wie „Leber, Niere, Schilddrüse“ gelten ausdrücklich als nicht sachgemäß.

Du machst ihm das Ja leicht. Das ist kein Trick, das ist Handwerk.

„Du bist nicht *anstrengend, weil du nachfragst.“*

SRNA, UNGEFÄHR FÜNFMAL PRO WOCHE

Beschwerden. Familie. Werte. *In der Reihenfolge.*

Sag das

> *„Ich bin seit vier Monaten dauerhaft erschöpft, mir ist ständig kalt, mir gehen die Haare aus. Meine Mutter hat seit ihrem 40. Lebensjahr Hashimoto. Ich würde gern Schilddrüsenwerte und Ferritin bestimmen lassen.“*

Sag das nicht

> *„Meine Ernährungsberaterin hat den Verdacht auf …“*

Ich weiß, das fühlt sich falsch an. Du willst doch nur sagen, dass du nicht aus dem Nichts kommst.

Aber: Jeder Arzt ist berufsrechtlich verpflichtet, die Sinnhaftigkeit jeder Leistung, die er veranlasst, selbst zu verantworten. Kein Arzt kann von außen bindend beauftragt werden. In dem Moment, in dem du jemand anderen als Absender nennst, verschiebst du das Gespräch von „diese Frau hat Symptome“ zu „diese Frau will die Diagnose von jemandem bestätigt haben, der nicht approbiert ist“. Und dann bist du raus.

Nimm meine Einschätzung mit. Zeig sie, wenn gefragt wird. Aber fang nicht damit an.

Kasse plus selbst zahlen.
Das geht. Routinemäßig.

Viele Praxen bieten ausdrücklich „Laborzusatzuntersuchungen für Kassenpatienten“ an — zusätzliche Werte im Rahmen kassenärztlich erbrachter Leistungen, abgerechnet nach Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).

POSITION	WER ZAHLT
Das Gespräch (bei Beschwerden)	**Kasse**
Blutentnahme	**Kasse, wenn ein indizierter Wert dabei ist**
Die Werte aus Spalte A	**Kasse**
Die Werte aus Spalte B	**du, nach GOÄ**

Ein Detail, das Geld spart: Wenn für deine Wunschwerte nur ein zusätzliches Röhrchen aus derselben Punktion gefüllt wird, ist umstritten, ob die Blutentnahme (GOÄ 250) extra berechnet werden darf. Die verbreitete Auffassung ist, dass sie wegen der Leistungsüberschneidung nicht berechnet werden sollte. Steht sie trotzdem auf der Rechnung, obwohl einmal gestochen wurde: ansprechen.

Was es ungefähr kostet: GOÄ Nr. 250 hat 40 Punkte, beim üblichen 2,3-fachen Satz sind das rund 5 Euro. Typische Zusatzparameter liegen bei 15 bis 25 Euro pro Wert. Fertige Profile in Praxen starten bei etwa 25 Euro.

Kein Drama also. Oft weniger als die drei Nahrungsergänzungsmittel, die du dir sonst auf Verdacht bestellst.

Nicht streiten.
Fakten schaffen.

Ab hier wird es förmlich. Nicht, weil du streiten willst — sondern weil du festhältst, was war.

01

Bitte um den Eintrag in deine Patientenakte

Sag im Termin: „Bitte tragen Sie in meine Akte ein, dass ich diese Untersuchung wollte — und warum Sie sie ablehnen.“ Mehr musst du nicht sagen. Der Arzt tippt es ein, während du dabeisitzt.

Rechtlich: § 630f BGB verpflichtet zur Dokumentation. Den Wortlaut bestimmt der Arzt. Einmal Geschriebenes darf aber nicht spurlos überschrieben werden (§ 630f Abs. 1 S. 2 BGB).

02

Deine Gegendarstellung zur Akte (Vorlage Seite 9)

Schreib zu Hause auf, was im Termin war: deine Beschwerden, deine Familie, welche Werte du wolltest, was der Arzt geantwortet hat. Zweimal ausdrucken. Ein Exemplar gibst du in der Praxis ab, auf deinem lässt du dir den Empfang mit Datum und Unterschrift bestätigen. Fertige Vorlage: nächste Seite.

Rechtlich: Art. 16 DSGVO gibt dir das Recht, unvollständige Daten durch eine ergänzende Erklärung zu vervollständigen.

03

Hol dir deine Patientenakte. Kostenlos (Vorlage Seite 10)

Schick der Praxis einen kurzen Brief und verlang eine Kopie deiner Akte. Warum du sie willst, musst du nicht sagen. Die erste Kopie ist gratis, auch als PDF per Mail. Warte damit, bis deine Gegendarstellung ein paar Tage in der Akte liegt — sonst fehlt sie in der Kopie. Fertige Vorlage: übernächste Seite.

Rechtlich: Art. 15 Abs. 3 DSGVO, bestätigt durch EuGH-Urteil vom 26.10.2023 (C-307/22). § 630g Abs. 2 S. 2 BGB darf dir die Kosten nicht auferlegen.

Berufe dich nicht auf § 630g BGB — da steht die Kostenerstattung drin. Berufe dich auf Art. 15 Abs. 3 DSGVO.

Die Gegendarstellung. *Wort für Wort.*

Alles im Feld unten tippst du ab oder kopierst es. Was in eckigen Klammern steht, ersetzt du durch deine eigenen Angaben.

ZUM ABTIPPEN

Ergänzende Erklärung zur Patientenakte
gemäß Art. 16 DSGVO

Patientin: [Name, Geburtsdatum]
Praxis: [Praxisname]
Termin am: [Datum]

Sehr geehrte Frau Dr. / Sehr geehrter Herr Dr. [Name],

ich bitte darum, die folgende Erklärung als ergänzende Erklärung nach Art. 16 DSGVO zu meiner Patientenakte zu nehmen.

Im Termin am [Datum] habe ich folgende Beschwerden geschildert: [konkret, datiert].

Ich habe auf folgende familiäre Vorbelastung hingewiesen: [Verwandtschaftsgrad, Erkrankung, Alter bei Diagnose].

Ich habe um die Bestimmung folgender Laborwerte gebeten: [namentlich].

Diese Bestimmung wurde abgelehnt. Als Begründung wurde mir genannt: [wörtlich oder sinngemäß, neutral].

Ich bitte um Aufnahme dieser Erklärung in meine Patientenakte und um eine kurze Bestätigung.

Mit freundlichen Grüßen
[Ort, Datum, Unterschrift]

Zweimal ausdrucken: *ein Exemplar für die Praxis, eins für dich — darauf den Empfang bestätigen lassen.*

Der Antrag auf Akteneinsicht. *Kostet nichts.*

Auch hier gilt: abtippen oder kopieren, eckige Klammern ersetzen. Erst die Gegendarstellung abgeben, **ein paar Tage warten,** dann diesen Antrag stellen. Damit deine Gegendarstellung auch in deiner Kopie steht.

ZUM ABTIPPEN

Antrag auf Auskunft und Kopie nach Art. 15 DSGVO

[Name, Geburtsdatum, Anschrift]
An: [Praxis]
[Ort, Datum]

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich nach Art. 15 Abs. 1 und Abs. 3 DSGVO Auskunft über die mich betreffenden personenbezogenen Daten sowie eine vollständige Kopie meiner Patientenakte einschließlich aller Befunde, Laborwerte, Arztbriefe, Fremdbefunde und Notizen.

Die erste Kopie ist nach Art. 15 Abs. 3 i. V. m. Art. 12 Abs. 5 DSGVO unentgeltlich zur Verfügung zu stellen. Der Europäische Gerichtshof hat dies mit Urteil vom 26.10.2023 (C-307/22) klargestellt; § 630g Abs. 2 S. 2 BGB steht dem nicht entgegen.

Ich bitte um Übersendung innerhalb eines Monats (Art. 12 Abs. 3 DSGVO). Eine elektronische Übermittlung als PDF genügt.

Mit freundlichen Grüßen
[Unterschrift]

Wenn die Praxis Geld verlangt: freundlich auf das EuGH-Urteil verweisen und den Antrag schriftlich wiederholen. Achtung: Nur die erste Kopie ist kostenlos.

Berufe dich auf Art. 15 Abs. 3 DSGVO — nicht auf § 630g BGB.

Der letzte Ausweg.
Wirklich der letzte.

Hierher gehst du nur, wenn Stufe 1 und 2 nichts gebracht haben und es um mehr geht als eine fachliche Meinungsverschiedenheit. Ist dein Arzt einfach anderer Meinung, ist das keine Pflichtverletzung — dann bindest du dir Monate ans Bein und bekommst am Ende einen Brief, der dir sagt, dass alles seine Ordnung hatte.

DEIN PROBLEM	ZUSTÄNDIG
Kassenleistung verweigert, zur Privatzahlung gedrängt	**Kassenärztliche Vereinigung** **§ 81 Abs. 5 SGB V**
Akteneinsicht oder Kopie verweigert	**Landesärztekammer** **Berufsordnung § 10 Abs. 2**
Kopie unzulässig berechnet	**Landesdatenschutzbehörde** **Art. 77 DSGVO**
Ist die Leistung überhaupt kassenfähig?	**Deine Krankenkasse** **§§ 14, 15 SGB I**

Was in die KV-Beschwerde gehört: schriftlich per Post, Name von Arzt und Praxis, Sachverhalt mit Datum, Schweigepflichtentbindung beilegen, benennen welche Pflicht verletzt wurde, Anlagen. Die KV kann Verwarnung, Verweis, Geldbuße bis 50.000 Euro und Ruhen der Zulassung bis zwei Jahre verhängen.

STIFTUNG UPD — KOSTENFREI

0800 011 77 22

Ruf da an, bevor du eskalierst. Nicht danach.

Sieben Schritte.
Mehr nicht.

01	**Werte sortieren**	Kasse oder nicht
02	**Beschwerden und Familie schildern**	Keine fremden Diagnosen
03	**Bei Nein: Fragen, nicht diskutieren**	Fachlich oder Budget?
04	**Teilen anbieten**	Indiziertes über die Karte
05	**Geht nicht? Anderer Arzt, Facharzt oder Direktlabor**	Meist der schnellere Weg
06	**Wenn es drauf ankommt: Gegendarstellung, dann Akte**	Art. 15 Abs. 3 DSGVO
07	**Ganz zum Schluss: KV, Ärztekammer, Datenschutz**	Nur bei echter Pflichtverletzung

Ein Satz zum Schluss

Du bist nicht anstrengend, weil du nachfragst. Du bist auch nicht im Recht, nur weil du unzufrieden bist — beides stimmt gleichzeitig, und beides auszuhalten ist der ganze Trick.

Geh hin. Sag, was los ist. Frag nach, wenn Nein kommt. Und wenn es dann immer noch nicht geht: Geh woanders hin, statt zu kämpfen.

ANHANG

Rechtsgrundlagen, *falls du nachlesen willst.*

§ 630a BGB	Behandlung nach anerkanntem fachlichem Standard
§ 630c Abs. 3 BGB	Kostenaufklärung vor Privatleistungen
§ 630f BGB	Dokumentationspflicht; Änderungen bleiben erkennbar
§ 630g BGB	Einsichtsrecht in die Patientenakte
Art. 15 Abs. 3 DSGVO	Recht auf Kopie — Grundlage der kostenlosen Erstkopie
Art. 16 DSGVO	Ergänzende Erklärung / Gegendarstellung
Art. 77 DSGVO	Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde
EuGH C-307/22	Urteil 26.10.2023 — erste Kopie unentgeltlich
§ 2, § 12 SGB V	Qualitäts- und Wirtschaftlichkeitsgebot
§ 76 SGB V	Freie Arztwahl
§ 81 Abs. 5 SGB V	Disziplinarbefugnis der KV
§ 128 Abs. 5a SGB V	Verbot, zur Privatversorgung zu drängen
§§ 14, 15 SGB I	Beratungspflicht der Krankenkasse
§ 13 Abs. 7 BMV-Ä	Behandlungsablehnung nur in begründeten Fällen
EBM 32005–32023	Ausnahmekennziffern, entlasten das Laborbudget

WICHTIGE HINWEISE

Keine Rechtsberatung. Dieses Dokument enthält allgemeine Informationen zur Rechtslage in Deutschland und ersetzt keine individuelle Rechtsberatung. Es stellt keine Rechtsdienstleistung im Sinne des RDG dar. Für die Beurteilung deines konkreten Falls wende dich an eine Anwältin oder einen Anwalt — idealerweise mit Fachanwaltstitel für Medizinrecht — oder an die kostenfreie Stiftung UPD.

Keine medizinische Beratung, keine Diagnose. Die genannten Laborwerte sind Beispiele zur Orientierung im Abrechnungssystem und keine Empfehlung, welche Untersuchungen in deinem Fall sinnvoll sind. Das entscheidet ausschließlich deine Ärztin oder dein Arzt. Srna Ginschel ist Ökotrophologin (B.Sc.), stellt keine Diagnosen, verordnet keine Medikamente und ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bei akuten Beschwerden suche bitte unverzüglich ärztliche Hilfe.

Kein Anspruch auf Erfolg. Es besteht kein durchsetzbarer Anspruch darauf, dass eine Ärztin oder ein Arzt eine bestimmte Untersuchung durchführt. Dieses Dokument beschreibt Handlungsmöglichkeiten, garantiert aber kein Ergebnis. Die Entscheidung über eine Beschwerde triffst du eigenverantwortlich.

Stand, Haftung, Weitergabe. Rechtsstand September 2026. Gesetze, Rechtsprechung und Abrechnungsregeln ändern sich; eine GOÄ-Novelle ist in Vorbereitung. Für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Beträge sind Orientierungswerte. Weitergabe nur unverändert und vollständig einschließlich dieser Hinweise.