



# Warum Vorbeugen besser ist als Heilen

Teil 2 der Serie: Präventivmedizin und Check-ups

In Zeiten explodierender Gesundheitskosten ist das Thema „Prävention“ in aller Munde. Immer mehr Menschen möchten möglichst früh etwas für ihre Gesundheit tun, damit sie später nicht das – oft kostspielige – Nachsehen haben. Ein Teilbereich der Medizin, der sich damit befasst, ist die Präventivmedizin. Nach Angaben der Internationalen Gesellschaft für

Präventivmedizin umfasst sie die Verhütung von Erkrankungen (Primärprävention), die Früherkennung entstehender Erkrankungen (Sekundärprävention) und die Verhinderung des Fortschreitens bestehender Erkrankungen (Tertiärprävention). Präventivmedizin betrifft demnach nicht nur jüngere Menschen, sondern bietet durchaus auch sinnvolle Maßnahmen für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Diese reichen von kleinen „Life-Style-Korrekturmaßnahmen“ wie Ernährungsberatung und dem gezielten Einsatz von körperlichen und psychischen Stabilisierungsprogrammen bis hin zum Vorsorgescreeing zur Erfassung von Risikoprofilen.

## 2. Gesundheitsmarkt

NEUE SERIE

Teil 1: Einleitung und Überblick – Januar

Teil 2: Präventionsmedizin / Checkups – Februar

Teil 3: Gesunde Augen – März

Teil 4: Zahn- und Mundgesundheit – April

Teil 5: Fitness – Mai

Teil 6: Wellness – Juni

Teil 7: Functional Food – Juli/August

Teil 8: Functional Clothing – September

Teil 9: Gesundes Wohnen – Oktober

Teil 10: Gesundheitstourismus – Nov./Dez.

## Gesundheitlicher und wirtschaftlicher Effekt

„Insbesondere chronische nichtübertragbare Krankheiten führen zu einer überdurchschnittlichen Inanspruchnahme me-

dizinischer Leistungen und eingeschränkter Lebensqualität. Im mittleren Alter sind sie laut Weltgesundheitsorganisation in fast der Hälfte der Fälle vermeidbar“, sagt Prof. Dr. Herbert A. Neumann, Leiter des Zentrums für Präventivmedizin am Universitätsklinikum St. Josef-Hospital Bochum. Dazu zählen bösartige Neubildungen, Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz- und Kreislaufkrankheiten, Muskel-Skelett-Erkrankungen, psychische Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege. Alleine diese Krankheitsbilder machen rund zwei Drittel des Krankheits- und Sterbegeschehens aus und sind Expertenberichten zufolge nach ihrem Ausbruch meist nur noch behandelbar, aber nicht mehr heilbar. Genau hier setzt die Präventivmedizin an.

Neben den positiven Gesundheitseffekten belegt eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien auch den betriebswirtschaftlichen Nutzen von Prävention. In einer Metaanalyse zur betrieblichen Gesundheitsförderung, die 56 Evaluationsstudien zwischen 1982 und 2005 zugrunde legt, konnten Präventionsforscher zeigen, dass Krankheitskosten durchschnittlich um 26 Prozent und die krankheitsbedingten Fehltagel durchschnittlich um 27 Prozent reduziert werden können. Der Return of Investment liegt demnach in Bezug auf die Einsparung bei den Krankheitskosten zwischen 1 zu 2,3 und 1 zu 5,9.

## Basis-Check-up an einem Tag

Ein umfassender und aussagekräftiger Basis-Check-up lässt sich bereits an einem Tag durchführen. „Abgesehen von der Blutentnahme setzen wir dabei nur nicht-invasive, also nicht in den Körper eingreifende, und strahlungsfreie Untersuchungsmethoden ein“, sagt Prof. Dr. Neumann „Um die wichtigsten „Zivilisationskrankheiten“ zu erfassen, sollte ein Basis-Check-Up in einem auf Präventiv-

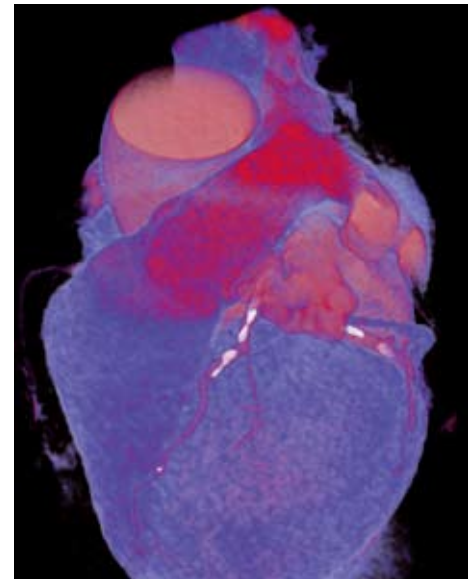


Prof. Dr. med. Herbert A. Neumann ist Leiter des Zentrums für Präventivmedizin am Universitätsklinikum St. Josef-Hospital Bochum (Foto: St. Josef-Hospital Bochum).

## Verlorene Lebensjahre

Krankheit	Verlorene oder mit Behinderung verbrachte Lebensjahre vor dem 70. Lebensjahr	Erklärung
Bluthochdruck	7,3 Jahre	Chronische Erhöhung des arteriellen Gefäßsystems, die unter anderem zu Arterienverkalkung führen kann
Ischämische Herzkrankheit	6,2 Jahre	Erkrankung der Herzkranzgefäße, die in den meisten Fällen durch Arterienverkalkung (Arteriosklerose) verursacht wird.
Hoher Body-Mass-Index	6,0 Jahre	Der BMI berechnet sich aus Körpergewicht und Körpergröße. Er ist ein Maß für die Angemessenheit des Gewichts in Relation zur Körpergröße. BMI = Körpergewicht (in kg) : (Körpergröße in m) 2. Alter und Geschlecht spielen eine Rolle bei der Interpretation.
Schlechte Cholesterinwerte	5,1 Jahre	Blutfette, die im Körper wichtige Funktionen erfüllen und unschädlich sind, wenn sie im Normbereich liegen. Dies bezieht sich auf den LDL- und den HDL-Wert.

Dieser Auszug der Weltgesundheitsorganisation zeigt beispielhaft, mit welchen Einbußen betroffene Menschen rechnen müssen, die keinen präventiven Lebensstil verfolgen (Quelle: Weltgesundheitsorganisation; Homepage Katholisches Klinikum Bochum).



Beim Check-up können anhand einer 3-D-Volumendarstellung Verkalkungen (weiße Stellen) der Herzkranzarterien sichtbar gemacht werden (Foto: Christoph Büschleb).

medizin spezialisierten Institut neben einem ausführlichen Anamnese-Gespräch immer ein EKG in Ruhe und unter Belastung, die Ermittlung des Arterioskloserisikos, einen Lungenfunktionstest, eine Ultraschalluntersuchung der Leber, Gallenblase, Niere, Milz, Aorta, Blase und Prostata, eine Echokardiographie sowie die Ermittlung aller wichtigen Blut- und Körperwerte erfassen“, erklärt der Experte. Das Arterioskloserisiko etwa kann recht einfach und zuverlässig durch den sogenannten Knöchel-Arm-Index (ankle brachial index: ABI) erkannt werden. Dabei handelt es sich um den Quotienten aus den am Unterschenkel und am Oberarm gemessenen systolischen Blutdrücken. Die arterielle Sauerstoffsättigung lässt sich feststellen über eine unkomplizierte Messung der Lichtabsorption an Finger, Zeh oder

Ohrläppchen (Pulsoxymetrie). Um Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vorzubeugen, ist zudem ein Check des Bewegungsapparates anhand einer Funktionsanalyse der Wirbelsäule und des Rückens sinnvoll. Abschließend führen die Präventivmediziner ein ausführliches Beratungsgespräch mit den Patienten. Dabei werden der aktuelle Gesundheitsstatus erläutert und Empfehlungen für einen adäquaten Lebensstil ausgesprochen. Sollten weitere diagnostische und therapeutische Maßnahmen notwendig sein, werden die Patienten an andere Fachbereiche weiter vermittelt.

## Viele private Versicherer übernehmen Kosten

„Solche zusätzlichen Untersuchungsangebote können zum Beispiel eine Magenspiegelung, eine Darmspiegelung, eine Untersuchung auf Atemstillstände bei Schlafproblemen oder eine augenärztliche Untersuchung sein“, erklärt Prof. Dr. Neumann. Sollte es etwa einen Hinweis auf eine Koronarsklerose geben, so können die Herzkranzgefäße über eine sogenannte Kardio-Computertomografie dargestellt werden. Auf diese Weise kann man arteriosklerotische Plaques und eine eventuelle Gefährdung für einen Herzinfarkt ohne Linksherzkatheter allein durch eine Röntgenuntersuchung erfassen. In manchen Fällen ist auch eine detaillierte Untersuchung der bereits im Basis-Check-Up untersuchten Körperregion notwendig, etwa bei Verdacht auf neurologische oder rheumatische Erkrankungen. Bei so vielen Möglichkeiten fragt sich der Laie: Was kostet das? Erstatte gesetz-

liche oder private Krankenkassen? „Gesetzliche Krankenkassen übernehmen keine Kosten für die genannten präventivmedizinischen Maßnahmen. Viele private Anbieter unterstützen das Angebot allerdings. Wir raten unseren Patienten daher, ihre Versicherungspolice genau zu prüfen und sich vorher mit der Krankenkasse abzusprechen. Auch einige Arbeitgeber unterstützen präventionsmedizinische Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung“, so Prof. Dr. Neumann. Die Kosten für einen Basis Check-Up liegen – und hier gibt es minimale Unterschiede bei den Anbietern – bei rund 700 EUR, die weitergehenden Untersuchungen richten sich nach der Gebührenordnung. Wenn man sich die eingangs erwähnten volkswirtschaftlichen und auch persönlichen Kosten anschaut, die mit einem nicht auf Prävention ausgerichteten Lebensstil einhergehen, scheinen diese Maßnahmen lohnende Investitionen in die Gesunderhaltung zu sein.

Thomas Corrinth | [tc@revier-manager.de](mailto:tc@revier-manager.de)

## Blutwerte

Folgende Laborwerte werden bei einem Basis-Check-Up erhoben:

- Großes Blutbild (Differentialblutbild)
- Leberparameter (GOT, GPT, GGT)
- Nierenparameter (Harnstoff, Kreatinin)
- Elektrolyte (Natrium, Kalium, Chlorid, Kalzium, Phosphat)
- Cholesterinstoffwechsel (HDL, LDL, Lipoprotein A, Triglyceride)
- Diabetesdiagnose (Glukose, HbA1c)
- Entzündungsparameter (Allergien, rheumatische Erkrankungen)
- Schilddrüsenparameter (TSH, fT3, fT4)
- Tumormarker (PSA bei Männern, CEA)

**INFO**

**102 Vollstationäre und 10 Kurzzeitpflegeplätze**



Öffentliche Cafeteria

Mo. bis So. von 8 - 17.30 Uhr  
Frühstücksbuffet,  
Mittagsmenü zur Wahl,  
Buffettieferservice für jeden Anlass

gem. GmbH  
**MARIENHAUS**  
Katholische Altenwohn- und Pflegeeinrichtung  
*Wohlfühlwohnen*  
Eine Einrichtung der Pläne St. Gertrud

**Marienhaus gem. GmbH** | Ottilienstr. 9 | 45127 Essen  
T: 0201-87440-0 | F: 0201-87440-555  
[info@marienhaus.de](mailto:info@marienhaus.de) | [www.marienhaus.de](http://www.marienhaus.de)