

Zum Weltgesundheitstag: Wie **sinnvoll oder überflüssig** sind Präventionsuntersuchungen?

„Wenn es entdeckt wird, dann ist es heilbar“

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Aber kann man es dabei auch übertreiben? Ein Fachmann erklärt, wie wichtig welche Checks sind, warum sie zu wenige machen – und Frauen dabei besser sind als Männer

Von Ruth Schormann

Nie krank ist ja gesund, sagt der bayerische Volksmund. Doch oft ist es schon zu spät, sucht man den Arzt erst auf, wenn es zwickt und zwackt. Vorsorge heißt das Zauberwort, um beispielsweise Krebs früh zu erkennen. Aber ab wann sind regelmäßige Checks sinnvoll, welche empfiehlt der Fachmann – und was ist vielleicht übertrieben?

Die AZ beantwortet anlässlich des Weltgesundheitstags am 7. April die wichtigsten Fragen zum Thema Prävention:

Kann man bei der eigenen Gesundheit zu viel vorsorgen? Christoph Bamberger, langjähriger Präventionsmediziner aus Hamburg, sagt: „Ja, wenn man sich dadurch verrückt macht und nervös machen lässt. Man sollte also nicht alle drei Monate zum Arzt rennen, das ist zu viel.“

Aber es gibt durchaus sinnvolle, jährliche Vorsorgeuntersuchungen, so der Experte.

Den eigenen Blutdruck sollte man kennen, rät der Mediziner

Welche sind das, welche Werte sollte ich kennen? „Den Cholesterin- und den Blutzuckerspiegel. Und man muss ausschließen, dass beides eventuell zu hoch ist. Denn das sind wesentliche Risikoelemente für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“ Den eigenen Blutdruck sollte man auch kennen, rät der Experte.

Welche Checks sind darüber hinaus sinnvoll? Ab welchem Alter welcher Bereich des Körpers genauer unter die Lupe genommen werden sollte, ist oben zu-

AZ-EXPERTE Christoph Bamberger

Der Direktor des Präventionszentrums Hamburg, das mit der Diagnostik München kooperiert, ist der erste Professor für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alters in Deutschland.



sammengefasst (siehe Kasten). Dass solche Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll sind, schildert Bamberger am Beispiel der Darmspiegelung: „Da zeigt sich die große Erfolgsstory der Prävention: 90 Prozent der Darmkrebsfälle kann man dadurch verhindern, weil man sie in den Vorstufen entdeckt und Polypen wegknipst – aber leider haben viele Angst davor.“

Dabei ist Darmkrebs sehr häufig: „Jeder Siebte bekommt ihn. Dabei wären fast alle Fälle zu verhindern“, erklärt er.

Woher kommen die Bedenken vor einer Darmspiegelung? „Aus ihren Anfangszeiten. Ende der 80er hat man das zunächst ohne Narkose gemacht, das war häufig sehr unangenehm und schmerzhaft. Seit der Zeit gibt es das Gerücht, dass eine Darmspiegelung so schlimm ist“, erklärt der Arzt. Doch die Angst ist unbegründet. Denn das Unangenehmste an der Untersuchung, bei der ein Schlauch in den

ÜBERSICHT

Check-up: Was, ab wann, wie oft?

GEBÄRMUTTER: Jährliche Abstriche sollten Frauen ab 20 Jahren durchführen lassen.

PROSTATA: Zur Vorsorge und zum Messen des PSA-Werts, rät Bamberger, sollten Männer am besten ab 40 Jahren. Die Kasse zahlt ab 45.

HAUT: Ab 35 alle zwei Jahre zum Hautarzt! Das sei „eine billige, einfache Art, Hautkrebs rechtzeitig zu erken-

nen“, sagt der Experte. Auch dieses Screening wird ab 35 von der Kasse übernommen. Wer viel sonnenbadet, sollte früher hingehen.

DARM: Ab 55 Jahren wird die Darmspiegelung zur Vorsorge von der Krankenkasse bezahlt. „Die sollte man einmal machen, dann wird es alle zehn Jahre wiederholt“. Bereits ab 50 wird ein Stuhltest übernommen.

Darm eingeführt wird, ist die Vorbereitung. „Da muss man den ganzen Tag in der Nähe einer Toilette verbringen, nachdem man eine Lösung getrunken hat. Das ist natürlich nicht der beste Tag des Lebens, aber die Untersuchung selbst wird häufig als erstaunlich angenehm wahrgenommen, da man in sanften Schlaf versetzt wird.“ Auch das Verletzungsrisiko ist „extrem gering“, entwarnt Bamberger.

„Frauen ab 50 brauchen einen vernünftigen Vitamin-D-Spiegel“

Erinnern Ärzte an den Check-up, oder muss ich selbst die Initiative ergreifen? Leider erinnern viele Ärzte nicht routinemäßig daran. Noch nehmen viel zu wenige Leute wahr, dass ihnen gesetzlich kostenlose Vorsorgeuntersuchungen zustehen, bedauert Bamberger. „Würde man beim Auto anbieten, dass es einmal jährlich umsonst gewartet wird, wäre mehr los“, behauptet er leicht zynisch. Viele

hätten einfach Angst, dass man etwas finden könnte. „Das ist aber nicht sinnvoll“, sagt der Mediziner.

Vorsorge ist nicht per se kostenlos. Welche Untersuchungen muss man selbst zahlen – sind aber dennoch zu empfehlen? Bamberger empfiehlt, ab 35 Jahren die Schilddrüse untersuchen zu lassen. So können Knoten oder eine Unter- oder Überfunktion ausgeschlossen werden. „Das sind häufige Erkrankungen.“

Und außerdem? „Zu kurz kommen oft Ultraschall-Untersuchungen, etwa der Schilddrüse oder der Halsarterien ab 40 Jahren. Zumindest „einmal und dann alle zehn Jahre sollte man die ansehen, ob da Ablagerungen, etwa von Cholesterin oder durch das Rauchen, sind.“

Mit 40 sollte man außerdem den Bauch einmal ansehen lassen, rät der Experte. So könne eine Fettleber erkannt und Nierenkrebs ausgeschlossen werden. „Das ist zwar selten, aber wenn entdeckt, dann heilbar“, betont Bamberger.

Manche Krankheiten verbindet

man mit dem Alter – Osteoporose zum Beispiel. Ab wann ist es sinnvoll, sich um die Knochendichte zu sorgen? Frauen sollten das mit 50 machen lassen. „Wenn es dann schon besonders niedrig ist, muss man dran bleiben. Auf jeden Fall gehört dazu, dass jede Frau ab 50 einen vernünftigen Vitaminspiegel haben muss, vor allem Vitamin D. Das ist ganz wichtig, um den Knochen zu schützen.“ Aber von vornherein die Knochendichte bei allen zu messen, „das muss nicht sein“, entwarnt er.

Wenn ich viele Fälle einer bestimmten Erkrankung in der Familie habe, wird die Vorsorgeuntersuchung dann eher übernommen? „Ja, wenn sich eine bestimmte Krebserkrankung in der Familie häuft, kriegt man die Untersuchung auch früher bezahlt“, sagt Bamberger. Ist die Mutter beispielsweise mit 75 an Brustkrebs erkrankt, sei das kein Hinweis auf eine familiäre Krebsneigung. Sind aber etwa zwei Schwestern mit Mitte 30 bereits erkrankt, „ist es sehr wahrscheinlich genetisch“.

Wer hat noch besonderen Nachholbedarf? „Grundsätzlich verhalten sich Frauen besser als Männer und sind weniger arzt-scheu“, so der Experte. Sie sind es gewohnt, regelmäßig zum Frauenarzt zu gehen und auch bei der Prävention fleißiger.

Was kann man selbst untersuchen – ohne Arzt? Den Blutzucker zu messen, das bieten Apotheken an. Den Blutdruck sollte man auch über ein, zwei Wochen einmal daheim messen. Viele denken, sie hätten stressbedingten Bluthochdruck, wenn er beim Arzt gemessen wird. Wer in ruhiger Umgebung misst, wird den hohen Bluthochdruck erkennen.

„Man bemerkt ihn ja nicht, daher wird er ‚silent killer‘ genannt. Den zu übersehen, das ist eine ganz häufige Ursache für Schlaganfälle“, sagt Bamberger.

Kurz zusammengefasst: Der Präventionsexperte rät, dass Menschen zum Arzt gehen, wenn sie sich rundum wohlfühlen – „nicht, wenn sich irgendwas verändert hat oder erst, wenn einem Freund im gleichen Alter etwas passiert“, nennt er die bisherigen Hauptgründe, einen Termin zu vereinbaren.

Bamberger rät, Check-ups bei erfahrenen Vorsorgeärzten durchführen zu lassen. Empfehlungen finden sich unter www.gsaam.de – bei der Gesellschaft für Anti-Aging und Prävention.

TABUTHEMA

Schützt Sex wirklich vor Prostatakrebs?

Es ist mehr als ein Vorurteil: Viele Männer gehen erst zum Arzt, wenn sie krank sind. Dabei wäre Vorsorge, vor allem gegen Prostatakrebs, für sie besonders wichtig. Denn jeder fünfte 50-Jährige trägt ihn in sich. Dr. Christian Wiunig von der Urologischen Klinik in Planegg klärt auf:

Ab wann ist eine Grunduntersuchung empfohlen? Nach europäischen Richtlinien für Männer ab 45. Dazu gehört ein

Ultraschall. Ist in der Familie bereits ein Prostata-Karzinom aufgetreten, wird die Vorsorge ab 40 empfohlen.

Warum haben Männer so viel Angst vor dem Urologen? „Es gibt schon einen Generationenwechsel“, sagt Wiunig. Wer älter als 70 ist, gehe meist erst, wenn die Frau ihn schickt. Jüngere lebten körperbewusster. Dadurch kann der Eindruck entstehen, dass immer jüngere an Prostatakrebs erkranken. Dabei wer-

den die Karzinome einfach früher festgestellt.

Gibt es bestimmte Symptome des Prostata-Krebses? Speziell in der Initialphase ist die Krankheit anzeichenfrei – das ist das Gemeine daran. Dabei ist die Untersuchung sehr einfach und startet nur mit einer Blutabnahme.

Stimmt es wirklich, dass Sex vor Prostatakrebs schützt? Männer, die regelmäßigen Sexualverkehr haben, haben statistisch

gesehen weniger Prostatakrebsleiden. Das hat man aufgrund epidemiologischer Daten erfasst. Regelmäßige Samenentleerungen in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil sind als präventiv für Prostatakrebs bekannt.

Andererseits leiden laut Wiunig Frauen, die nie Geschlechtsverkehr hatten, wie etwa Klosterfrauen, häufiger an Zervix-Karzinomen. Man nennt dies deswegen auch „Nonnen-Krebs“. **rus**



Christian Wiunig.

LEBENSWEISE

Sieben Tipps, um gesund und glücklich zu bleiben

Präventionsuntersuchungen haben auch eine psychische Wirkung, sagt Christoph Bamberger. Für viele sei es motivierend, den eigenen Lebensstil zu ändern, wenn man beim Arzt war.

Dass Seele und Körper zusammengehören, ist bekannt. Tipps, wie ältere Menschen von Kopf bis Fuß bumperlsgund bleiben, liefert Orthopäde Dr. Johannes Schauwecker vom Orthopädiezentrum München-Ost:

☛ **Treiben Sie regelmäßig altersgerechten Sport!** Zügiges Spazieren, zwei, dreimal die Woche, oder Schwimmen bieten sich an. Bewegung stärkt die Abwehr und setzt Glückshormone frei.

☛ **Genießen Sie das Leben – und zwar mit anderen.** Wer etwa im Verein Sport treibt oder mit der Familie, ist motivierter.

☛ **Nix übertreiben!** „Wenn Sie neu in den Sport starten, muss der Körper sich erst an die Belastung gewöhnen“, warnt der Arzt. Vor allem Gelenke und Knochen brauchen dafür manchmal länger.

☛ **Achten Sie auf Ihr Gewicht!**

Dazu gehört auch der Bauchumfang. Bei Frauen mit über 88 Zentimeter und Männern mit mehr als

102 Zentimeter Bauchumfang besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten, einen Schlaganfall oder Diabetes Typ 2. Ideal ist ein Umfang unter 80 bei Frauen und unter 94 bei Männern.



Johannes Schauwecker.

☛ **Trinken Sie genug Wasser!** Ideal sind zwei Liter am Tag – Alkohol sollte man nur gelegentlich genießen. Und Nikotin sowieso nicht.

☛ **Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen!** Dabei soll die Freude am Essen aber nicht vergehen, warnt der Experte. Deswegen sollte man auf Diäten verzichten und sich gerade im fortgeschrittenen Alter nicht einseitig, beispielsweise ohne Kohlenhydrate, ernähren.

☛ **Nutzen Sie Früherkennungsprogramme!** Wie seine Kollegen betont Schauwecker: „Je früher Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Gegenmaßnahmen einleiten, desto besser stehen die Chancen“, etwa, um Knochenabbau zu stoppen. Eine Knochendichtemessung ab 60 sei daher ratsam. **rus**



Schwimmen macht Spaß und hält fit.

Foto: dpa

Foto: Imago