



WARTUNG STATT WERKSTATT – DER CHECK-UP ZUR VORSORGE

Das Auto zur Inspektion zu bringen ist für nahezu jeden von uns selbstverständlich. Doch wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt, um sich gründlich durchchecken zu lassen? Viele Krankheiten können durch eine regelmäßige Vorsorge verhindert oder, wenn sie im Anfangsstadium erkannt werden, rechtzeitig behandelt und geheilt werden. Hier die wichtigsten Vorsorge-Maßnahmen im Überblick. **Von Natalie Rosini**

Gesundheitsvorsorge: Dazu gehört für viele eine ausgewogene Ernährung, sportliche Betätigung sowie die Vermeidung einer übermäßigen Belastung des Körpers durch Giftstoffe wie Nikotin, Alkohol und Koffein. Wie gesagt, gehört das für viele dazu. Aber eben nicht für alle! Bedenkt man, daß es in Deutschland doppelt so viele Menschen gibt, die an Bluthochdruck leiden wie im vermeintlichen Junk-Food-Paradies USA und daß die Schlaganfall-Rate hierzulande doppelt so hoch ist wie in anderen Industrienationen, kommt man schnell auf den

Gedanken, daß Vorzeige-Gesundheitsfanatiker à la Barbara Becker eher spärlich gesät sind. Okay, mit einem Privatstrand direkt vor der Tür und einem Vermögen, welches viel Freizeit für Wellness und Sport zuläßt, ist das natürlich kein Kunststück. Da hat es der arbeitende Frankfurter schwerer: Feinstaub, Streß beim Job, Currywurst und die nie enden wollenden Staus und Verkehrsbehinderungen, die sicher schon einige Verkehrsteilnehmer an die Schwelle des Herzinfarkts getrieben haben, gehören zu den täglichen Gefahren, denen man sich ausgesetzt

fühlt (vom ewigen Kampf um den Klasesenerhalt der Eintracht mal ganz abgesehen). Doch, mal ehrlich: Fakt ist auch, daß uns solche Argumente gerade recht kommen, um unseren ungesunden Lifestyle zu rechtfertigen. Immerhin haben Studien ergeben, daß die Deutschen im Durchschnitt nur noch 1.700 Meter am Tag laufen – das ist nicht maßgeblich mehr als ein Bummel über die Zeil – und daß deutsche Männer die dicksten in Europa sind. Wem das noch nicht langt, hier noch eine wirklich erschütternde Zahl: Die Kosten ungenutzter Mitgliedschaften in Fit-

neßstudios Westeuropas sind höher als das Bruttoinlandsprodukt Moldawiens!

DER ERSTE SCHRITT: DIE ABMAHNUNG AN DEN INNEREN SCHWEINEHUND

Die Zeiten, in denen wir unser Essen selbst sammeln oder jagen mußten, sind schon lange vorbei. Ebenso müssen zumindest die Menschen in den Industrienationen keine Hungersnöte mehr wegen schlechter Ernten durchstehen – in Zeiten des Klimawandels ein Luxus, auf den sich zukünftige Generationen der sogenannten zivilisierten Welt nicht unbedingt verlassen können werden. Wir fahren bequem mit dem Auto zum Einkaufen, bekommen im Supermarkt selbst im Dezember Erdbeeren oder Spargel und natürlich allerhand schweinishche Errungenschaften der Neuzeit wie Currywurst aus dem Kühlregal (mit Piekser!) oder Pulvertütchen, aus denen nach der Zugabe von Wasser komplette Familienmenüs entstehen, und sind insgesamt schon ein ziemlich verwöhntes Volk. Mit der Ausrede der „kurzen Mittagspause“ genehmigen wir uns tagtäglich allerhand Nährstoffarmes mit Ketchup und Mayo, der Linie wegen natürlich mit einem Getränk, das den Beinamen „light“ oder „zero“ trägt, und erleichtern unser Gewissen mit dem festen Glauben daran, daß die Dame am Counter des Fitneßstudios, in dem wir immerhin schon seit einem Jahr Mitglied sind, sicher bald unsere Bekanntschaft machen wird. Daß es mitnichten länger dauert, einen Apfel zu essen als einen Burger, daß der Kiosk zwei Stra-

ßen weiter durchaus auch zu Fuß zu erreichen ist und daß der Besitz eines Home-trainers nicht gleichbedeutend mit Sportlichkeit, wissen wir alle! Es ist nicht so schwer, täglich ein wenig an sich selbst zu denken: Eine ausgewogene Ernährung etwa ist für die Erhaltung der Gesundheit von großer Bedeutung. Sie beugt vielen sogenannten Zivilisationskrankheiten wie beispielsweise der Arterienverkalkung mit ihren Folgeerkrankungen Herzinfarkt und Schlaganfall vor und vermindert das Risiko, an Krebs zu erkranken. Immerhin werden schätzungsweise 30 Prozent aller Tumore durch falsche Ernährung begünstigt. Hier ein paar Zahlen zur Motivation: Laut einer Studie der Universität Minnesota reduzieren drei Äpfel pro Tag die Gefahr, einen Infarkt zu erleiden, um etwa 14 Prozent. Mit einem Glas Sanddornsafte täglich verringert man das Risiko, ein Magengeschwür zu bekommen, um immerhin 17 Prozent. Frauen sollten dringend Olivenöl auf ihren täglichen Speiseplan setzen: Mindestens drei Eßlöffel pro Tag verringern das Brustkrebsrisiko um erstaunliche 25 Prozent! Ein weiterer wichtiger Faktor für die Gesundheit: Bewegung. Sie sollen ja nicht gleich beim

nächsten New-York-Marathon mitlaufen! Eine mäßige, aber regelmäßige körperliche Aktivität hat auf alle Körpersysteme einen positiven Einfluß – nicht nur auf Herz und Muskeln, sondern auch auf weniger offensichtliche Bereiche des Körpers wie Knochen, Verdauungssystem und Gehirn. Bewegung fördert die seelische Ausgeglichenheit, verhindert Gewichtszunahme und Fettleibigkeit und verringert das Risiko degenerativer Erkrankungen



im Alter. Bei jeder noch so kurzen Anstrengung wie Treppensteigen, schnellem Gehen, Rasenmähen oder Einkaufstaschentragen verbrennt der Körper etwa drei bis viermal mehr Energie als in Ruhe, und das Herz schlägt schneller. Eine halbe Stunde über den Tag verteilt, am besten täglich, bedeutet immerhin 3,5 Stunden Fitneß pro Woche! Das müßte doch zu schaffen sein! ▶

Fotos: Getty Images

ENTSPANNUNG IN EINER NEUEN DIMENSION

Besuchen Sie Frankfurts erstes floating-center!

Abschalten und schwerelos schweben: Bei uns finden anspruchsvolle Kunden einen exklusiven Ort zur Tiefenentspannung im „Floating-Tank“ unseres floathouses.



floathouse
FRANKFURT

Bachforellenweg 4 • 60327 Frankfurt • Telefon 069-24 004 599
www.floathouse.de • Öffnungszeiten: täglich 10:00 Uhr - 22:00 Uhr



DIE WICHTIGSTEN VORSORGE-UNTERSUCHUNGEN

VORSORGE BEIM VERMEINTLICH STÄRKEREN GESCHLECHT

Sie können ja so wehleidig sein! Bei einer kleinen Erkältung wird geächzt und gestöhnt als handele es sich um eine fortgeschrittene Tuberkulose und auch als Beistand im Kreißsaal ist bei vielen die Schmerzverzerrtheit im Gesicht größer als bei der werdenden Mutter. Trotz allem sind die Herren der Schöpfung, was den Gang zum Arzt betrifft, äußerst träge: Bei akuten Leiden warten Männer doppelt so lange wie Frauen, bis sie endlich eine Praxis aufsuchen. Zudem gehen laut dem Bundesministerium für Gesundheit nur knapp 20 Prozent von ihnen einmal im Jahr zur Früherkennung. Dabei hätten es gerade unsere Mannsbilder bitter nötig: Während nur 31 Prozent der Frauen übergewichtig sind, beträgt die Zahl bei den Männern stolze 66 Prozent. Hier die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen, die man(n) wahrnehmen sollte:

✓ GESUNDHEITS-CHECKUP AB 35

Diese umfassende Untersuchung wird in der Regel bei Männern ab 35 gemacht. Neben der körperlichen Untersuchung werden auch Urin und Blut getestet, um Krankheiten wie Bluthochdruck, Organleiden, erhöhten Cholesterinspiegel und Diabetes frühzeitig zu erkennen.

✓ KREBSVORSORGE

Ab 45 sollten Männer einmal pro Jahr zu Früherkennung von Krebserkrankungen der Haut und der Geschlechtsorgane gehen. Dazu gehören jährlich eine Prostata- und Enddarm-Krebsvorsorge. Dabei wird eine Tastuntersuchung des Enddarms und der Prostata vorgenommen sowie eine Stuhlprobe auf okkultes Blut untersucht. Zusätzlich sollte jährlich ein Bluttest gemacht werden, um den sogenannten PSA-Wert zu bestimmen und so frühzeitig bestimmte Tumormarker für Prostatakrebs zu erkennen.

✓ DARMUNTERSUCHUNG

Ab dem 45. Lebensjahr sollten Männer einmal jährlich eine Tastuntersuchung des Enddarms durchführen lassen. Ab 50 wird diese Darmkrebsvorsorge dann um einen Test auf Blut im Stuhl erweitert. Ab 55 wird eine Koloskopie, eine Spiegelung des Darms mit einem Endoskop, empfohlen.

DER REGELMÄSSIGE LADYS-CHECKUP

Löblich ist, daß Frauen es ernster nehmen mit der Vorsorge als Männer. Dies gilt vor allem für die regelmäßigen Kontrollen beim Frauenarzt. Dennoch gehört auch bei Frauen in bestimmten Lebensabschnitten mehr als nur der Gang zum Gynäkologen zu einer kompletten Gesundheitsvorsorge, denn auch wenn es nach wie vor mehr Männer betrifft, hat sich das Herzinfarktrisiko bei Frauen in den letzten vierzig Jahren versechsfacht. Mittlerweile ist es die Todesursache Nummer eins vor Brustkrebs. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen bei Frauen:

✓ VORSORGE GEBÄRMUTTERHALSKREBS

Ab dem 20. Lebensjahr sollten Frauen einmal im Jahr bei ihrem Gynäkologen eine Untersuchung des Gebärmutterhalses vornehmen lassen. Dies geschieht durch eine Tastuntersuchung und anhand eines Abstrichs.

✓ BRUSTKREBSVORSORGE

Ab spätestens 30 (besser jedoch schon vorher) sollte jede Frau beim Gynäkologen ihre Brustdrüsen und Achsellymphknoten nach Knoten abtasten lassen, um Brustkrebs auszuschließen. Dabei wird die Patientin auch angeleitet, wie sie ihre Brust einmal im Monat selbst untersuchen kann – am besten kurz nach der Periode, wenn das Gewebe besonders weich und weniger druckempfindlich ist. Ergibt das Tasten einen Befund, wird auch eine anschließende Mammographie von den Kassen übernommen.

✓ MAMMOGRAPHIE

Derzeit besteht in Deutschland für jede Frau zwischen 50 und Ende 70 die Möglichkeit, alle zwei Jahre eine vorsorgliche Mammographie durchführen zu lassen. Sollte die Frauenarztpraxis diese nicht anbieten und die Patientin dennoch eine Untersuchung wünschen, empfiehlt Prof. Manfred Kaufmann, Direktor der Uni-Frauenklinik in Frankfurt: „Drängen Sie auf eine Untersuchung, falls Sie zwischen 50 und 70 Jahre alt sind und Ihre letzte Mammographie zwei Jahre zurückliegt.“ Vor allem Frauen, die in den Wechseljahren Hormone nehmen, sollten ihre Brüste regelmäßig untersuchen lassen. Die erste Mammographie wird ab 40 empfohlen, ab 50 eine Untersuchung alle zwei Jahre, sonst bei Auffälligkeiten.



Ihre orthopädische Fitness ist unser Ziel.



**PRIVATPRAXIS
DR. MED. EDUARD CHEN**

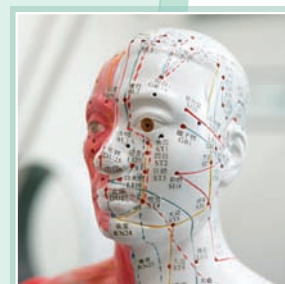
FACHARZT FÜR
Orthopädie
Sportmedizin
Chirotherapie
Akupunktur

✓ GESUNDHEITS-CHECKUP AB 35

Wie bei den Männern wird auch bei Frauen diese Vorsorgemaßnahme alle zwei Jahre von den Krankenkassen bezahlt. (s. o)

✓ DARMUNTERSUCHUNG

Auch bei Frauen sollte ab 45 ein Darmkrebs-Check gemacht werden sowie bis zum 55. Lebensjahr ein jährlicher Schnelltest auf Blut im Stuhl. Ab dem 55. Lebensjahr wird wie bei den Männern eine Darm-Koloskopie zur Vorbeugung von Dickdarmkrebs von den Kassen übernommen. Diese Untersuchung kann im Abstand von zehn Jahren zwei Mal in Anspruch genommen werden.



DIE EXPERTENMEINUNG

Diese Auflistung von Vorsorgeuntersuchungen basiert auf den Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit und den Programmen der gesetzlichen Krankenkassen. Daß der Umfang und die Qualität der von den Kassen getragenen Leistungen nicht jeden Mediziner vollends überzeugen, ist in Zeiten der nicht endenwollenden Reformen, Praxisgebühren und Kürzungen im Gesundheitswesen nicht verwunderlich. Deshalb soll an dieser Stelle noch einmal betont werden, daß diese kurze Zusammenfassung lediglich eine Orientierung liefern soll. Sinnvoller ist es in jedem Fall, einen Spezialisten zu konsultieren. Einen hochwertigen Gesundheits-Check auf Chipkarte der GKV kann man laut dem Facharzt für Innere Medizin Dr. Laszlo Poszler nicht erwarten. Er ergänzt: „Leistungssportler etwa oder Menschen, die mit Sport anfangen möchten,

sollten in jedem Alter einen Herz-, Gefäß- und Lungen-Check vornehmen lassen. Zwischen 30 und 40 Jahren sollte ein umfassender internistischer Check, also Herz-Kreislauf, Lunge, Leber, Nieren, Verdauungsorgane, Stoffwechsel, Haut, vorgenommen werden. Zudem Untersuchungen bei Risikofaktoren. Bei Normalbefunden sollte diese alle zwei Jahre, ab 50 jedes Jahr, wiederholt werden.“ Zudem empfiehlt der Internist Männern ab 40 eine zusätzliche Prostata-Vorsorge ein mal im Jahr und geschlechterunabhängig ab 50 eine Früherkennungs-Koloskopie, welche bei Normalbefund alle sieben bis zehn Jahre wiederholt werden sollte. „Zur Planung eines individuellen Check-ups sollten sich Patienten am besten an den Arzt ihres Vertrauens wenden und bedenken, daß die gesetzlichen Krankenkassen viele Leistungen nur zum Teil übernehmen.“

BUCHTIP:

Mehr zum Thema Krankheits- und Risikovermeidung erfahren sie im Nachschlagewerk „DAS 1 x 1 DER PRÄVENTION“, erschienen im Riva Verlag. Mit praktischen Tips, interessanten neuen Erkenntnissen aus Forschung und Medizin und informativen Selbsttests.



**PRIVATPRAXIS
DR. MED. EDUARD CHEN**

Berliner Platz 6 ~ Kronberg im Taunus
Telefon: 0 61 73 - 60 11 70
www.orthopaedie-kronberg.de