

Prävention

Medizinische Vorsorge als Grundlage für ein gesundes Leben - leider viel zu wenig beachtet und angewandt -

von Dr. med. Claus Köster

Voraussetzung für ein langes und glückliches Leben ist die Gesundheit. Eine wesentliche und wichtige Grundlage ist die medizinische Vorsorge. Diese nennt sich im Fachjargon auch Prävention. Sie unterteilt sich in die Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Im Folgenden möchte ich Ihnen die Begriffe und Möglichkeiten der medizinischen Vorsorge ein wenig erläutern und hoffentlich näher bringen.



Einleitend möchte ich folgenden wichtigen Missstand beispielhaft aufzeigen: Würde die Prävention vernünftig und im ausreichenden Maß Anwendung finden, so müssten so gut wie keine Menschen mehr an Darmkrebs sterben. Dennoch sterben alleine in Deutschland **jährlich** leider noch ca. **28.000 Menschen an Darmkrebs!** Das sind über sechsmal so viele Tote, wie im gleichen Zeitraum verunglückte Straßenverkehrstote. Im Gegensatz zu den Straßenverkehrstoten wären viele Darmkrebstoten sicherlich leichter zu retten gewesen. Vergleichsweise wäre das so, als würden **jeden Tag zwei Reisebusse mit 38 Personen** tödlich verunglücken, welche durch einfache Vorsorgemaßnahmen nicht verunglücken müssten! Würde man ein solches Debakel im Straßenverkehr dulden? Sicherlich nicht!

Analog und noch mit viel höheren Zahlen gilt dies auch für die Volkskrankheiten Bluthochdruck (Hypertonus) und Zuckerkrankheit (Diabetes). Jetzt aber zurück zum allgemeinen Thema:

Es gibt drei verschiedene Stufen der Prävention. Im Folgenden möchte ich Ihnen diese kurz mit einigen verständlichen Beispielen erläutern:

----- 1. -----

Maßnahmen zur **Verhütung von Krankheiten** nennt man „**Primäre Prävention**“. Die primäre Prävention dient also der Gesunderhaltung. Hierfür wird häufig auch der Begriff der „*Prophylaxe*“ verwendet. Einige Beispiele sind:

- Das tägliche Putzen der Zähne zur Verhinderung von Karies.
- Die Verwendung von Sonnenschutzmittel bei starker Sonneneinstrahlung.
- Regelmäßige Schutzimpfungen zur Vermeidung von gefährlichen Virenerkrankungen.
- Verhinderung von sexuell übertragbaren Krankheiten durch Verwendung von Kondomen.
- Sport und Bewegung zur Steigerung der Immunabwehr und Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness.

Für die Motivations- und Aktivitätsangebote zur primären Prävention wird häufig auch der Begriff „Gesundheitsförderung“ verwendet.

Die folgende Aufzählung zeigt eine Zusammenfassung der Impfungen (also Primärpräventionsmaßnahmen zur Verhinderung des Auftretens von Krankheiten), **welche in der Regel von den Krankenversicherungen übernommen werden** (abhängig von Alter und Risiko):

Diphtherie, FSME (Zeckenschutzimpfung), Grippe (Influenza), Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Hepatitis A und B (ggf. als Kombinationsimpfung Twinrix), HPV (Gebärmutterhalskrebs), Masern-Mumps-Röteln, Meningokokken, Pertussis (Keuchhusten), Pneumokokken, Polio, Rotavieren, Röteln, Tetanus (Wundstarrkrampf), Varizellen (Windpocken).

Der volle Umfang gegenwärtig empfohlener Impfmaßnahmen wird ständig auf den aktuellen wissenschaftlichen Stand angepasst. Die jeweils gültigen Empfehlungen können Sie bei der ständigen Impfkommision (STIKO) des Robert Koch Instituts erfahren (www.rki.de). Hier finden Sie auch die für Auslandsreisen empfohlenen Impfungen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, so sollten Sie bei Ihrem Arzt unbedingt Ihren aktuellen Impfstatus erheben und eine Impfberatung einholen. Alle durchgeführten Impfungen sollten Sie in einem Impfpass dokumentieren lassen.

Gerade bei Auslandsreisen sollten Sie unbedingt eine Beratung Ihres Arztes einholen und ggf. eine erweiterte und empfohlene Primärprophylaxe eventuell auf eigene Kosten durchführen lassen.

2.

Zur **Früherkennung bereits bestehender Erkrankungen** dient die „**Sekundäre Prävention**“. Häufig sind die Erkrankungen nicht direkt ersichtlich und nur mittels spezieller Vorsorgeuntersuchungen frühzeitig erkennbar. Dies ist sehr wichtig, da viele Krankheiten in einem frühen Stadium oft effektiv bekämpft werden können. Sogar eine Heilung von Krebs ist in einem frühen Stadium ggf. gut möglich. Maßnahmen der Sekundärprävention suchen daher gezielt nach solchen behandelbaren Erkrankungen. Zur Erkennung werden häufig sogenannte Screening- oder Reihen-Untersuchungen durchgeführt. Beispiele hierfür sind Check-Up-Untersuchungen zur Früherkennung von:

- Bluthochdruck (Hypertonus), mittels Blutdruckmessung
- Zuckerkrankheit (Diabetes), mittels Zuckermengenbestimmung in Blut und Urin
- Krebs, mittels Brustuntersuchungen (Mammographie-Screening), Abstrich am Gebärmutterhals, Beobachtung von Hautveränderungen (Hautscreening), Prostatauntersuchung, Darmspiegelung, usw.

Neben den bekannten Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt, den Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchungen (Mutterpass), den Vorsorgeuntersuchungen bei Säuglingen und Kleinkinder (U1-U9) und einer Jugendgesundheitsuntersuchung, werden in der Regel folgende Sekundärpräventionsmaßnahmen (Früherkennung von Krankheiten) von den Krankenversicherungen übernommen:

Check-Up; ab 35 Jahren, alle zwei Jahre

Die Untersuchung umfasst die Früherkennung häufig auftretender Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus).

Das umfasst folgende Leistungen:

- Anamnese, insbesondere die Erfassung des Risikoprofils
- klinische Untersuchungen (körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessen)
- Blut- und Urinuntersuchungen
- Beratung über das Ergebnis

Hautkrebsvorsorge; ab 35 Jahren, alle zwei Jahre

Dickdarm- und Rektumuntersuchung; ab 50 Jahren, jährlich

Die Untersuchung umfasst

- gezielte Beratung
- Tastuntersuchung des Enddarms
- Test auf verborgenes Blut im Stuhl (jährlich bis zum Alter von 55 Jahren)

Darmspiegelung; ab 55 Jahren, zwei Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren

Die Untersuchung umfasst

- gezielte Beratung
- zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder Stuhlbluttests

*Im Zusammenhang mit der Früherkennung von Darmkrebs möchte ich auf die regionale **Aktion „1000 Leben retten“** hinweisen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.1000-Leben-retten.de*

Zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen für Frauen:

Screening auf genitale Chlamydia trachomatis-Infektion; bis 25 Jahren, jährlich

Genitaluntersuchung (Gebärmutterhalskrebs); ab 20 Jahren, jährlich

Die Untersuchung umfasst

- gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Blutungsstörungen, Ausfluss)
- Untersuchung des Muttermundes
- Krebsabstrich und zytologische Untersuchung
- gynäkologische Tastuntersuchung
- Beratung über das Ergebnis

Brustuntersuchung; ab 30 Jahren, jährlich

Die Untersuchung umfasst

- gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Haut und der Brust)
- Untersuchung und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung
- Beratung über das Ergebnis

Mammographie-Screening ; von 50 bis 69 Jahren, alle zwei Jahre

Die Untersuchung umfasst

- Einladung in eine zertifizierte Screening-Einheit
- Information
- Röntgen der Brüste mittels spezieller Mammographie-Geräte
- Beratung über das Ergebnis

Zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen für Männer:

Prostata- / Genitaluntersuchung ; ab 45 Jahren, jährlich

Die Untersuchung umfasst

- gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen oder Beschwerden)
- Untersuchung und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane
- Abtasten der Prostata
- Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten
- Beratung über das Ergebnis

In Ergänzung zu den oben aufgeführten Untersuchungen gibt es weitere sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen, die in der Regel jedoch nicht von den Versicherungen ersetzt werden. Über die individuellen präventiven Möglichkeiten, wie z.B. ergänzende Laboruntersuchungen oder zusätzliche bildgebende Methoden, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt beraten lassen.

----- 3. -----

Maßnahmen die zur **Verhinderung des Fortschreitens von Erkrankungen** dienen nennt man „**Tertiäre Prävention**“. Hiermit sollen Rückfälle und Folgeschäden bereits eingetretener Erkrankungen durch geeignete Maßnahme verhindert oder abgemildert werden. Als Beispiele wären hier zu nennen:

- Einnahme von Medikamenten, z.B. gegen Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit
- Anwendung von Rehabilitationsmethoden
- Verwendung von Stützbandagen
- Operation eines Defibrillators (ähnlich einem Herzschrittmacher) für das Herz

Im Wesentlichen dienen viele Maßnahmen und Behandlungen der Ärzte der Tertiärprävention. Die Kosten hierfür werden in der Regel von den Versicherungen übernommen.

Sowie durch die Entstehung neuer Krankheiten, als auch durch neue Erkenntnisse aus der medizinischen Wissenschaft, ändern und erweitern sich stetig die Empfehlungen zum präventiven Handeln. Die Auswahl der Maßnahmen und den Umfang der Unterstützungen durch die Krankenkassen werden beim gemeinsamen Bundesausschuss (www.g-ba.de) definiert.

Bedenken Sie jedoch, dass Ihre präventiven Handlungen im Wesentlichen nur Ihnen persönlich zu Gute kommen und nach Abwägung von Aufwand und Nutzen Sie selbst entscheiden müssen; ob Sie dies wollen oder nicht. Viele sinnvolle Maßnahmen können auch in Zukunft nicht alle über die Krankenversicherungen

abgedeckt werden. So reichen Sie sicherlich auch nicht die Kosten für den Verbrauch von Zahnpasta oder Zahnbürsten bei Ihrer Krankenkasse ein. Oder hatten Sie schon einmal daran gedacht, den sicherlich medizinisch sehr sinnvollen Airbag in Ihrem Auto von Ihrer Krankenversicherung als Präventionsleistung ersetzt zu bekommen?

Abschließend möchte ich nochmals deutlich machen:

„Vorbeugung und Früherkennung ist der sicherste Weg, Ihre Gesundheit zu pflegen und zu erhalten!“ und häufig weiß nur der Kranke, welchen „Wert“ die Gesundheit hat.

Gesund, glücklich und im Alter noch leistungsfähig zu sein, ist heute durch vernünftige Risikoabsicherung mittels präventiven Handelns leichter geworden. Bis vor Kurzem waren einige medizinischen Erkenntnisse in dieser Deutlichkeit noch nicht bekannt und viele diagnostische Verfahren zu aufwendig oder nicht möglich.

Leider werden die aktuell angebotenen Vorsorgemöglichkeiten auch heute noch viel zu wenig wahrgenommen, so dass vermeidbare Krankheiten oder deren schlimme Folgen (wie z.B. bei der Zuckerkrankheit) noch viel zu häufig sind.

Nehmen Sie **Ihre Verantwortung** wahr:

Denken Sie präventiv und helfen Sie sich „Gesund zu bleiben“!

Weite Informationen erhalten Sie gerne beim Autor und auf seinen Internetseiten:



Dr. med. Claus Köster
Rheinhäuserstraße 50
68165 Mannheim
www.preventa.de oder www.medquadrat.de
E-Mail: praxis@preventa.de