

Das muss ein guter Gesundheits-Check leisten

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Regelmäßige Check-ups sind ein Muss, vor allem in fortgeschrittenem Alter. Doch welche Untersuchungen sind wirklich nötig? Ein Überblick.

Gott sei Dank hat es sich bei Managern herumgesprochen, dass ein gesundheitlicher Check-up ab dem 50. Lebensjahr alle zwei bis drei Jahre ein Muss ist. Männer sind bei Vorsorgeuntersuchungen ja bekanntlich deutlich nachlässiger als Frauen - ein Grund dafür, dass die Lebenserwartung des männlichen Teils der Bevölkerung hinter jener der Frauen hinterherhinkt.

Wie sinnvoll ein regelmäßiger Check-up ist, mag Ihnen folgendes Beispiel zeigen.

Ich sah kürzlich einen 52-jährigen Bankdirektor aus der Nähe von Karlsruhe in meiner Ambulanz, der mich, obwohl gesund, um einen kompletten Check-up bat. Die Anamnese ergab, dass es ihm für sein Alter gut geht. Er ist sportlich aktiv, fährt regelmäßig Ski und Mountainbike, spielt Golf und hat keinerlei Beschwerden im Alltag. Eine harmlose oberflächliche Venenentzündung am Unterschenkel vor vier Wochen war wieder abgeklungen.

Ich untersuchte den Patienten klinisch, hörte Herz und Lunge ab, maß den Blutdruck an beiden Oberarmen und untersuchte den Puls. Im Anschluss nahmen wir Blut ab, um ein Blutbild zu erstellen. Die nächsten Untersuchungsschritte waren ein Ruhe-EKG, ein Belastungs-EKG und ein Herz-Ultraschall. Dem schloss sich eine Ultraschalluntersuchung der Hals- und Bauchschlagader sowie der Beinarterien an. Bis hierher war alles in Ordnung.

Nach der Untersuchung der Bauchorgane mit Ultraschall wurde ich vom Untersuchenden gerufen. Wir sahen einen unklaren Befund am oberen Pool der rechten Niere. Ohne den Patienten zu beunruhigen, rief ich den Radiologen an und bat um eine Computertomographie des Bauchraumes und der Nieren.

Es bestätigte sich der Verdacht auf eine Neubildung in der Niere. Der Patient wurde bereits vier Tage später von einem Urologen operiert. Diagnose des Pathologen: Nierenzellkarzinom. Postoperative Computertomographien ergaben keinen Hinweis auf Metastasen, auch nicht in der Wirbelsäule.

Derartige sogenannte Kasuistik ist kein Einzelfall. Die Untersuchung hat diesem Patienten wohl das Leben gerettet. Mit einem guten Check-up lassen sich rund 90 Prozent der ernsthaften medizinischen Risiken untersuchen.

Wer sich regelmäßig durchchecken lässt, lebt länger

Der Trend zur Vorsorgeuntersuchung begann mit einer Studie der amerikanischen Metropolitan Life Insurance. Diese Untersuchung hat gezeigt, dass Personen, die jährlich einen Check-up durchführen lassen, länger leben. Obwohl inzwischen auch Studien publiziert wurden, die diesen Zusammenhang verneinen, gehören Check-ups aus meiner Sicht heute jenseits von Statistik zum medizinischen Standard.

Es gibt aber auch eine Reihe von Kritikpunkten, etwa gegen eine Reihe von verschiedenen unspezifischen Check-ups. Nicht jede Form der Vorsorgeuntersuchung ist nämlich medizinisch auch sinnvoll. Gesundheits-Checks sollten nicht als „Schrotschussverfahren“ durchgeführt werden. Sie müssen strukturiert und individuell angepasst werden.

Die Basis jeder Untersuchung ist immer noch eine sorgfältige Erhebung der Krankengeschichte sowie eine gründliche körperliche Untersuchung durch den Arzt des Vertrauens. Blut- und

Urinuntersuchungen sind obligatorisch. Die ergänzenden apparativen Untersuchungen sollten nicht von ein und demselben Arzt durchgeführt werden.

Zum einen sehen mehr Augen mehr. Und zum anderen ist es heute gar nicht mehr möglich, dass ein Kollege vom Dickdarm bis zum Ultraschall der Halsschlagader alle Methoden optimal beherrscht. Insofern bin ich bei Gesundheits-Checks, wie sie Hausärzte in Hausarztpraxen durchführen, ausgesprochen skeptisch.

Ein umfassender und sinnvoller Check-up sollte zwischen 1200 und 2500 Euro kosten. Gerade am oberen Ende wird gelegentlich Schindluder getrieben. Ein Blick ins Internet zeigt, dass das Terrain rutschig sein kann und nicht jedes Check-up-Zentrum seriös arbeitet.

Nicht jede mögliche Untersuchung ist auch nötig. Dazu gehören beispielsweise bildgebende Verfahren wie das Röntgen der Lunge oder gar ein MRT des ganzen Körpers. Auch die Bestimmung von verschiedenen Tumormarkern ist hochgradig umstritten. Teure und unnötige Nachfolgeuntersuchungen, die den Patienten nur verunsichern, müssen ebenfalls vermieden werden.

Auch das Nachgespräch ist wichtig

Genauso wichtig wie die Analyse selbst ist ein umfassendes Nachgespräch mit dem Patienten. Wir wissen, dass der Gesundheitszustand deutscher Manager Schwächen aufweist. 58 Prozent sind übergewichtig, 20 Prozent weisen erhöhte Insulinspiegel auf, jeder Dritte hat erhöhte Blutfette, einen erhöhten Blutdruck sowie eine Fettleber.

Viele dieser Parameter hängen mit dem beruflichen Stress zusammen, den leitende Mitarbeiter und Chefs haben. Es ist sicherlich eine Schwäche herkömmlicher Check-ups, dass lediglich physische, jedoch keine mentalen Analysen durchgeführt werden.

Bei dem vertraulichen Nachgespräch ist es die Pflicht des Arztes, seinen Patienten nicht nur die möglicherweise negativen Befunde mitzuteilen, sondern ihm aufzuzeigen, was er tun kann, um seine Werte zu verbessern. Ein guter Arzt spricht Änderungen des Lebensstils mit präzisen Handlungsanweisungen an.

Alles in allem sind Check-ups für Manager/Innen, aber auch für „normale“ Mitarbeiter eine lohnende Investition für Unternehmen. Viele Firmen haben das inzwischen erkannt und schicken ihre Leute regelmäßig zum Check-up. Richtig eingesetzt sind Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll und kosten dann auch nicht die Welt.

Eines muss den Patienten aber auch klar sein: Ein optimaler Gesundheits-Check kann häufig auftretende Krankheiten frühzeitig diagnostizieren. Aber: Selbst eine gründliche Untersuchung ist kein Stempel für das Gesundbleiben in absehbarer Zeit. Ein Herzinfarkt oder eine Lungenembolie kann im schlimmsten Fall schon in der Nacht nach einem Check auftreten.