



# «Übervorsorge ist ein ungueter Trend»



Brustkrebs-Screenings zählen zu den häufigsten Vorsorgeuntersuchungen.

Vorsorge-Untersuchungen sind beliebt – und auch sinnvoll. «Zu viele Checks können aber mehr **schaden** als nützen», sagt Prof. Dr. med. Stefan Neuner-Jehle vom Universitätsspital Zürich.



Stefan Neuner-Jehle, Universität Zürich

Von Silvia Stähli-Schönthaler

**V**orsorge-Untersuchungen sollen mögliche Erkrankungen entdecken, bevor Symptome oder Beschwerden auftreten. Werden solche Screenings oft verlangt?

Die Beliebtheit von Vorsorge-Untersuchungen ist bei der Bevölkerung seit Jahrzehnten hoch. Rund die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer erwartet, dass Vorsorge-Untersuchungen in Form von regelmässigen Check-ups stattfinden. Am beliebtesten sind Krebs-Vorsorgeuntersuchungen, gefolgt von solchen im Herz-Kreislauf-Bereich.

**GlücksPost: Empfehlen Sie Vorsorge-Untersuchungen grundsätzlich und wenn ja, ab welchem Alter?**

**Stefan Neuner-Jehle:** Vorsorge-Untersuchungen machen durchaus Sinn. Wann und wie häufig diese durchgeführt werden, hängt auch von der familiären Krankengeschichte, dem Geschlecht und vom Alter der Person ab. Es kommt immer darauf an, wonach «gescreent» wird. Nach Risikofaktoren und Risikoverhalten im Herz-Kreislauf- und Infektions-Bereich zu suchen, macht schon ab 18 Jahren Sinn. Oder die Abstrich-Vorsorgeunter-

suchung bei Frauen ab 21 Jahren. Viele andere Screening-Methoden starten sinnvollerweise erst mit Erreichen des 50. Altersjahres.

**Welches sind die häufigsten Screenings, die durchgeführt werden?**

Im Krebsbereich sind es Screenings betreffend Darmkrebs, Lungenkrebs, Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs, mit Einschränkungen auch Prostatakrebs. Für die Darmkrebs-Früherkennung kann in der Hausarztpraxis ein Stuhltest bezogen werden sowie mit Einschränkungen ein Prostata-Bluttest; beides ab etwa 50 Jahren. Im Herz-Kreislauf-Bereich sind es die Blutdruckmessung und Blutanalysen von Blutfetten und des Blutzuckers. Je nach Risikokonstellation machen solche Messungen schon im jungen Erwachsenenalter Sinn.

**Wenn in der Familie gehäuft gewisse Erkrankungen aufgetreten sind, gilt es, noch besser hinzuschauen, da eine erbliche Veranlagung bestehen könnte.**

Das ist richtig. Regelmässige Screenings sind angezeigt bei familiärer Belastung mit Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutfettstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht oder auch Diabetes

melittus. Bei familiärer Neigung ändern sich auch die empfohlenen Altersbereiche für das Screening, das heisst, man beginnt meist früher und screent öfter.

**Gewisse Menschen möchten auf Nummer sicher gehen und betreiben eine «Übervorsorge». Sie machen Untersuchungen wie Ganzkörper-Screenings, die wohl nicht immer sinnvoll sind.**

Das ist in der Tat ein ungueter Trend, der doppelt schädlich ist: Einerseits schadet eine solche Überdiagnostik dem Einzelnen, indem oft eine vermeintliche Erkrankung gefunden und behandelt wird, die gar nie zu Problemen geführt hätte. Andererseits werden dadurch unnötigerweise Ressourcen des Versorgungssystems gebunden und unnötige Kosten verursacht. Es würde aber zu kurz greifen, Übervorsorge einfach als Phänomen von ängstlichen Menschen zu interpretieren. Denn Überdiagnostik und Überbehandlung, das heisst unnötige Eingriffe, sind selbst bei etablierten Krebsvorsorge-Programmen ein Thema. Um sich im Dschungel der Angebote zurechtzufinden, oder bei Unsicherheit in Bezug auf Sinn oder Unsinn einer Vorsorge-Untersuchung, lohnt sich

## «Überdiagnostik schadet dem Einzelnen»

ein Beratungsgespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt. **Was kann man selbst tun, um gewisse «Krankheitsmerkmale» zu entdecken?** Die Möglichkeiten der Selbstuntersuchung und -beobachtung sind leider limitiert – genau dies legitimiert ja auch Vorsorgeuntersuchungen. Bei Hautveränderungen ist die zeitliche Dynamik eine gute Regel: Verändert sich eine Auffälligkeit auf der Haut rasch, so ist eine ärztliche Untersuchung angesagt. Bei Risikopersonen kartographieren Hautärztinnen oder Hautärzte regelmässig die Haut, um Veränderungen frühzeitig zu entdecken. **Wer bezahlt die Screenings? Werden nur jene bezahlt, die ärztlich verordnet oder empfohlen sind?** Innerhalb von kantonalen Früherkennungsprogrammen werden die Kosten von der Krankenkasse getragen, abzüglich zehn Prozent Selbstbehalt und ohne Einrechnung der Franchise. In den übrigen Kantonen ohne Programme, und für den Herz-Kreislauf-Bereich, müssen die Kosten je nach Franchise von den Patientinnen und Patienten mindestens mitgetragen werden. Das kann problematisch sein, weil dann finanziell schlecht gestellte Menschen weniger Zugang zu Vorsorgeuntersuchungen haben.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

ein Beratungsgespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt. **Was kann man selbst tun, um gewisse «Krankheitsmerkmale» zu entdecken?** Die Möglichkeiten der Selbstuntersuchung und -beobachtung sind leider limitiert – genau dies legitimiert ja auch Vorsorgeuntersuchungen. Bei Hautveränderungen ist die zeitliche Dynamik eine gute Regel: Verändert sich eine Auffälligkeit auf der Haut rasch, so ist eine ärztliche Untersuchung angesagt. Bei Risikopersonen kartographieren Hautärztinnen oder Hautärzte regelmässig die Haut, um Veränderungen frühzeitig zu entdecken. **Wer bezahlt die Screenings? Werden nur jene bezahlt, die ärztlich verordnet oder empfohlen sind?** Innerhalb von kantonalen Früherkennungsprogrammen werden die Kosten von der Krankenkasse getragen, abzüglich zehn Prozent Selbstbehalt und ohne Einrechnung der Franchise. In den übrigen Kantonen ohne Programme, und für den Herz-Kreislauf-Bereich, müssen die Kosten je nach Franchise von den Patientinnen und Patienten mindestens mitgetragen werden. Das kann problematisch sein, weil dann finanziell schlecht gestellte Menschen weniger Zugang zu Vorsorgeuntersuchungen haben.

## MEDIZIN-NEWS

### Herzschwäche bei Frauen

Frauen sind anfälliger für eine Herzschwäche als Männer. Das liegt daran, dass ihr Herz etwas kleiner und steifer ist. Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität noch mehr ab. Das Herz kann sich dann nicht mehr so gut füllen und muss mehr pumpen. Mögliche Anzeichen einer Herzschwäche sind Atemnot, nachlassende Leistungsfähigkeit oder Erschöpfung. Treppensteigen, Einkaufen oder Velofahren wird anstrengender.



REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVE DE VIVY; FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

## BEAUTY- UND WELLNESS-NEWS

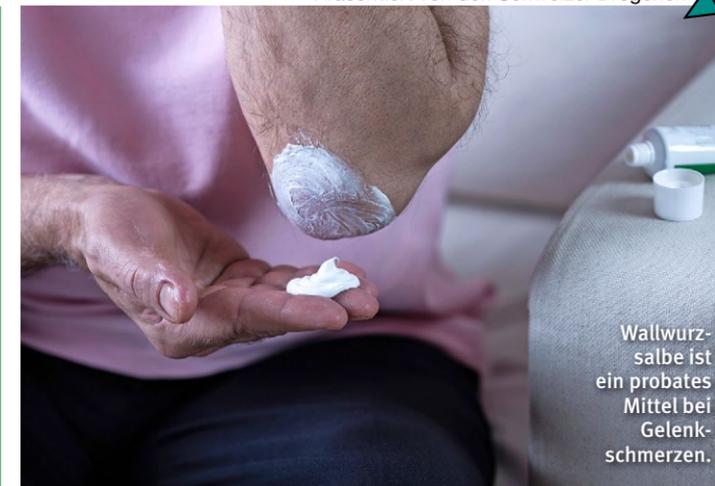
### Natürlicher Immun-Booster

Zeit, die Abwehrkräfte zu stärken! Beispielsweise mit dem neuen Nahrungsergänzungsmittel «Meine Immunformel» (46 Kapseln, Fr. 32.90) von Weleda Naturweisheit. Mit Vitamin C und Zink aus natürlichen Quellen unterstützt es das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Zudem enthält es Ingwer, Holunderblüten sowie vitalisierendes Sanddorn in Bioqualität.



### Durchwärmendes Bad

Die Kneipp Badekristalle Erkältungszeit Nacht (60 g/Fr. 2.10) sind eine abendliche Wohltat in der kalten Jahreszeit. Ätherische Öle aus Thymian, Fichte und Lavendel sorgen für befreiendes Durchatmen. Das beruhigende Blau des warmen Badewassers lädt zum Zurücklehnen ein und bereitet auf das Einschlafen vor.



Wallwurzsäbe ist ein probates Mittel bei Gelenkschmerzen.

# Gelenkschmerzen richtig behandeln

Bei schmerzenden Gelenken wirken Salben und Gels zum **Einreiben**. Die richtigen Nahrungsergänzungsmittel wie etwa Hagebuttenpulver helfen zudem von innen – sie stärken die Knorpel und hemmen Entzündungen.



Anton Löffel, dipl. Drogist

**W**er kennt es nicht: Die Knie tun weh, die Hüften, der Ellbogen. Auch Fuss- und Handgelenke sind manchmal von Gelenkschmerzen betroffen. Der diplomierte Drogist Anton Löffel, Inhaber der Drogerie Zeller in Solothurn, empfiehlt bei Gelenkschmerzen an erster Stelle Wallwurz. Nicht umsonst heisst diese Pflanze auch Beinwell. Löffel erklärt: «Eine Salbe oder ein Öl ziehen tiefer und besser ein als ein Gel. Wärmende Produkte, beispielsweise mit Murrelfett, bringen Linderung. Dabei ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, und das schmerzende Gelenk gut zu massieren. So dringen die Wirkstoffe tiefer ein.» Bei Sportverletzungen gilt es hingegen, das betroffene Gelenk zu kühlen und ruhigzustellen. Hier sind kühlende Gels angezeigt. Auch von innen können schmerzende Gelenke unterstützt werden. Anton Löffel rät, bei Gelenkschmerzen regelmässig kalt gemahlenes Hagebuttenpulver als Entzündungshemmer einzunehmen. Hierbei seien die Qualität und die richtige Anwendung entscheidend. Weihrauchkapseln helfen ebenfalls bei Entzündungen. Wenn die Knorpel betroffen sind, können Extrakte aus der Grünlippmuschel, oder glucosaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel helfen. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.

Mehr Informationen auf vitagate.ch

## TIPPS BEI GELENKSCHMERZEN

- ▶ Hagebuttenpulver und Weihrauchkapseln als Nahrungsergänzung
- ▶ Grünlippmuschelextrakt und Glucosamin können die Knorpel unterstützen
- ▶ Wärme und Massagen lindern die Schmerzen
- ▶ Salben mit Wallwurz, Murrelfett, Teufelskrallenextrakt etc. einreiben
- ▶ Schüssler-Salz Nr. 1 (Calcium fluoratum) oder die Nr. 2 (Calcium phosphoricum) einnehmen
- ▶ Ein Wärmekissen kann zusätzliche Linderung bringen
- ▶ Bei Sportverletzungen: kühlen, um Schwellungen zu mindern
- ▶ In der Drogerie finden Sie zudem Salben auf Basis von Diclofenac, Salicylat oder Heparin. Lassen Sie sich beraten!

FOTOS: PHOTOGRAPHIEU/STOCK.ADOBE.COM, ZVG