



Die Herren der (Er-) Schöpfung

Gesundheitsprävention für Manager

Deutsche Unternehmen geben im Jahr mehrere Millionen Euro für die medizinischen Check-ups ihres Managements aus. Denn krankheitsbedingte Ausfälle der Führungskräfte sind teuer. Nach einer Umfrage der Expertenorganisation für betriebliches Gesundheitsmanagement Skolamed fallen Manager zum Beispiel nach einer überstandenen Herzattacke im Schnitt 85 Tage aus. Die Kosten für das betroffene Unternehmen liegen dann bei rund 100.000 Euro. Mit jedem Euro für betriebsinterne Gesundheitsvorsorge sinken dagegen die Kosten durch Fehlzeiten um bis zu 5,90 Euro, errechnete der Bundesverband der Betriebskrankenkassen. Entsprechend soll zum Beispiel der Kölner Autobauer Ford im vergangenen Jahr fünf Millionen Euro in die körperliche und mentale Aufrüstung seiner Belegschaft investiert haben. Ein seltenes Beispiel, denn Deutschland ist im betrieblichen Gesundheitsmanagement noch Entwicklungsland. 50 Prozent der Unternehmen geben an, nicht zu wissen, wie viel Euro pro Mitarbeiter sie in das betriebliche Gesundheitsmanagement investieren. Die anderen Unternehmen beziffern

im Gros ihren Einsatz mit maximal bis zu 30 Euro pro Mitarbeiter und Jahr. „Man verschließt hier die Augen vor den anstehenden Problemen und es ist auch schlicht und ergreifend zu wenig Geld, das investiert wird, um sich den Aufgaben der Zukunft gerade auch vor dem Hintergrund des demographischen Wandels mit immer älter werdenden Belegschaften und wachsendem Fachkräftemangel zu stellen“, sagt Malte Klemsch von Skolamed, das die Untersuchung bei über 300 Unternehmen aller Branchen und Unternehmensgrößen durchgeführt hat.

Deutschlands Bosse sind im Alter zwischen 40 und 49 Jahren dem höchsten Infarktisiko ausgesetzt. Ab Mitte dreißig steigt bei Managern das Risikopotenzial merklich an. Hinzu kommt, dass sich bundesweit im Rahmen der demographischen Wandlung der Gesellschaft über alle Branchen hinweg in den nächsten zehn Jahren auch die Mitarbeiteraltersstrukturen massiv verschoben werden. Das heißt, in jedem Betrieb in Deutschland werden durchschnittlich 35 Prozent der Mitarbeiter innerhalb von zehn Jahren von der Lebens- bzw. Arbeitsdekade 40. bis 50.

Lebensjahr in die Dekade 50plus wandern. Statistisch gesehen bedeutet diese Verschiebung sieben Krankheitstage mehr pro Mitarbeiter und Jahr. Für ein Unternehmen mit rund 800 Mitarbeitern ergeben sich daraus Mehrkosten von rund 2,8 bis drei Millionen Euro. Einzige Ausnahme im demographischen Branchenvergleich bildet hier die IT-Branche mit einem relativ ausgeglichenen Mix in der Altersstruktur der Beschäftigten. Hochgerechnet auf die gesamte Volkswirtschaft ergeben sich hier Milliardensummen, an denen mit lebensarbeitszeitbegleitenden Gesundheitskonzepten eine sinnvolle Kostenreduktion geleistet werden könnte.

Auch um die Beteiligung und Einbindung der Führungskräfte in das betriebliche Gesundheitsmanagement sei es relativ schlecht bestellt. Nur knapp 60 Prozent der an der Studie beteiligten Unternehmen gaben an, ihre Führungskräfte in das betriebliche Gesundheitsmanagement mit einzubeziehen. „Das ist einfach zu wenig, gerade wenn man weiss, dass Führungskräfte der entscheidende Faktor für das Gelingen oder Scheitern eines effektiven und nachhaltigen betrieb-

lichen Gesundheitsmanagements sind und nur ein Anteil von 15 Prozent der Führungskräfte das betriebliche Gesundheitsmanagement auch aktiv unterstützt“, so Klemusch weiter. Hier gelte es die unternehmenspolitischen Voraussetzungen und Strukturen zu schaffen, und die Führungskräfte diesbezüglich in die Pflicht nehmen.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement im Rahmen des betrieblichen Qualitäts- und Riskmanagements nehme derzeit in allen Branchen noch einen recht geringen Stellenwert ein. Industrieunternehmen und Versicherungen schnitten dabei mit rund 43 Prozent Potentialauschöpfung im Gesamtergebnis noch am besten ab. Das Schlusslicht bilde der Handel mit 26 Prozent, dicht gefolgt vom Dienstleistungsbereich mit 30 und dem Öffentlichen Dienst mit 34 Prozent. 67 Prozent der Unternehmen führten überhaupt keine Wirtschaftlichkeitsberechnungen über Erfolg und Misserfolg von Maßnahmen im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements durch. Viele Unternehmen wüssten zwar zwischenzeitlich, dass sie etwas auf dem Gebiet des betrieblichen Gesundheitsmanagements tun müssen, wo und wie sie ansetzen können, sei aber meist unklar.

Sind Männer Gesundheitsidioten?

Nicht nur der deutsche Arbeitgeber gehört im Bereich präventives Gesundheitsmanagement noch zu den Exoten, auch der deutsche Mann an sich kommt selten auf die Idee, Vorsorge-Checkups durchführen zu lassen. Scheinbar sind Männer aus medizinischer Sicht eigentlich das schwache Geschlecht: Sie haben eine um sechs Jahre kürzere Lebenserwartung als Frauen, eine höhere Mortalität nach Herzerkrankungen und häufiger Unfälle. Zudem konsumieren Männer mehr Alkohol, weisen eine höhere Selbstmordrate auf und gehen seltener zu Vorsorgeuntersuchungen. Frei nach Sigmund Freuds Zitat „Gesundheit ist die Fähigkeit, arbeiten und lieben zu können“, kümmern sich Männer – so lange sie beides noch können – relativ wenig um Prävention. Laut einer Studie der Beratungsgesellschaft impuls vom März diesen Jahres gaben rund 18 Prozent der deutschen Männer zu, zu wenig auf ihre Gesundheit zu achten. Der Hauptgrund dieser Vernachlässigung ist eine allgemeine Bequemlichkeit. 38 Prozent der Männer gaben an, unter Übergewicht zu leiden, bei Frauen sind es 10 Prozent.

Auch Arztbesuche sind nicht sehr beliebt. 45 Prozent der deutschen Männer halten Vorsorgeuntersuchungen bei einem Spezialisten, zum Beispiel einem Urologen, für wichtig, doch nur knapp 24 Prozent nehmen den Besuch wirklich in Anspruch. Sie sitzen ihre Krankheit lieber im Stillen aus, als sich untersuchen zu lassen und eventuell Unangenehmes zu erfahren. Die Studie bestätigt hiermit das bestehende Klischee, dass Männer lieber leiden, als zum Arzt zu gehen. Ehefrauen sind meist diejenigen, die ihre Männer zu einer

45 Prozent der deutschen Männer halten Vorsorgeuntersuchungen bei einem Spezialisten, zum Beispiel einem Urologen, für wichtig, doch nur knapp 24 Prozent nehmen den Besuch wirklich in Anspruch.

Untersuchung überreden müssen. Sport und Gesundheit sind laut der Studie wichtige Themen für die Deutschen, aber vor allem bei Männern

erkennt man deutlich eine Mischung zwischen Angst vor einer Krankheit bzw. vor ärztlichen Untersuchungen und reiner Bequemlichkeit, die einen gesunden Lebenswandel erschwert. Wenig auf die Gesundheit zu achten führt jedoch zu unangenehmen, wenn nicht sogar krankheitsfördernden Resultaten.

Viele Herz- und Krebserkrankungen könnten gut bis sehr gut behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden würden. Zum Beispiel ist Darmkrebs der einzige Krebs, der durch Vorsorge erst gar nicht entsteht. Gutartige Vorstufen, sogenannte Polypen, liegen in der Regel mindestens fünf Jahr lang im Darm vor, bevor sie zu Darmkrebs werden. Werden diese Polypen entfernt, kann Darmkrebs in den nächsten Jahren nicht mehr auftreten.

Darmkrebs kann also vor seiner eigentlichen Entstehung bereits entfernt werden. Echte Vorsorge heißt also, nicht erst zur Darmspiegelung zu gehen, wenn man Blut im Stuhl entdeckt.

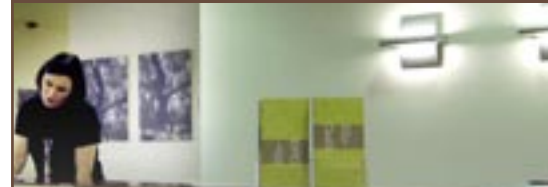
Die häufigsten Todesursachen bei Männern

1. Das Herz: Männer im Alter von 35 bis 65 Jahren sterben fünfmal häufiger an Herzkrankheiten als Frauen. Ursache: Ungesunde Ernährung, Rauchen und die Hormone. Das männliche Hormon Testosteron beispielsweise schaltet 27 Gene an, die das Leiden begünstigen.

Ein Herzinfarkt droht, wenn eine Herzarterie sich so sehr verengt, dass die Blutzufuhr und damit die Sauerstoffversorgung unterbrochen wird. Gefäßverschlüsse entstehen durch Ablagerungen oder Blutgerinnsel. Ursache dafür ist die so genannte Arteriosklerose. Ein Herzinfarkt kündigt sich in der Regel durch kurzzeitig auftretende Durchblutungsstörungen an. Solche ▶

EPC

EUROPEAN PREVENTION CENTER



Eine neue Dimension der CheckUp-Medizin

Individuelle CheckUp-Pakete auf höchstem technologischen und wissenschaftlichen Niveau.

- Ganzkörper-CheckUps
- Sport-CheckUps
- CheckUp-Spezialleistungen
- Lifestyle-Coaching

Das EPC vereint ärztliche Kompetenz der CheckUp-Medizin mit Lifestyle-Coaching in einem hochklassigen Wohlfühlambiente: individuelle Lounge, hoher Service, ausführliche Befunddarstellung und Beratung.

Das EPC verfügt über ein weitreichendes Netzwerk klinischer Experten. Zudem sind die einzelnen EPC-Zentren mit den ortsansässigen Universitätskliniken vernetzt.

EUROPEAN PREVENTION CENTER

EPC Duisburg
im Medical Center Ruhrort (MCR)
Ruhrorter Straße 195, 47119 Duisburg

EPC Berlin
im Schloß Steglitz
Schloßstraße 34, 12163 Berlin

Kostenlose Hotline: 0800. 080 00 12
täglich von 8-22 Uhr

CheckUp-Zeiten: montags - samstags von 8-20 Uhr

www.epc-checkup.de



(auch ohne Schmerz), Bewusstlosigkeit, blasse, fahle Gesichtsfarbe und kalter Schweiß.

Im Notfall: Die erste und wichtigste Maßnahme ist, den Rettungswagen zu rufen. Bis der Notarzt eintrifft, Ruhe bewahren. Oberkörper bequem hochlegen und für frische Luft sorgen. Je früher die Akuttherapie in der Klinik beginnen kann, desto geringer sind die Schäden für den Infarktpatienten. Wer von Diabetes mellitus betroffen ist oder bei einem Elternteil bereits einen Herzinfarkt zu beklagen hat, unterliegt einem erhöhten Risiko. Umso wichtiger ist es dann, sich regelmäßig untersuchen zu lassen und auf einen gesunden Lebensstil zu achten.

Vorbeugung: Die wirksamste Vorbeugung eines Herzinfarkts erfordert oft eine Umstellung der Lebensgewohnheiten: gesunde, fettarme und ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Cholesterinwerte im Blut dauerhaft reduzieren, Blutdruck normalisieren, Kreislauf, Organe und Gefäße stärken, Übergewicht beseitigen, Stress abbauen (zum Beispiel durch Bewegung), das Rauchen aufgeben, weniger Alkohol konsumieren.

2. Die Prostata: Bei den meisten Männern beginnt die Prostata ab Mitte Vierzig zu wachsen. Früher oder später bekommt dann mehr

als die Hälfte der betroffenen Männer Probleme mit ihr. Nimmt die Prostata an Umfang zu, wuchert ihr Gewebe meist nach innen. Da die Harnröhre durch die Prostata hindurch führt, stört die Wucherung vor allem die Blasenentleerung. Der Urinstrahl beginnt nun verzögert. Er ist schwächer als früher. Man muss häufiger zur Toilette gehen. Weil sich die Blase nicht richtig entleeren kann, kommt es gelegentlich zu Blasenentzündungen. Die Beschwerden reichen von leichten Schwierigkeiten beim Wasserlassen bis hin zum Harnverhalt. Es wird unmöglich, die Blase zu entleeren. Auch die Nieren können in fortgeschrittenem Stadium schwer geschädigt werden.

Wird die Vergrößerung rechtzeitig festgestellt, lassen sich die Beschwerden meist durch Medikamente beheben oder lindern. In fortgeschrittenem Stadium wird die Prostata in der Regel operativ ausgeschält. Die Operation erfolgt dabei durch die Harnröhre. Durch die Weiterentwicklung der feinchirurgischen Operationsverfahren ist die Komplikationsrate dieses Eingriffs mittlerweile deutlich zurückgegangen. Bei etwa zehn Prozent kann es durch Vernarbungen in Folge der Operation zu einer erneuten Verengung der Harnröhre kommen. Dann wird nochmals ein operati-

Warnzeichen werden oft als Stressfolgen oder Muskelverspannungen fehlinterpretiert. Sie bedeuten jedoch höchste Alarmstufe. Eine gestörte Durchblutung des Herzens macht sich oft durch die Anzeichen einer Angina pectoris bemerkbar: starkes Engegefühl, heftiger Druck im Brustkorb, Angst, schwere, länger als fünf Minuten anhaltende Schmerzen im Brustkorb, die in Arme, Schulterblätter, Hals, Kiefer, Oberbauch ausstrahlen können, zusätzlich zum Brustschmerz: Luftnot, Übelkeit, Erbrechen, Schwächeanfall

Machen Sie Ihr Lächeln zu Ihrer Visitenkarte!



Sie haben einen vollen Terminkalender und keinen Spielraum für lange Wartezeiten beim Zahnarzt? Die diPura Zahnklinik im Herzen der Essener City bietet Ihnen zahnmedizinische Lösungen auf „Business-Class-Niveau“. Bei uns erwartet Sie ein umfassendes zahnmedizinisches Spektrum.

Sie stehen im Mittelpunkt eines kleinen, hochqualifizierten Teams, das individuelle Behandlungskonzepte für Sie entwickelt. Unser Ziel: Ein medizinisch und ästhetisch optimales Ergebnis mit einem präzisen Timing. Erleben Sie bei der diPura dentale Business Class: Flexible, auf Ihren Zeit-

plan abgestimmte Termine, eine Rundum-Erreichbarkeit und eine optimale Behandlungsplanung, die wir mit effizienten Methoden umsetzen.

Unser Leistungsspektrum:

- Implantate/Sofortimplantate
- Knochenaufbau
- Restaurationen mit Veneers, Kronen, Inlays oder Teilkronen
- Zahnfleischmodellagen
- Ästhetische Zahnstellungskorrektur
- Ästhetische Diagnose und Beratung
- Professionelle Zahnreinigung und Bleaching
- Behandlung von Angstpatienten
- Behandlung in Dämmer Schlaf und Vollnarkose

diPura
Rellinghauser Str. 16
45128 Essen
www.dipura.de, info@dipura.de
Hotline: +49 201 747 18-0

ver Eingriff nötig. Eher selten treten nach der Operation Potenzprobleme auf.

In Deutschland wird jährlich bei rund 25.000 Männern ein Prostatakarzinom festgestellt. Ein Prostatakrebs wuchert weniger nach innen als nach außen. Oft bereitet der Krebs erst dann Beschwerden, wenn er nicht mehr heilbar ist. Rechtzeitig entdeckt werden kann ein Prostatakrebs, wenn ein Mann regelmäßig die kurze und schmerzlose Tastuntersuchung über den Enddarm durchführen lässt. Kleine Unregelmäßigkeiten auf der Oberfläche der Prostata oder Verhärtungen können auf ein Karzinom hinweisen. Bei Verdacht werden weitere Diagnoseschritte wie eine Gewebeprobe (Biopsie) und verschiedene Untersuchungen mit Ultraschall eingeleitet. Ob und wie ein Prostatakrebs behandelt werden muss, richtet sich nach dem Stadium der Erkrankung. Infrage kommen Strahlentherapie, Hormonenzugtherapie und operative Entfernung der Prostata.

Auch ein erhöhter PSA-Wert kann Hinweise auf einen Prostatakrebs, eine Entzündung (Prostatitis) oder eine gutartige Vergrößerung der Prostata geben. Das Prostata-spezifische Antigen (PSA) ist ein Eiweiß, das fast ausschließlich von der Prostata gebildet wird. Es kann aus unterschiedlichen Gründen einen erhöhten Wert aufweisen. Die Höhe des PSA-Wertes ist abhängig vom Alter. Hinzu kommen individuelle Unterschiede in der Neigung zur PSA-Bildung. Der PSA-Wert wird durch einen Bluttest bestimmt. Ärzte raten nicht selten dazu, wenn sie bei der Tastuntersuchung eine vergrößerte Prostata oder harte Gewebestellen feststellen. Ärzte empfehlen daher oft einen weiteren Bluttest zur Bestimmung des so genannten freien PSA. Dessen Anteil am gesamten PSA erlaubt genauere Aussagen über einen möglichen Prostatakrebs. Die Kosten für einen PSA-Test können von den gesetzlichen Krankenkassen nur übernommen werden, wenn der Arzt diese Untersuchung aufgrund eines Anfangsverdachts durchführt. Zur allgemeinen Früherkennung des Prostatakarzinoms dieser Test nach bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht geeignet.

Vorbeugung: Sport, Bewegung, frische Luft und eine ausgewogene Ernährung: Was dem Körper gut tut, freut auch Ihre Prostata. Eine Ernährung mit wenig Fleisch und viel Fisch sowie Sojaprodukten soll auch der Prostata gut tun. Besonders empfohlen werden: fetthaltige Fische wie Lachs, Hering und Aal, Sojaprodukte wegen ihres hohen Gehalts an Isoflavonoiden. Diese können wie das Hormon Östrogen einen günstigen Einfluss auf eine Veränderung der Prostata nehmen. Tomaten sind wegen des roten Farbstoffs (Lycopin) empfehlenswert. Diesem wird eine vorbeu-



Dr. Oliver Bruder, Cardiologe, leitender Oberarzt Herz-Bildgebung am Essener Elisabeth-Krankenhaus und ärztlicher Leiter und Geschäftsführer des Zentrums für Präventionsmedizin BodyGuard!

gende Wirkung nachgesagt. Das gilt auch für die Extrakte von Arzneikürbis, Brennnessel und Stechpalme.

Mit speziellen Untersuchungen zur Gesundheits- und Krebsvorsorge können Männer das Risiko einer nicht rechtzeitig entdeckten Erkrankung nachweislich senken.

Gerade mal ein Siebtel aller Männer nutzt diese Möglichkeit, mehr für ihre Gesundheit zu tun.

Welche Investitionen in die Vorsorge sind sinnvoll?

Zahlreiche Kliniken und Präventionszentren bieten sogenannte Manager-Check-ups an, die zwischen 1.000 und 2.000 Euro kosten. Die privaten Krankenversicherungen übernehmen meistens die Kosten für die durchgeführten Untersuchungen. Selbstzahler sollten im Einführungsgespräch über die entstehenden Kosten informiert werden.

Sinnvoll und gut angelegt sind Investitionen in die Gesundheitsvorsorge, wenn keine unnützen Untersuchungen durchgeführt werden. Gute Präventions-Kliniken erkenne man an drei Qualitätskriterien, so Präventionsexperten. Der Schwerpunkt der Untersuchung sollte erstens auf das Erheben einer umfassenden, präzisen Krankengeschichte, zweitens auf eine sorgfältige körperliche Untersuchung und drittens auf individuelle Beratung zur Lebensführung liegen. Untersuchungen mit aufwendigen High-tech-Geräten sollten dabei nicht im Vordergrund des Check-ups stehen, sagt Dr. Oliver Bruder, Leiter des Zentrums für Präventionsmedizin BodyGuard. „Ein gutes Check-up-Zentrum erkennen Sie außerdem daran, dass nicht gleich Ganzkörper-MRTs oder CTs angeboten werden, sondern solche Großgeräte individuell und indikationsbezogen zum Einsatz kommen“, erklärt der Essener Cardiologe und Experte für Herz-Bildgebung.

„Werden aber im Rahmen der internistisch cardiologischen Untersuchung Auffälligkeiten ▶

1/3 hoch Body Guard



Dr. medic. stom. (RO) Diana Svoboda, Master of Science Ästhetik und Parodontologie sowie zertifizierte Implantologin.



Dr. med. Christiane Ravens, Fachärztin für Dermatologie, Lasertherapie und Kosmetische Dermatologie, Master of Science Ästhetische Laserbehandlung.

festgestellt, dann kann eine ergänzende Diagnostik mit Cardio-CT und Cardio-MRT sinnvoll sein“, so Dr. Bruder weiter. Aufwändige Apparatemedizin sollte aber bereitstehen für den Fall, dass krankhafte Veränderungen festgestellt werden. Anerkannte Qualifikationszertifikate können hierbei die Auswahl erleichtern.

Die apparative Diagnostik eines Check-ups umfasst eine Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse und der Bauchorgane, zum Beispiel zur Tumorfrüherkennung, ein Ruhe- sowie ein Belastungs-EKG mit Sonographie des Herzens, Messung der Lungenfunktion, Stuhl- und Urinuntersuchung und eine Vorsorge-Darmspiegelung insbesondere ab dem 50. Lebensjahr. Liegen familiäre Vorbelastungen, eine entsprechende Krankheitsgeschichte oder Symptome vor, kann der Check-up zum Beispiel durch CT-Untersuchungen, Röntgenaufnahmen oder – bei entsprechenden Beschwerden – durch eine Magenspiegelung ergänzt werden.

Nicht zu unterschätzen ist schließlich die therapeutische individuelle Beratung zur Lebensführung und Optimierung der Alltagsgewohnheiten wie Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stresssituationen.

Generell gilt:

Check-up ab 35: Ab dem 35. Lebensjahr sollten Sie alle zwei Jahre einen so genannten Gesundheits-Check-Up durchführen lassen.

Krebsvorsorge ab 45: Ab dem 45. Lebensjahr sollten Sie jedes Jahr zur Krebsvorsorge gehen.

Haut und Zähne – auch hier lohnt sich Vorsorge

Auch Krankheiten, die im Zusammenhang mit den Zähnen stehen, können unangenehme Folgeerscheinungen haben. Entzündete Zahnwurzeln geben zum Beispiel Bakterien in den Blutkreislauf ab, die Erkrankungen wie Herzmuskelentzündun-

gen oder chronisches Rheuma auslösen können. Deshalb lohnt sich auch hier die Prävention. „Der tägliche Stress im Geschäftsleben fordert auch bei den Zähnen seinen Tribut“, sagt Diana Svoboda, Leiterin der diPura Zahnklinik für Ästhetische Zahnmedizin und Implantologie in Essen. Immer wieder erlebt die Zahnmedizinerin vor allem bei vielbeschäftigten Patienten, dass sie nachts knirschen und ihre Zähne aufeinanderpressen, um unbewusst Stress abzubauen. Das kann nicht nur zu schmerzhaften Verspannungen, sondern auch zu regelrechten Abnutzungserscheinungen der Zähne führen. Sie zeigen Risse, Absplitterungen oder sogar Verkürzungen. Fehlbelastungen haben manchmal auch einen Rückgang des Zahnfleisches zur Folge. „Schnelle Hilfe bringt eine so genannte Aufbiss-Schiene, die wir individuell für die Patienten anfertigen“, erklärt Svoboda. Sie besteht aus transparentem Kunststoff, bedeckt die Kauflächen und verhindert bei Bewegungen des Kiefers das Aufeinandertreffen der Zähne. Die Schiene werde in der Nacht oder bei Bedarf auf die Zahnreihe gesetzt und schützte sowohl Zähne als auch Kiefergelenke. Sind die Zähne bereits vom Knirschen angegriffen, gebe es natürliche Methoden zum Aufbau der Zahnschicht.

Eine weitere Präventivmaßnahme sei die regelmäßige professionelle Zahnreinigung. „Stress im Büro kann auch das Immunsystem schwächen und die Zähne anfälliger für Karies und Parodontitis machen. Eine professionelle Zahnreinigung beugt dem nicht nur vor, sie hat auch den angenehmen Effekt, dass Beläge verschwinden, die zum Beispiel vom vielen Kaffeetrinken im Büro kommen können“, sagt Diana Svoboda. Die Kosten für die professionelle Zahnreinigung liegen ab etwa 100 Euro pro Sitzung und werden nur von den privaten Krankenkassen übernommen.

Ob golfen, Tennis spielen, joggen oder einfach nur spazieren gehen – wer viel Stress im Job hat, nutzt in der Freizeit häufig jeden Sonnenstrahl, um sich an der frischen Luft aufzuhalten. Im Prinzip sehr

vorbildlich, doch die Haut ist dabei den gefährlichen UV-Strahlen ausgesetzt. Auch die verstärkte Nutzung von Solarien und die Ausdünnung der Ozonschicht gelten unter Dermatologen als die wahrscheinlichen Ursachen für den Anstieg bösartiger Hautveränderungen. Jedes Jahr erkranken rund 100.000 Menschen an einer der drei bösartigsten Hautkrebsarten, dem Basalzellkarzinom, dem Plattenepithelkarzinom oder dem Malignen Melanom.

Die regelmäßige Untersuchung der Haut auf Veränderungen sollte daher vor allem für Naturliebende selbstverständlich sein. „Die Früherkennung ist die Voraussetzung zur Heilung“, sagt Dr. Christiane Ravens. Die Fachärztin für Dermatologie hat schon am Melanom Zentrum im australischen Queensland geforscht und betreibt heute eine Dermatologische Praxis in Essen-Bredene. „Wenn die bösartige Veränderung nur in der obersten Hautschicht ist und sich noch nicht in die Tiefe ausgebreitet hat, liegen die Heilungschancen bei 99 Prozent“, erklärt Dr. Ravens. Zu ihrem Arbeitsschwerpunkt gehört auch die Beratung für den richtigen Umgang mit der Sonnenbestrahlung.

Eine Präventivmaßnahme, die jeder selber vornehmen kann, um seine Haut zu schützen, wird vor allem von Männern häufig als kosmetischer Schnickschnack abgetan: das Benutzen von Sonnenschutzmitteln mit möglichst hohem Lichtschutzfaktor. ■

Die optimale Check-up-Klinik:

1. Sämtliche ärztlichen Aufgaben (Anamnese und körperliche Untersuchung, Ultraschall, Belastungs-EKG etc.) sind in einer Hand gebündelt. So kann schneller ein Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Klient entstehen, was die Qualität der anschließenden Beratung erhöht. **TIPP**
2. Gute Organisation, kurze Wartezeiten und eine gastliche Atmosphäre.
3. Der Check-up dauert nicht länger als etwa drei bis fünf Stunden. Das Beratungsgespräch ist ausführlich, der Arzt nimmt sich die Zeit.
4. Beim Belastungs-EKG werden parallel die „Atemgase“ Sauerstoff und Kohlendioxid gemessen, was präzise Aussagen zu Ausdauer und Trainingszustand des Untersuchten erlaubt.
5. Die Klinik bietet Trainingsprogramme zur Gesundheitsprävention an, begleitet die Kunden bei der Bemühung um eine gesündere Lebensführung.