

# SINN & ZWECK EINES CHECK-UPS

## Risikofaktoren und Präventivmaßnahmen



**Prof. Dr. med. Rafael Adam** ist Facharzt für Innere Medizin mit Tätigkeitsschwerpunkt Angiologie (Gefäßmedizin). Nach dem Studium der Medizin in Heidelberg und Mannheim arbeitete er in einer großen Akutklinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 2002 eröffnete er seine Arztpraxis in Waldbronn bei Karlsruhe. Zuvor war er zwei Jahre internistisch für das größte deutsche Diagnostik-Zentrum (Managervorsorgeuntersuchungen) tätig. Er besitzt Zusatzqualifikationen in der Ernährungsmedizin und Naturheilkunde und ist zertifiziertes Mitglied der GSAAM (German Society of Anti Aging Medicine) und der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein im Rahmen eines individuellen Gesundheitsmanagements durchgeführter Check-up dauert maximal einen Tag und bietet weitgreifende und umfassende Vorsorgeuntersuchungen, denn Gesundheit bedeutet mehr als nur Freiheit von körperlichen Beschwerden. Gesundheit heißt auch vorausschauendes Planen, mentale Zufriedenheit, Belastbarkeit und ist eine Frage des Lebensstils. **Prof. Dr. med. Rafael Adam** aus **Waldbronn** berichtet über die zahlreichen und umfangreichen Untersuchungsstationen eines Check-up-Tages, der sich auch in einen vollen Terminkalender integrieren lässt.

Hektik bestimmt unser Leben. Beruflicher und sozialer Stress haben in den vergangenen Jahren enorm zugenommen. Und damit auch die Anforderungen und Belastungen. Gerade Menschen, die eine große Verantwortung im Beruf, in Verbänden und Organisationen oder in der Familie tragen, wollen und müssen fit und belastbar sein – und es auch bleiben. Eine stabile Gesundheit ist deshalb von enormer Bedeutung. Doch wer hat schon die Zeit, von einem Arzt zum nächsten zu eilen und dabei lange Wege und Wartezeiten in Kauf

zu nehmen, um sich gründlich und umfassend untersuchen zu lassen? Häufig bleibt kaum Zeit für ein ausführliches Gespräch und man nimmt am Ende doch nur ein paar wenige Informationen über den eigenen Gesundheitszustand mit, ohne Aussage über den Gesamtstatus. Eine echte Alternative dazu bildet ein ganzheitlicher Check-up, bei dem innerhalb eines Tages die wesentlichen Organfunktionen getestet, der aktuelle Gesundheitsstatus und die individuellen Risikofaktoren ermittelt werden.

### VOR DEM CHECK-UP-TAG

Für den Check-up sollten bereits einige Tage zuvor Unterlagen mit einem umfangreichen Fragebogen zur medizinischen Vorgeschichte und zu aktuellen Beschwerden ausgefüllt werden. Dieser hilft der Ärztin / dem Arzt, am Untersuchungstag gezielt auf Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen. Weiterhin erhält man im Vorhinein drei Stuhlbriefe (Hämokkult-Test) zur Aufdeckung von verstecktem Blut im Stuhl, auf die an drei verschiedenen Tagen vor dem Check-up Stuhlproben aufgetragen und zur



© Lorelyn Medina, shutterstock.com



© AVAVA, shutterstock.com

Untersuchung mitgebracht werden. Außerdem kann bereits im Vorfeld an sieben aufeinander folgenden Tagen ein Ernährungstagebuch geführt werden, das vom betreuenden Arzt ausgewertet wird.

#### DER CHECK-UP-TAG

Am Check-up-Tag selbst erfolgen zunächst einige übliche Untersuchungen, wie beispielsweise eine venöse Blutentnahme aus der Ellenbeuge. Aus dem entnommenen Blut werden mehr als 50 Werte bestimmt, die Hinweise auf die Qualität von Organfunktionen geben können. Durch die spezielle Lungenfunktionsüberprüfung (Spirometrie) werden Informationen über Lungengröße (Vitalkapazität) und Strömungsverhältnisse der Lunge (Atemwegswiderstand) gewonnen. Bei einer Seh- und Hörprüfung wird mithilfe eines Sehtestgerätes die Sehschärfepfung durchgeführt und das Farbsehen anhand einer Farbtafel getestet. Das Hörvermögen wird in den Frequenzen 250 bis 8.000 Hz mittels Audiometrie für beide Ohren getrennt erfasst. Die Analyse der Körperzusammensetzung mithilfe einer gefahrlosen, hochfrequenten Widerstandsmessung ermöglicht die Bestimmung des Körperfettanteils. Hierdurch ist in Kombination mit der Feststellung des Gewichts und einer Bauchumfangmessung eine zusätzliche Aussage bezüglich des Risikofaktors Übergewicht möglich.

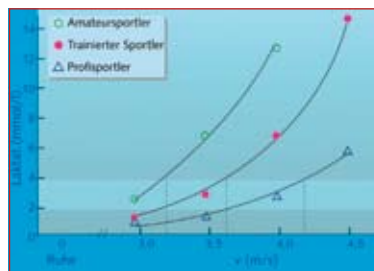
#### ULTRASCHALLUNTERSUCHUNG

Mithilfe von ungefährlichen, schmerzlosen Ultraschallwellen erfolgt die Darstellung von Körperstrukturen und Organen aufgrund der natürlichen Dichteunterschiede im Gewebe. Mit dieser Technik kann auch der Blutstrom in Blutgefäßen dargestellt werden. Im Rahmen des Check-ups wird eine Beurteilung aller Bauchorgane, der Schilddrüse, des Herzens und der Blutgefäße des Halses und der Bauchschlagader vorgenommen. Auch eine individuelle Anpassung der Diagnostik, beispielsweise durch Vorerkrankungen oder bei Beschwerden, ist bei gegebener Notwendigkeit möglich. Im Anschluss an die ersten Untersuchungen ist zunächst ein Frühstück vorgesehen. Auf dieses folgt ein ärztliches Gespräch, bei dem die Ärztin/der Arzt anhand des ausgefüllten Fragebogens

die Krankengeschichte (Anamnese), die sich der Arzt bereits zuvor angesehen hat, erhebt.

#### SPORTMEDIZINISCHE FUNKTIONSANALYSE

Bei der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik, die auf dem Fahrradergometer oder dem Laufband durchgeführt werden kann, werden Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit fundiert überprüft. Während der Analyse werden verschiedene Funktionssysteme genau untersucht. Die Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems dient zur Früherkennung einer möglichen Durchblutungsstörung des Herzens und



Durch Messung der bei Belastung ansteigenden Laktatwerte im Blut lässt sich das individuelle Trainingsniveau bestimmen. Ineffizienz des Trainings durch Überanstrengung kann so rechtzeitig erkannt und vermieden werden.

© Senslab GmbH

gibt Informationen über das Blutdruckverhalten unter Belastung. Zusätzlich wird eine Laktat-Leistungsdiagnostik, eine Spiroergometrie mit Erfassung des Atemsystems, durchgeführt. Diese gibt Auskunft über Gesundheitszustand, Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und über Atemanalysewerte wie Atemfrequenz, Atemvolumina und Sauerstoffaufnahme. Zudem wird der Bereich für die optimale Fettverbrennung sowie die optimalen Pulswerte für ein effektives Training zur Fettverbrennung und gezielten Leistungssteigerung bestimmt.

#### ERNÄHRUNGSANALYSE

Unsere tägliche Nahrungsaufnahme ist ein Spiegel unserer selbst. Im Rahmen eines Check-ups ist eine individuelle Ernährungsanalyse empfehlenswert, da die Interpretation vieler Untersuchungsbeefunde beziehungsweise die Empfehlung gesundheitsfördernder Maßnahmen auch

wesentlich von der Ernährungsweise abhängt. Um ein sinnvolles Ernährungsverhalten aufzeigen zu können, ist es entscheidend, ein Protokoll des bisher gewohnten Ernährungsbildes zu erhalten. Die Auswertung veranschaulicht das Verhältnis von Ist- und Soll-Werten. Neben den drei Hauptnährstoffen (Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße), werden Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe erfasst. Im persönlichen Gespräch werden anschließend individuelle Ansätze vorgestellt, wie das Ernährungsverhalten optimiert werden kann und der Genuss dabei nicht zu kurz kommt.

#### GESUNDHEITSTRAINING UND COACHING

Ein Gesundheitstraining teilt sich auf in die Bereiche Beratung, Trainingssteuerung und Coaching und liefert auf der Grundlage der Check-up-Ergebnisse vertiefende Informationen und Anleitungen zu einzelnen Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf, Rücken, Energetik, Stress und Ernährung. Im praktischen Teil werden diese Themen durch konkrete Trainingsumsetzungen ergänzt und die individuelle Trainingssteuerung und -dosierung durch begleitende Untersuchungen ermittelt. Auf dieser Basis kann ein individuell zugeschnittener Trainingsplan erstellt werden.

#### GESUNDHEITSBERICHT

Zum Abschluss der Untersuchung findet ein ausführliches Beratungsgespräch statt, in dem alle vorliegenden Untersuchungsbefunde und Laborwerte im Zusammenhang besprochen werden. Falls notwendig, werden Empfehlungen für weiterführende Untersuchungen gegeben. Dafür bieten wir einen zeitlichen Rahmen, um noch offene Fragen zu klären. Über die Check-up-Untersuchung erfolgt ein ausführlicher Bericht, in dem alle Untersuchungsbefunde sowie für den medizinischen Laien verständliche Erklärungen zu den einzelnen Untersuchungen aufgeführt sind. Aus medizinischer Sicht wird ab einem Lebensalter von 35 Jahren ein Wiederholungs-Check-up im Rhythmus von zwei Jahren empfohlen, wenn keine krankhaften Befunde eine engmaschigere Betreuung nahelegen.

Prof. Dr. med. Rafael Adam

■