

Der Präventions-Spiegel 2011 zeigt eine neue deutsche Präventionskultur

Erfolgsfaktor Vorsorge:

Wer seine Risikofaktoren kennt, verbessert seinen Gesundheitszustand

Hamburg, 27. September 2011. Prävention bedeutet Wissen: Nur, wer seine eigenen gesundheitlichen Risikofaktoren kennt, ist motiviert, seinen Lebensstil erfolgreich umzustellen. Das geht aus dem aktuellen Präventions-Spiegel 2011^[1] des Diagnostik Zentrums Fleetinsel Hamburg hervor. Er ist die Fortsetzung der 2010 zum ersten Mal vorgestellten Langzeitstudie. Die Studie zeigt auch, wo die Teilnehmer der circa 6.200 Medical Check-Ups besonders aufpassen müssen: Risikofaktoren wie Übergewicht, schlechte Blutfettwerte oder Bluthochdruck sind weit verbreitet. Besonders erschreckend: Drei Viertel aller Hypertoniker^[2] wissen nicht, dass sie unter Bluthochdruck leiden. Auch die Leber ist bei vielen Menschen angegriffen. Bei jedem dritten Mann wurde während des Check-Ups eine gefährliche Leberzellverfettung diagnostiziert. Gleichzeitig unterstreicht der aktuelle Präventions-Spiegel einen neuen Trend: Nicht nur gesundheitsbewusste Menschen, auch immer mehr Unternehmen schreiben Prävention ganz groß.

Das Besondere an der neu veröffentlichten Langzeitstudie ist der Umstand, dass sie auf den Daten von gesunden Menschen basiert. Dafür wurden die Untersuchungsergebnisse von circa 3.800 Check-Up-Teilnehmern ausgewertet, die regelmäßig zum Check-Up kommen. Es zeigte sich eine Entwicklung, die die Fachärzte am Diagnostik Zentrum Fleetinsel auch bei ihrer täglichen Arbeit erkennen: „In Deutschland herrscht eine neue Präventionskultur“, sagt Dr. Tomas Stein, Kardiologe und ärztlicher Direktor am Diagnostik Zentrum Fleetinsel. „Immer mehr Menschen sehen medizinische Vorsorge als lohnende Investition in ihre Gesundheit. Auch immer mehr Unternehmen bieten ihren Fach- und Führungskräften Medical Check-Ups bei uns an.“ So stieg die Zahl der Unternehmen, die ihren Top-Mitarbeitern Check-Ups ermöglichen, von 2002 bis 2009 um 185 Prozent, die der Selbstzahler um 130 Prozent.

Schwachstellen im Fokus: Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Eine wichtige Aufgabe der Prävention ist es, Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall des jeweiligen Check-Up-Teilnehmers zu ermitteln. Dazu zählen unter anderem Bluthochdruck, Übergewicht sowie erhöhte Blutfettwerte. Jeder dieser Risikofaktoren fördert eine Arteriosklerose^[3]. Gemäß des Präventions-Spiegels 2011 waren 46 Prozent der Check-Up-Teilnehmer übergewichtig, elf Prozent sogar fettleibig und mehr als die Hälfte (54 Prozent) hatte bedenkliche LDL^[4]-Werte („aggressives Cholesterin“). Oftmals wissen die Betroffenen noch nicht einmal von ihren Risikofaktoren: 19 Prozent der Check-Up-Teilnehmer litten unter Bluthochdruck, jedoch wussten 76 Prozent aller Hypertoniker nichts davon.

Der wunde Punkt der Deutschen ist die Leber

Bei 5.300 Sonographien^[5] stellten die Fachärzte bei 31 Prozent der Männer und zwölf Prozent der Frauen eine Leberzellverfettung fest. Insgesamt stieg die Zahl der Leberzellverfettungen im Erhebungszeitraum der Studie von 23 auf 28 Prozent. Diese Erkrankung kann eine Hepatitis (Leberentzündung) oder eine Leberzirrhose hervorrufen und im schlimmsten Fall eine Lebertransplantation nach sich ziehen. Die gute Nachricht: Leberzellverfettungen sind reversibel,

können also eigenständig rückgängig gemacht werden. Denn der Grund für die umgangssprachliche „Fettleber“ ist ein ungesunder Lebensstil. Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte durch fettreiche Ernährung, übermäßiger Alkoholgenuss und Bewegungsmangel zählen zu ihren Ursachen.

Wie Prävention wirkt: Gewichtsreduktion, Blutdrucksenkung und mehr Sport

Anhand verschiedener Parameter wie Body Mass Index (BMI) und Blutdruck wurde untersucht, ob die Teilnehmer im Laufe der Check-Ups ihren Gesundheitszustand verbessern konnten. Auffällig sind hier die Unterschiede zwischen Männern und Frauen: Die Check-Up-Teilnehmerinnen waren schon zu Beginn schlanker und hatten bessere Blutdruck-, Blutzucker- und Blutfettwerte als die Männer. Sie schafften es ausnahmslos, nach vier Check-Ups einen unbedenklichen Blutdruck aufzuweisen, während bei den Männern die Zahl der Hypertoniker vom ersten zum vierten Check-Up um drei Prozent sank. Die Anzahl der übergewichtigen Frauen sowie Männer verringerte sich nach vier Check-Ups jeweils um vier Prozent. Die Verbesserungen zeigen, dass Medical Check-Ups Maßstab und Motivation gleichermaßen sind. Wer seine Risikofaktoren kennt, kann gezielt gegensteuern, zum Beispiel durch eine Ernährungsumstellung und eine Änderung des Bewegungsverhaltens. So trieben jeder dritte Mann und jede dritte Frau nach dem ersten Check-Up mehr Sport als vorher. Auch nach dem zweiten Check-Up waren 37 Prozent der Frauen deutlich aktiver als früher – ebenso 27 Prozent der Männer.

Bedeutung der Medical Check-Ups steigt: Hohe Nachfrage nach Vorsorge-Angeboten

Wurden bei einem Check-Up-Teilnehmer Risikofaktoren ermittelt, leiten die Fachärzte daraus Handlungsempfehlungen ab. Dafür stehen am Diagnostik Zentrum Fleetinsel ein Sportwissenschaftler und eine Ernährungswissenschaftlerin (Oecotrophologin) zur Verfügung, die Bewegungscoaching und Ernährungsberatung anbieten. Diese beiden Angebote gehören zum erweiterten Leistungsspektrum des Diagnostik Zentrums Fleetinsel, das damit auf die gestiegene Nachfrage nach Vorsorge- und Zusatzangeboten reagiert. Um Kapazitäten zu schaffen, wurden zum Sommer dieses Jahres außerdem die Räumlichkeiten an der Hamburger Stadthausbrücke deutlich vergrößert und modernisiert. Und es gibt ein neues Gesicht im vierköpfigen Fachärzteam: Dr. Hermann Jochenning, Gastroenterologe und Ernährungsmediziner.

[1] Erhebungszeitraum: 2002 bis 2009, 3.778 Check-Up-Teilnehmer, 6.188 durchgeführte Check-Ups

[2] Hypertonie bedeutet Blutdruck.

[3] Arteriosklerose ist eine Ablagerung von Fett und Kalk in Blutgefäßen, sodass diese enger werden und an Elastizität verlieren.

[4] LDL: Low-Density-Lipoprotein. Es transportiert Cholesterin in die Körperzellen.

[5] Sonographie bedeutet Ultraschalluntersuchung.

Über das Diagnostik Zentrum Fleetinsel:

Das 1994 gegründete Diagnostik Zentrum Fleetinsel Hamburg ist mit seinem jährlichen Check-Up-Aufkommen Norddeutschlands führendes Zentrum im Bereich Präventivmedizin. In Zusammenarbeit mit dem ärztlichen Direktor und Kardiologen Dr. med. Tomas Stein führen weitere Fachärzte aus den Bereichen Gastroenterologie, Kardiologie, Dermatologie und Augenheilkunde die sechsstündigen Medical Check-Ups durch. Zur Referenzliste gehören die größten Unternehmen aus der Region, aber auch überregionale Firmen schätzen seit vielen Jahren die Kompetenz des Diagnostik Zentrums. Der aktuell veröffentlichte Präventions-Spiegel stellt ausführlich die Ergebnisse einer internen Langzeitstudie zum Thema Gesunderhaltung durch regelmäßige Vorsorge vor.

Weitere Informationen unter www.diagnostik-zentrum.de

Pressekontakt

DIAGNOSTIK ZENTRUM Fleetinsel Hamburg GmbH

Elisabeth Hillen, Leiterin Marketing / PR
Stadthausbrücke 3
20355 Hamburg
Telefon: +49(0)40/36 97 29 19
Telefax: +49(0)40/36 97 29 22
E-Mail: hillen@diagnostik-zentrum.de

Straub & Linardatos GmbH

Stephanie Schähle
Kirchentwiete 37-39
22765 Hamburg
Telefon +49(0)40 39 80 35 51
Telefax +49(0)40 39 80 35 44
E-Mail: schaehle@sl-kommunikation.de