

# Sinnvolle Check-ups – was die Medizin zu einem langen und gesunden Leben beitragen kann

Das Angebot an Untersuchungen und Tests ist riesig. Doch nur wenige sind für gesunde Personen ohne Beschwerden hilfreich. Diese können die Gesundheit aber nachweislich verbessern.

Alan Niederer 12.09.2021

## **Regelmässige Check-ups sind hilfreich, doch es sollten die richtigen sein.**

Die meisten von uns möchten möglichst lang in guter Gesundheit leben. Das liegt aber nur teilweise in unseren Händen. Ein wichtiger Faktor, den wir nicht beeinflussen können, ist das Erbgut, mit dem wir geboren wurden. Erbkrankheiten und genetische Risikofaktoren schmälern die Chancen auf ein langes Leben. Auch den spontanen Genmutationen in den Zellen können wir wenig entgegenhalten. Führen sie zu Krebs oder Demenz, haben wir biologisch gesehen Pech gehabt.

Was dagegen sehr wohl in unseren Händen liegt, ist ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung, ausgewogener Ernährung, sozialen Kontakten und geistigen Stimuli. Damit können wir zwar nicht alle Krankheiten verhindern, aber doch das Risiko ihrer Entstehung senken. Was das bedeutet, zeigt das Beispiel des Rauchens: Ein aktiver Raucher verliert im Schnitt sechs bis sieben Lebensjahre. Nicht zu rauchen, ist somit der wichtigste Gesundheitstipp überhaupt.

## **Mit Check-ups kommen wir zur Welt**

Medizinische Angebote zu nutzen, um frühzeitig gefährliche Krankheiten zu erkennen und zu behandeln, ist ein weiteres Mittel, um möglichst lang gesund zu bleiben. Mit solchen Check-up- oder Screening-Untersuchungen kommen wir praktisch zur Welt. So wird schon bei Neugeborenen routinemässig im Blut nach Stoffwechsel- und Hormonstörungen gefahndet, die unerkannt zu schweren Schädigungen führen würden.

Auch für Erwachsene gibt es sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen. Damit will man vor allem Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen frühzeitig erkennen. Bei den empfohlenen Tests gibt es genügend Studiendaten, die belegen, dass der Nutzen der Untersuchung den potenziellen Schaden etwa durch falsche Diagnosen, Stress oder unnötige Behandlungen übersteigt.

## **Gelten die Empfehlungen für alle?**

Die von medizinischen Fachgesellschaften erarbeiteten Empfehlungen beziehen sich meist auf gesunde Menschen bis 75 Jahre. «Bei älteren Personen können manche Präventionsmassnahmen im Fall einer günstigen Lebenserwartung weitergeführt werden», sagt der Zürcher Hausarzt Marco Zoller. Er ist an der Entwicklung von evidenzbasierten Empfehlungen für die Prävention in der medizinischen Grundversorgung beteiligt. Diese sind unter dem Namen «EviPrev» im Internet verfügbar. Unter Berücksichtigung dieser Empfehlungen hat die NZZ ein interaktives Check-up-Tool entwickelt. Es informiert die Nutzerin und den Nutzer darüber, welche Vorsorgeuntersuchungen bei ihr und ihm anstehen:

## **NZZ-Gesundheits-Check**

Finden Sie heraus, welche Vorsorgeuntersuchungen bei Ihnen anstehen

Ein solcher Check-up wird auch gesunden Erwachsenen ohne Beschwerden empfohlen. Denn damit können Krankheiten frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Ihre Antworten werden nicht gespeichert – weder von uns noch von Dritten.  
Los geht's

Für Menschen mit Vorerkrankungen oder spezieller Risikosituation können zusätzliche Empfehlungen gelten. So ist etwa bei sexuellem Risikoverhalten ein regelmässiger Test auf HIV, Syphilis und andere Geschlechtskrankheiten ratsam. Bei rauchenden Männern kann ab 65 Jahren eine einmalige Ultraschalluntersuchung des Bauchs zum Nachweis einer erweiterten Schlagader sinnvoll sein. Denn lässt sich ein solches Aortenaneurysma feststellen, kann mit einer Operation einer meist tödlichen Ruptur vorgekommen werden. Ebenfalls überlegenswert ist bei starken Rauchern oder Ex-Rauchern ab 50 Jahren ein Thorax-CT zur Erkennung von Lungenkrebs.

Weil jede Person verschieden ist – insbesondere was die familiäre Belastung für bestimmte Krankheiten und den individuellen Lebensstil angeht, aber auch punkto eigener Wünsche und Vorstellungen –, ist es laut Zoller wichtig, die Notwendigkeit, das Ausmass und den idealen Zeitpunkt für einen Check-up mit dem eigenen Hausarzt zu besprechen. In einem solchen Vorgespräch kann auch eine Beratung über einen gesunden Lebensstil, die empfohlenen Impfungen, psychosoziale Stressfaktoren und vieles mehr stattfinden. Zudem gelte es, der Person ein realistisches Bild über die Aussagekraft und den Nutzen der angebotenen Check-ups zu vermitteln, betont Zoller. (Die Informationen in diesem Artikel sollen deshalb vor allem als Orientierungshilfe für das Gespräch mit dem eigenen Arzt dienen.)

### **Ab welchem Alter SOLL man sich untersuchen lassen?**

Schon ab 18 Jahren wird regelmässig eine Blutdruckmessung empfohlen. Damit soll ein zu hoher Blutdruck entdeckt werden, einer der wichtigsten Risikofaktoren für Krankheiten wie Herzinfarkt, Herzschwäche oder Hirnschlag. Bluthochdruck wird von vielen beeinflussbaren Faktoren wie Übergewicht, Alkohol, Bewegungsmangel, Rauchen, Stress oder Medikamenten begünstigt. Bei einem von zwanzig Betroffenen gibt es allerdings organische Ursachen wie eine verengte Nierenarterie. Hier kann eine Operation das Problem beheben.

### **Wann wird ein zu hoher Cholesterinwert behandelt?**

Ab 40 Jahren wird eine erste Cholesterinmessung empfohlen. Dabei werden gleich mehrere Werte bestimmt: das Gesamtcholesterin, das «gute» Cholesterin (HDL), das «schlechte» Cholesterin (LDL) sowie die Triglyzeride. Erhöhte Werte werden – ausser bei sehr grossen Abweichungen von der Norm – nicht isoliert, sondern im Kontext von anderen kardiovaskulären Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck, familiärer Belastung usw. beurteilt. Eine medikamentöse Cholesterinsenkung wird meist dann empfohlen, wenn das individuelle Risiko des Patienten für Herz-Kreislauf-Krankheiten eindeutig erhöht ist.

### **Wie weiss der Arzt, dass ich Diabetes habe?**

Ebenfalls ab 40 Jahren wird allen eine erste Untersuchung auf Diabetes empfohlen, insbesondere übergewichtigen Personen. Dabei wird im nüchternen Zustand der Blutzuckerwert bestimmt. Zur genaueren Beurteilung kann auch der sogenannte HbA1c-Wert gemessen werden; er ist ein Mass für den Blutzuckerwert der vergangenen Wochen. Mit dem oralen Glukose-Toleranz-Test kann zudem geschaut werden, wie sich der Blutzuckerwert nach einer standardisierten Gabe von 75 Gramm Traubenzucker (Glukose)

verhält. Bei all diesen Tests sprechen erhöhte Werte für einen Diabetes. Bei grenzwertigen Ergebnissen wird von Prä-Diabetes gesprochen. Ohne Gegenmassnahmen wird daraus früher oder später ein Diabetes.

### **Serie «Gesundheit»**

Ob Schlafen, Essen oder Sport – es gibt vieles, was unser Wohlbefinden beeinflusst. Doch wie bleibt man wirklich gesund? Was hilft – und was macht krank? Die NZZ widmet sich in einer Serie den wichtigsten Fragen rund um das Thema Gesundheit.

[Alle Artikel der Serie anzeigen](#)

### **Welche Krebstests sind sinnvoll?**

Für sexuell aktive Frauen wird schon ab 21 Jahren eine erste Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs empfohlen. Kein anderer bösartiger Tumor kann durch eine Vorsorgeuntersuchung ähnlich wirksam bekämpft werden. Für den Krebstest stehen zwei Methoden zur Verfügung: der seit 50 Jahren durchgeführte Pap-Abstrich (nach dem griechischen Pathologen George Papanicolaou) zum Nachweis von bösartigen Zellen im Vaginalsekret oder (ab 30 Jahren) der neuere Test auf Humane Papillomaviren (HPV). Der HPV-Test geht auf die Entdeckung zurück, dass Gebärmutterhalskrebs fast immer durch eine chronische HPV-Infektion ausgelöst wird.

### **Wann wird eine Darmspiegelung empfohlen?**

Ebenfalls unbestritten ist die Darmspiegelung zur frühzeitigen Entdeckung von Dickdarmkrebs. Diese Untersuchung wird Männern und Frauen ab 50 Jahren empfohlen. Als etwas weniger zuverlässige Methode kann auch ein Test auf unsichtbares Blut im Stuhl durchgeführt werden. Wird dann Blut festgestellt, ist allerdings ebenfalls eine Darmspiegelung notwendig. Damit kann nicht nur der Darm inspiziert werden; verdächtige Polypen und Krebsvorstufen lassen sich meist in der gleichen Sitzung entfernen.

### **Soll ich mich auf Brust- oder Prostatakrebs testen lassen?**

Bei diesen zwei häufigen Krebsarten gibt es nach jahrelanger Kontroverse keine starke Empfehlung mehr für eine regelmässige Vorsorgeuntersuchung. Dies gilt aber nur für Frauen und Männer ohne bekannte Risikofaktoren für die jeweilige Krebsart. Ist das individuelle Krebsrisiko erhöht, etwa weil die Mutter oder Schwester schon Brustkrebs hatte, bleibt das Mammografie-Screening zum Nachweis eines Brustkrebses zentral. Gleiches gilt für den PSA-Bluttest zum Erkennen eines Prostatakrebses.

### **Wann soll ich mir die Augen untersuchen lassen?**

Um einen grünen Star frühzeitig zu erkennen, wird allen Personen empfohlen, sich ab 50 Jahren beim Augenarzt oder bei einem Optiker den Augendruck messen zu lassen. Denn die auch Glaukom genannte Augenkrankheit kann lange Zeit ohne Beschwerden bleiben und unbehandelt bis zur Erblindung führen.

### **Welche Tests werden nicht routinemässig empfohlen?**

Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, die bei gesunden Personen ohne Beschwerden und Risikofaktoren nicht durchgeführt werden sollten. Dies, weil es laut dem Zürcher

Hausarzt und Vorsorgeexperten Zoller keine wissenschaftliche Evidenz gibt, dass sich damit die Lebensdauer oder die Lebensqualität steigern lässt.

Das gilt etwa für die Knochendichtemessung zur Erkennung einer Osteoporose. Auch wenn ein allgemeines Screening nicht empfohlen wird, kann die Messung im Einzelfall aber sinnvoll sein – und sollte dann besprochen werden. Etwa bei Frauen ab 50 Jahren, die aufgrund individueller Faktoren ein erhöhtes Risiko haben, in den nächsten zehn Jahren einen Osteoporose-bedingten Knochenbruch zu erleiden. Hier kann die Dichtemessung beim Entscheid für oder gegen eine medikamentöse Osteoporosetherapie helfen.

Ebenfalls nicht als Check-up geeignet sind EKG und Belastungs-EKG, Röntgenbilder, Ultraschall- und CT/MRI-Untersuchungen, Tumormarker-Bestimmungen im Blut, Lungenfunktionstests, Herzkatheteruntersuchungen und viele mehr. Die lange Liste zeigt, dass die meisten Untersuchungen nur bei einem medizinischen Anfangsverdacht hilfreich sind. Werden sie dagegen unreflektiert beim Gesunden eingesetzt, drohen Kollateralschäden: etwa in Form von schädigender Röntgenstrahlung oder einer Ängstigung und Folgeuntersuchungen bei unklaren Zufallsbefunden.

Dass bildgebende Verfahren wie ein Herz-CT/MRI oder eine Herzkatheteruntersuchung nicht grosszügiger empfohlen werden, dürfte einige Laien erstaunen. Schliesslich «sieht» man damit die Herzkranzarterien, die im Falle einer Einengung bzw. Verstopfung zu einem Herzinfarkt führen können. Dass die Untersuchungen bei gesunden, beschwerdefreien Personen wenig aussagekräftig sind, hängt damit zusammen, dass sich ein Herzinfarkt zwar meist auf dem Boden einer voranschreitenden und sichtbaren Arterienverkalkung bildet. Der Infarkt selbst ist aber ein akutes Ereignis, das auch gesund aussehende Arterien betreffen kann. Zudem können bei einer Durchblutungsstörung lokale «Umgehungskreisläufe» entstehen, die eine stark eingengegte Arterie kompensieren können.

### **Welche Check-ups bezahlt die Krankenkasse?**

Von Gesetzes wegen müssen die Krankenkassen nur ein paar wenige Präventionsmassnahmen aus der Grundversicherung bezahlen. Darunter fällt etwa die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung mit Krebsabstrich (zur Erkennung von Gebärmutterhalskrebs) alle drei Jahre. Eine Mammografie (zur Erkennung von Brustkrebs) wird bei erhöhtem Brustkrebsrisiko übernommen. Bei der Darmkrebsvorsorge wird die Untersuchung auf Blut im Stuhl alle zwei Jahre und eine Darmspiegelung alle zehn Jahre bei Personen zwischen 50 und 70 Jahren bezahlt. Für die Übernahme weiterer Check-ups braucht es eine Zusatzversicherung. Dabei hängt es vom Anbieter ab, welche Vorsorgeuntersuchungen im Einzelfall gedeckt sind.