

Check-up zur Individuellen Gesundheitsprävention im European Prevention Center Berlin

ICH BIN GESUND

Das „European Prevention Center“ (EPC) hat seit April 2007 innerhalb des „Interdisciplinary Cardiac Imaging Center (IC)²“ in Berlin-Steglitz seine Tore eröffnet.

Das EPC ist ein Zentrum für gesundheitsinteressierte Menschen, die Ihre Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand nehmen. Hierzu wird eine Check-Up-Medizin zur primären, sekundären und tertiären Individual-Prävention angeboten, wobei High Tech-Diagnostik (d. h. Schnittbilddiagnostik mittels Echokardiographie, Mehrschicht-Computertomographie und Magnetresonanztomographie der neuesten Gerätegeneration) und funktionelle Fitness-Tests mit Lifestyle-Coaching kombiniert werden. Die Untersuchungen finden unter Berücksichtigung des individuellen Risikoprofils statt, es gibt also keine ungerichteten und damit teuren Untersuchungen, sondern solche, die auf Leitlinien basieren (evidence-based medicine) und damit angemessen sind. Hierzu wird nach klinischen Algorithmen vorgegangen. Ein Präventivmediziner koordiniert die Durchführung, die schließlich interdisziplinär stattfindet (insbesondere zwischen Kardiologen und Radiologen). Dabei wird gehobenes Hotelambiente und –service geboten. Die Klienten halten sich während des halben bis dreiviertel Tages in eigenen Lounges auf, von denen sie zu

den Untersuchungen geleitet und am Ende des Check-Ups vom betreuenden Arzt ausführlich beraten werden. Der Abschlussbericht beinhaltet alle wichtigen Untersuchungsbefunde mit den dazugehörigen, individuellen Empfehlungen. Darüber hinaus wird auf Wunsch eine internetbasierte, weltweit verfügbare Gesundheitsakte angelegt. Diese ist durch den allzeitigen und –ortigen Zugang ein wichtiges Präventionsinstrument für laufende Vorsorgemaßnahmen und die zügige Hilfe im Notfall.

Was habe ich vom EPC?

Der aktuelle Gesundheitszustand wird mit den professionellsten derzeit verfügbaren medizinischen Möglichkeiten erhoben. Nachgewiesenermaßen kann mit den darauf aufbauenden Maßnahmen eine Erhöhung der Lebenserwartung je nach vorbestehendem Risiko und eine Verbesserung der Lebensqualität durch das Verhindern von Krankheitsereignissen mit Folgeschäden (wie Herzinfarkt oder Schlaganfall) erzielt werden. Weiterhin ist prinzipiell die Verbesserung des Lebensgefühls (Selfness statt bloßer Wellness) durch die beratende Lebensstiloptimierung (Lifestyle Coaching) zu nennen.



V. l. n. r.: Dr. med. Jens Gramann, Dr. med. Petra Lange-Braun, Dr. med. Alexander Kendzia

INTERVIEW mit PRIV.-DOZ. DR. MED. U. NIXDORFF

Gründer und Geschäftsführer des European Prevention Center, Internist, Kardiologe, Sportmediziner



Herr Dr. Nixdorff, warum haben Sie das European Prevention Center gegründet? Was war die Motivation dazu?

Grundsätzlich besteht eine zunehmende Bedeutung der Präventivmedizin, die wir am EPC wissenschaftlich fundiert durchführen. Hierfür gibt es zwei Gründe:

1. Der demographische Wandel mit einem immer höheren Alter der Menschen aufgrund der Erfolge der konventionellen Schulmedizin und der besseren allgemeinen Lebens-

bedingungen. Die Menschen wollen aber die erhöhte Lebenserwartung mit hoher Lebensqualität erleben.

2. Die Möglichkeiten der modernen Medizin und Medizintechnik in Diagnostik und Therapie sind faszinierend. Entgegen einer Gesundheitspolitik, die nahezu ausschließlich auf Leistungs- und Kostenersparnis ansetzt, wollen wir den Menschen all die Möglichkeiten bieten, die wir haben. Wir wenden uns dabei an die Menschen als eigenverantwortliche Hüter des laut aller Umfragen wich-

tigsten Gutes, der Gesundheit. Übliche Krankenkassen tragen spezielle Untersuchungen oder Behandlungen häufig nicht, sodass sich die Menschen zunehmend überlegen müssen, ob Ihnen die gebotenen Dienstleistungen die eigenen Aufwendungen wert sind. Wir wollen, dass die Menschen gesund bleiben. Prävention ist das Verhindern von Krankheiten. Und wir gehen sogar weiter, indem wir die Weltgesundheitsorganisation ernst nehmen: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen“ (WHO 1946). Wir sprechen bei diesen Ansprüchen nicht mehr von Patienten im wörtlichen Sinne (lat. patientia = Geduld), sondern von selbstbestimmten, aktiven Klienten.

Sie führen verschiedene Check-Up-Pakete und -Programme durch. Was hat der Klient davon?

Nun, hier muss zum Verständnis etwas zu den Hintergründen der Erkrankungen gesagt werden, im Fachjargon zur „Pathophysiologie“. Die meisten Menschen (ca. 50 Prozent) sterben in den Industrieländern an Herz-Kreislauferkrankungen, gefolgt von Krebserkrankungen (ca. 25 Prozent) und anderen Ursachen wie Atemwegserkrankungen, Unfällen, Selbsttötungen, etc. Daher konzentrieren wir uns im EPC ganz besonders auf Herz-Kreislauferkrankungen. Ursache ist meist die so genannte Atherosklerose, eine sich durch verschiedene Risikofaktoren wie Erhöhung des „bösen“ LDL-Cholesterins, Bluthochdruck oder Rauchen entwickelnde Verkalkung der Arterien. Dies tut zunächst nicht weh und bleibt lange Zeit asymptomatisch. In den meisten Fällen kommt es plötzlich (wie aus heiterem Himmel) zum Einreißen dieser atherosklerotischen Plaques, es entsteht ein Gerinnsel und die Arterie wird verschlossen. Am Herzen ist dies das Bild eines Herzinfarktes. Mit der faszinierenden Detailtreue der seit Kurzem möglichen Bildgebung wie Herzultraschall, Mehrschicht-Computertomographie oder Kernspintomographie können dem entgegen erste Veränderungen erfasst werden. Wenn wir wissen, was vorliegt, können auch die Maßnahmen definiert werden, die Lebenserwartung und -qualität erhöhen.

Folgende Check-Up-Pakete und -Programme werden angeboten:

Check-Up-Pakete:

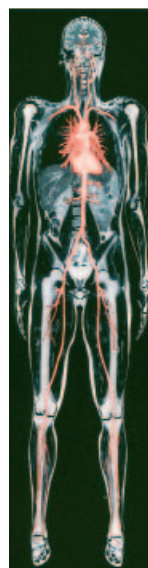
1. Basic-Check-Up
2. EPC-Check-Up (Executive Check-Up)
3. Manager-Check-Up (Corporate Check-Up)

Herz-Kreislauf-Check-Up-Programme:

1. Primärprävention (ohne Vorbelastung)
2. Sekundärprävention (manifeste Vorschädigung)
3. Tertiärprävention (Z. n. Herzinfarkt)

Krebsvorsorge-Programme:

1. Darm-Krebsvorsorge
2. Lunge-Krebsvorsorge



Fitness- und Vitalitäts-Programme:

1. Fitness-Assessment
2. Sport-Check
3. Mobilitätsstatus
4. Osteoporose-Check
5. Anti-Aging

Nervensystem-Programme:

1. Brain-Control (Demenz, Alzheimer)
2. Schlaganfall-Prophylaxe
3. Burnout-Check (Stressmanagement)

Weitere Informationen und Auskünfte erhalten Sie auch auf unserer Homepage www.epc-berlin.de

Aber heißt das denn, dass im Prinzip jeder Mensch diese Untersuchungen haben sollte? Zumindest im Prinzip?

Nein, der Aufwand lässt sich durch die Leitlinien der Fachgesellschaften nicht rechtfertigen. Jeder Klient des EPC durchläuft einen Vorab-Check, der durch wichtige Fragen zu Vorgeschichte und Risikofaktoren definiert ist. Wir bedienen uns dabei Erkenntnissen aus der weltweit größten Biobank der Welt, die dem so genannten PROCAM-Score zugrunde liegt. Diesen Vorab-Check führen wir am EPC gerne durch, er kann aber auch durch den Hausarzt oder Internisten, z. T. sogar durch den Klienten selbst, erfolgen. Erst in Abhängigkeit davon stellen wir die Indikation zu weitergehenden und aufwendigeren Untersuchungen der eben erwähnten Bildgebung.

Das ist ja alles schön und gut, aber wie kann man denn dann welche Maßnahmen ergreifen, von denen der Klient wirklich profitiert?

Selbstverständlich liegen ausreichende Erkenntnisse vor, wie auf der Grundlage des individuellen Befundes vorgegangen wird, damit für den Betroffenen in der Tat Lebenserwartung und -qualität steigen. In der professionellen Präventivmedizin wird nicht sofort zum Rezeptblock gegriffen. Zuerst wird eine Lebensstilberatung vorgenommen, die sich an aktueller Le-

benshaltung und -risiko in Gegenüberstellung zu unserem Befund orientiert. Dies betrifft neben der aktiven Entwöhnung vom Rauchen drei große Lebensstil-Säulen:

1. Bewegung und Fitness
2. Ernährung und Reduktion von Übergewicht
3. psychosoziale Ausgeglichenheit

Hierzu liegen im EPC neben den kardiologisch-radiologischen Kompetenzen solche der Sportmedizin, Ökotröphologie (Ernährungswissenschaft) und Psychologie vor. In bestimmten Fällen werden auch Medikamente erforderlich, wie z. B. Aspirin, das die bereits erwähnte Gerinnselbildung hemmt, oder so genannte Statine. Das sind Cholesterinsenker, wahre Wundermittel, die das Risiko eines Herzinfarktes bei bestehender Atherosklerose um ca. 30 Prozent senken können.

Zu beachten ist, dass erfolgsträchtige Maßnahmen nicht mit einer einzigen Beratung greifen. Wir betreuen die Klienten über längere Zeiträume, z. T. in Kooperation mit zuweisenden Ärzten oder Anderen. Daher kommt der Begriff Lifestyle-Coaching.



European Prevention Center
www.epc-berlin.de