

Rundum-Vorsorge aus einer Hand

Gesund bleiben mit Check-up-Medizin und Lebensstilberatung



Priv.-Doz. Dr. med. Uwe Nixdorff ist Internist, Kardiologe, Sportmediziner sowie Gründer und Geschäftsführer des European Prevention Centers (EPC) in Berlin-Steglitz.

Eine aktive gesundheitliche Vorsorge durch regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichend Erholung kommt gerade für beruflich stark geforderte Menschen häufig zu kurz. Umso wichtiger sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen, da die Behandlungs- und Heilungsmöglichkeiten von Krankheiten besonders gut sind, wenn diese frühzeitig erkannt werden. **Priv.-Doz. Dr. med. Uwe Nixdorff** ist Internist, Kardiologe, Sportmediziner sowie Gründer und Geschäftsführer des European Prevention Centers (EPC) in **Berlin-Steglitz**. Er spricht mit MfM über das Vorsorgekonzept des EPC, das neben einem ausführlichen Check-up auch eine beratende Lebensstiloptimierung beinhaltet.

MfM: Herr Dr. Nixdorff, welche Kriterien waren bei der Entwicklung des European Prevention Center von besonderer Bedeutung?

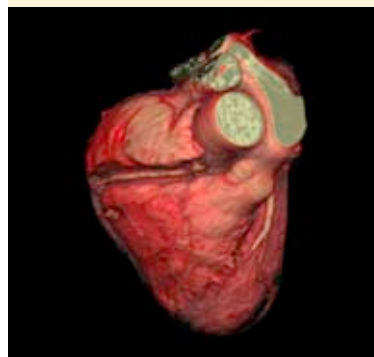
Dr. Nixdorff: Wir verzeichnen ein immer stärkeres Interesse an Präventivmedizin und den damit verbundenen Vorsorgeangeboten. Ursache hierfür ist der demographische Wandel und die erhöhte Lebenserwartung durch Erfolge der kon-

Jeder Klient des EPC durchläuft einen Vorab-Check, der durch wichtige Fragen zur Vorgeschichte und den Risikofaktoren definiert ist.

ventionellen Schulmedizin und der besseren allgemeinen Lebensbedingungen. Die höhere Lebenserwartung möchten die Menschen aber natürlich auch gerne mit gleichbleibend hoher Lebensqualität erleben. Der zweite wichtige Grund für die zunehmende Bedeutung der Prävention sind die sich rasant entwickelnden Möglichkeiten der modernen Medizin und Medizintechnik in Diagnostik und Therapie. Entgegen einer Gesundheitspolitik, die nahezu ausschließlich auf



Magnetresonanztomographie im Kopf-Hals-Bereich



CT-Aufnahme des Herzens

Leistungs- und Kostenersparnis ansetzt, wollen wir genau umgekehrt den Menschen die Möglichkeiten bieten, die wir mit der Check-up-Medizin haben. Wir

wenden uns dabei an die Menschen als eigenverantwortliche Hüter des laut aller Umfragen wichtigsten Gutes, der Gesundheit. Übliche Krankenkassen übernehmen jedoch häufig nicht die Kosten für mögliche präventive Maßnahmen, sodass beim Klienten am Anfang immer die Überlegung steht, ob zusätzliche medizinische Dienstleistungen die eigenen finanziellen Aufwendungen wert sind. Prävention ist das Verhindern von Krankheiten. Und wir gehen sogar weiter, indem wir die Weltgesundheitsorganisation ernst nehmen: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommen 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 (in dem der Wortstamm Geduld meint), sondern von selbstbestimmten, aktiven Klienten, die ein Anrecht auf wissenschaftlich fundierte Prävention haben.

MfM: Welches präventive Konzept verbirgt sich hinter dem Namen European Prevention Center?

Dr. Nixdorff: Das EPC ist ein Zentrum für gesundheitsinteressierte Menschen,

© Interdisciplinary Cardiac Imaging Center [IC²] / European Prevention Center Berlin

die Ihre Gesundheit eigenverantwortlich selbst in die Hand nehmen. Hierzu wird eine Check-up-Medizin zur primären, sekundären und tertiären Individual-Prävention angeboten, wobei sowohl High-Tech-Diagnostik (Schnittbilddiagnostik mittels Echokardiographie, Mehrschicht-Computertomographie und Magnetresonanztomographie der neuesten Gerätegeneration als auch funktionelle Fitness-Tests) mit Lifestyle-Coaching kombiniert werden. Die Untersuchungen finden unter Berücksichtigung des individuellen Risikoprofils statt. Welche Un-

terhaltungsmaßnahmen und präventiv stehenden medizinischen Möglichkeiten erhoben. Nachgewiesenermaßen kann mit den darauf aufbauenden Maßnahmen eine Erhöhung der Lebenserwartung je nach vorbestehendem Risiko und Verbesserung der Lebensqualität durch Verhinderung von Krankheitsergebnissen mit Folgeschäden (Herzinfarkt, Schlaganfall) erzielt werden. Weiterhin ist prinzipiell die Verbesserung des Lebensgefühls (Selfness anstatt ausschließlich Wellness) durch die beratende Lebensstiloptimierung (Lifestyle Coaching) zu nennen.

als auch Einzel-Check-up-Programme, die auf individuelle Risiko-Konstellationen oder –Bedürfnisse abgestellt sind. In der Krebsvorsorge können solide Tumore in verschiedenen Organsystemen durch nichtinvasive Bildgebung (MRT) ohne Strahlenbelastung erkannt werden. Spezielle Programme helfen bei der Früherkennung degenerativer neurologischer Erkrankungen (z. B. Alzheimer, Parkinson). Auch bieten wir Stressmanagement-Programme zur Vorbeugung von Burn-out-Syndrom. Des Weiteren bieten wir unterschiedliche Fitness- und



© Zsolt Nyklaszi, www.shutterstock.com

tersuchungen im Einzelfall angemessen sind, basiert auf Leitlinien (evidence-based medicine). Vorgegangen wird dabei nach klinischen Algorithmen. Der aktuelle Gesundheitszustand wird mit professionellsten derzeit zur Verfü-

MfM: Bietet das EPC einen standardisierten Check-up für alle Klienten an oder gibt es je nach Bedarf verschiedene Schwerpunktprogramme?

Dr. Nixdorff: Das EPC bietet sowohl einen so genannten Allround Check-up an,

Vitalitäts-Programme für Sportneulinge ebenso wie für Spitzensportler an.

MfM: Ein Schwerpunkt des EPC liegt also in der Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Dr. Nixdorff: Die meisten Menschen sterben in den Industrieländern an Herz- Kreislauf- und anderen Gefäß-Erkrankungen wie z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall, und zwar ca. 50 %. Ein wesentliches Thema der Check-up-Medizin ist daher die Früherkennung solcher Gefäß-Erkrankungen. Ursache ist meist die so genannte Atherosklerose, eine durch verschiedene Risikofaktoren wie Erhöhung des „bösen“ LDL-Cholesterins, Bluthochdruck oder Rauchen sich entwickelnde Verkalkung der Arterien. Das tut zunächst nicht weh, und es treten keine

MfM: Wie kann sich der Klient den Ablauf einer Check-up-Untersuchung vorstellen?

Dr. Nixdorff: Ein Präventivmediziner koordiniert die Durchführung der einzelnen Untersuchungen, die interdisziplinär erfolgen (insbesondere zwischen Kardiologen und Radiologen). Dabei bietet das EPC eine hochwertige Ausstattung mit Hotelkomfort. Die Klienten halten sich in eigenen Lounges auf, von denen sie zu den Untersuchungen abgeholt werden. Am Ende des Check-ups werden sie vom betreuenden Arzt ausführlich beraten. Der Abschlusbericht beinhaltet alle wich-

des EPC durchläuft einen Vorab- Check, der durch wichtige Fragen zur Vorgeschichte und den Risikofaktoren definiert ist. Wir bedienen uns dabei Erkenntnissen aus der weltweit größten Biodatenbank der Welt, die dem so genannten PROCAM-Score zugrunde liegt. Diesen Vorab-Check führen wir am EPC gerne durch, er kann aber ebenso auch durch den Hausarzt oder Internisten, z.T. sogar selbst erfolgen. In Abhängigkeit davon stellen wir erst die Indikation zu weitergehenden und aufwändigeren Untersuchungen der oben erwähnten Bildgebung. Zudem wollen wir die minimale, so doch bestehende Röntgenstrahlenexposition nur dann in Kauf nehmen, wenn der Erkenntnisgewinn dies auch rechtfertigt.

MfM: Mit welchen konkreten Maßnahmen muss der Klient nach der Check-up-Untersuchung rechnen, um die Lebensqualität langfristig steigern zu können?

Dr. Nixdorff: Damit der Betreffende nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die Lebensqualität tatsächlich erhöht, sind unterschiedliche präventive Maßnahmen sinnvoll, deren Grundlage der individuelle Befund darstellt. Dabei wird als erstes eine Lebensstilberatung vorgenommen, die sich an den aktuellen Lebensgewohnheiten und gesundheitlichen Risiken in Gegenüberstellung unseres Befundes orientiert.

Diese beratende Lebensstiloptimierung, auch unter dem Begriff Lifestyle-Coaching bekannt, betrifft die drei großen Lebensstil-Säulen: Bewegung und Fitness; Ernährung und Reduktion von Übergewicht sowie psychosoziale Ausgeglichenheit. Hierzu werden im EPC in Ergänzung zu den kardiologisch-radiologischen Kompetenzen die Bereiche Sportmedizin, Ökotrophologie (Ernährungswissenschaft) und Psychologie abgedeckt. In bestimmten Fällen ist auch die prophylaktische Gabe von Medikamenten erforderlich. Wichtig für den Erfolg präventiver Maßnahmen ist eine intensive und langfristige Beratung, einschließlich der Überwachung in ein Netz kompetenter weiterbehandelnder Ärzte, wenn erforderlich. *Wir danken Herrn Priv.-Doz. Dr. med. Uwe Nixdorff für das Gespräch.* ■



© Interdisciplinary Cardiac Imaging Center [IC]² / European Prevention Center Berlin

äußeren Anzeichen der Erkrankung auf, durch die der Patient erkennen kann, dass eine Arterienverkalkung vorliegt. In den meisten Fällen kommt es nach einiger Zeit plötzlich zum Einreißen dieser atherosklerotischen Plaques, es entsteht ein Gerinnsel und die Arterie wird verschlossen. Am Herzen äußert sich dies als Herzinfarkt, am Gehirn als Schlaganfall. Mit der faszinierenden Detailtreue insbesondere der nicht invasiven Kernspintographie (MRT) und der Mehrschicht-Computertomographie können früheste Gefäßveränderungen erfasst werden und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden um die Lebenserwartung und -qualität zu erhöhen.

tigen Untersuchungsbefunde mit den dazugehörigen, individuellen Empfehlungen. Darüber hinaus wird auf Wunsch eine Internetbasierte, weltweit verfügbare Gesundheitsakte angelegt. Diese ist überall und zu jeder Zeit zugänglich und dadurch ein wichtiges Präventionsinstrument für laufende Vorsorgemaßnahmen und die zügige Hilfe im Notfall.

MfM: Werden aufwändige Untersuchungen wie beispielsweise die Computertomographie in jedem Fall durchgeführt?

Dr. Nixdorff: Nein, der Aufwand lässt sich durch die Leitlinien der Fachgesellschaften nicht rechtfertigen. Jeder Klient