

„Krank? Ich doch nicht!“

Wenn Vorsorge Leben rettet

Von Nadine Sieders



Lieber früh zum Check-up gehen, bevor Krankheiten auftreten.

© Jupiterimages/Goodshoot/Thinkstock/Getty Images

Juni 2014: Meinhard Lanz, 53 Jahre, mitten im Leben, erfolgreich im Job, eingespannt in seiner Tätigkeit als Betriebsrat bei der DB JobService GmbH. Zum ersten Mal nimmt er an einem Gesundheits-Check-up teil, ein Angebot, das sein Arbeitgeber ihm schon länger macht. Diesen Termin hatte er zuvor immer aufgeschoben – es gab Wichtigeres als eine Vorsorgeuntersuchung. Sein Berufs- und Lebensalltag war, wie bei vielen Arbeitnehmern in Deutschland, einfach „dicht“.

„Krank? Ich doch nicht!“ dachte Lanz. Heute weiß er, wie wichtig regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind. Der Gesundheits-Check-up hat ihm das Leben gerettet. „Man geht doch zu einem Check-up, um zu hören, man sei so gesund, wie man sich fühle“, erinnert sich Lanz. Leider fiel seine Diagnose so nicht aus. Bereits eine Woche nach dem Termin lag er auf dem OP-Tisch.

Was war passiert? Bei der Untersuchung des Blutstroms in den lebenswichtigen Gefäßen zeigte das Ultraschallgerät bei Meinhard Lanz eine hochgradige Verengung der rechten Halsschlagader, die das Gehirn mit Blut versorgt: Arteriosklerose. „Bei dieser Erkrankung lagern sich Fett und Kalk in den Arterien ab. Die Gefäßwand verändert sich, wird starrer und dicker. Die innere

Öffnung verengt sich und behindert zunehmend den Blutdurchfluss“, erklärt Dr. Dirk Stemper, Ärztlicher Leiter am Standort Berlin und Geschäftsführer der ias PREVENT GmbH. „Zusätzlich kann sich ein Pfropf/Gerinnsel aus Blutplättchen bilden, auch Thrombus genannt, und diese Engstelle zusätzlich verschließen.“

In einem solchen Fall droht ein kompletter Gefäßverschluss mit lebensgefährlichen Folgen: Der Betroffene erleidet einen Hirninfarkt oder Schlaganfall. Bei Meinhard Lanz reagierte der behandelnde Arzt prompt: „Ich wurde sofort an einen Gefäßchirurgen weitervermittelt, der diesen kritischen Befund bestätigte. Eine Woche später fand die lebensrettende Operation statt“, berichtet Lanz. Bei dem zweistündigen Eingriff wurden das betroffene Gefäß geöffnet und die Ablagerungen entfernt.

Volkskrankheit Verkalkung

Dr. Stemper zieht Bilanz: „Etwa jeder dritte Deutsche über 40 ist heutzutage von einer Gefäßverkalkung betroffen.“ Mehr als 200.000 Menschen erleiden jährlich einen Schlaganfall. Soweit muss es nicht kommen. ▶



„Etwa jeder dritte Deutsche über 40 ist heutzutage von einer Gefäßverkalkung betroffen.“

Dr. Dirk Stemper, ias PREVENT GmbH

Zwar tragen manche Menschen eine Veranlagung zu dieser Krankheit in ihren Genen, aber eine Vielzahl an Risikofaktoren kann verhindert werden (siehe Infobox). Mit dem Alter steigt das Risiko zusätzlich an. Besonders tückisch: Anfangs ruft die Gefäßverkalkung keine Beschwerden hervor und kann über eine lange Zeit unbemerkt bleiben. „Umso wichtiger sind gründliche Vorsorgeuntersuchungen“, rät Dr. Stemper. „Spätestens ab Mitte 40 sollte man sich regelmäßig auf Herz und Nieren prüfen lassen.“

Genau diese Zielgruppe, die Mitarbeiter in der zweiten Lebenshälfte, will der Fonds soziale Sicherung mit seinem Gesundheitscheck-45plus-Programm ansprechen. Der Verein unterstützt die Beschäftigten des Deutsche-Bahn-Konzerns – und damit auch Meinhard Lanz – seit 2006 in puncto Gesundheitsvorsorge und arbeitet dafür bundesweit mit ias PREVENT zusammen.

Wichtiger Denkwort

Meinhard Lanz hat inzwischen sein Leben umgekrempelt. Einst starker Raucher, hat er dieses Laster – wie er es selbst bezeichnet – inzwischen abgelegt. Er ernährt sich gesünder und führt ein aktiveres Leben. „Ich bin noch mal mit einem blauen Auge davongekommen und dankbar, dass es dieses Check-up-Angebot gibt“, beschreibt Lanz. ◀



Nadine Sieders,
Referentin Kommunikation und Pressearbeit,
ias Aktiengesellschaft

nadine.sieders@ias-gruppe.de
www.ias-gruppe.de

Aktiv gegen Arteriosklerose – so beugen Sie vor:

- ausgewogen ernähren, zum Beispiel nach den Prinzipien der Mittelmeerküche mit reichlich Obst und Gemüse, wenig tierischen Fetten
- viel bewegen
- auf Zigaretten und übermäßigen Alkoholkonsum verzichten
- Übergewicht reduzieren
- Stress abbauen
- Blutdruck, Blutzucker und Blutfette (vor allem LDL-Cholesterin-Werte) regelmäßig kontrollieren und sich bei schlechten Werten behandeln lassen

Wie funktioniert ein Ultraschall der Gefäße?

Beim Ultraschall (Sonographie) der Gefäße wird das Blutgefäß direkt untersucht. Das sogenannte Dopplerverfahren und die farbkodierte Duplexsonographie erlauben die Darstellung der Blutströmung im Gefäßinneren. So kann eine Einengung der Gefäßwand durch Ablagerungen sichtbar gemacht und vermessen werden.

Gesunde Mitarbeiter – ein Check-up trägt dazu bei.

Bei einem Check-up erhält der Teilnehmer umfassende medizinische Untersuchungen von Kopf bis Fuß, Beratungsgespräche und konkrete Handlungsempfehlungen zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Krankheiten oder deren Vorstufen können frühzeitig erkannt werden. Statt sich von Facharzt zu Facharzt überweisen zu lassen, bekommt der Teilnehmer an einem Tag das volle Programm: Neben einer internistischen Untersuchung der inneren Organe gehören dazu u.a. auch eine Körperfettanalyse, ein Belastungs-EKG sowie Seh- und Hörtests.