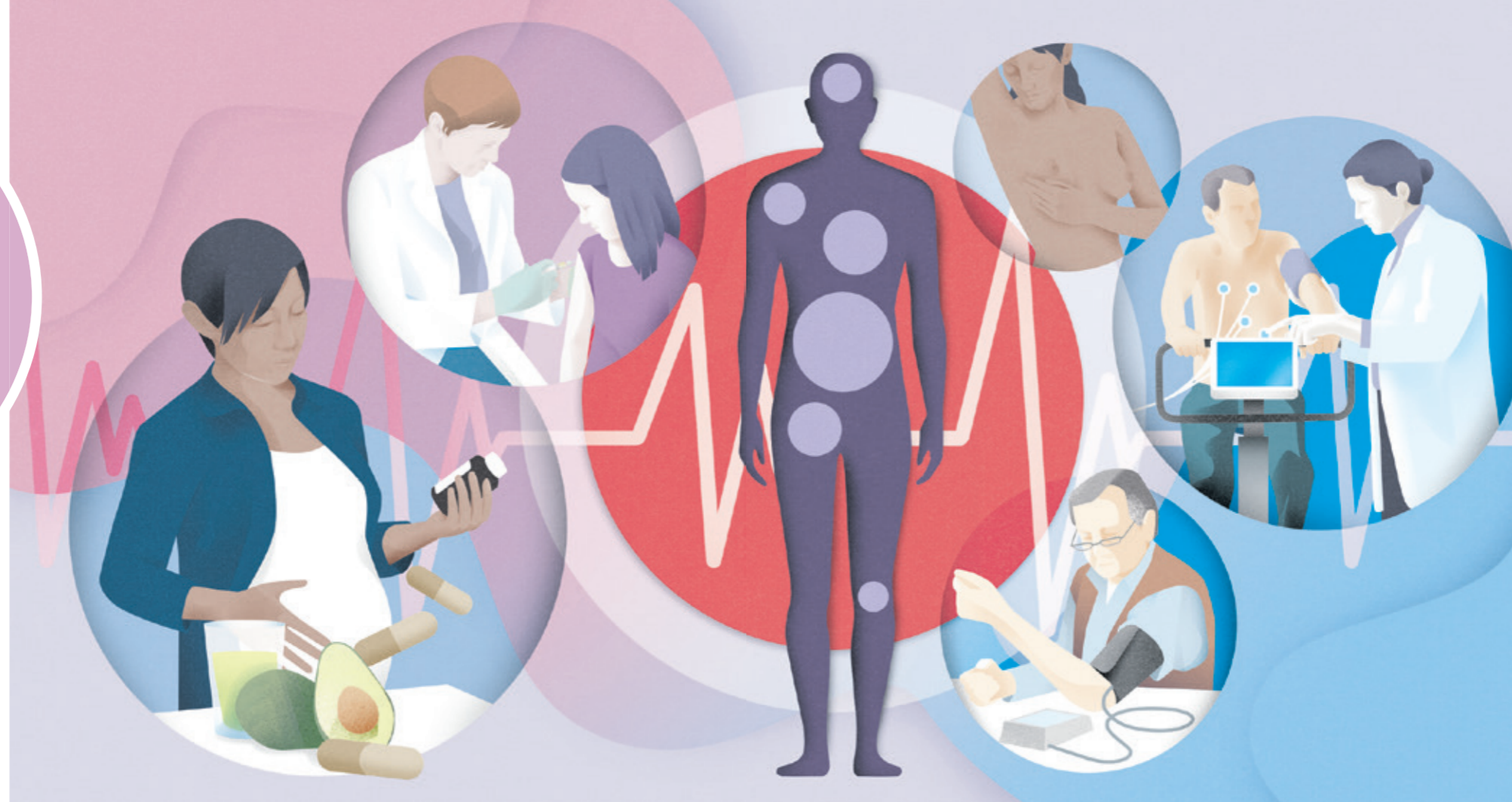




«Nicht alle brauchen dieselben Präventionsmassnahmen.»

DR. MED. ANNA MARGARETA ERAT,
ALLGEMEIN- UND SPORT-
MEDIZINERIN, LEITERIN CHECK-UP
ZENTRUM HIRSLANDEN, ZÜRICH



KOSTENLOSE MEDIZINISCHE
BERATUNG
24 Stunden für Sie da

Haben Sie medizinische Fragen? Oder suchen Sie eine passende Klinik, eine erfahrene Spezialistin oder einen erfahrenen Spezialisten? Als zentrale erste Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsfragen ist die Hirslanden-Healthline sieben Tage die Woche rund um die Uhr für Sie da.



Erfahren Sie mehr:
www.hirslanden.ch/healthline

Healthline: Telefon 0848 333 999

Präventionsmassnahmen helfen, Gesundheitsrisiken zu verringern, Krankheiten früh zu erkennen oder Erkrankungen unter Kontrolle zu halten.

Vorbeugen ist besser als heilen

Prävention ist heute ein wichtiger Teil der medizinischen Versorgung. Dabei liegt der Fokus je nach Alter, Geschlecht, genetischer Ausstattung und Lebensstil auf unterschiedlichen Massnahmen. Eine Übersicht.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Idealerweise geht es schon vor der Zeugung los mit der Prävention: Frauen, die schwanger werden möchten, wird empfohlen, frühzeitig Folsäure einzunehmen. «Dies beugt einem offenen Rücken beim Ungeborenen vor», erklärt Anna Erat, Ärztin und Leiterin Check-up Zentrum Hirslanden in Zürich. Ist das Baby unterwegs, wird regelmässig überprüft, ob es ihm und seiner Mutter gut geht. Nach der Geburt kontrolliert Kinderärztin oder Kinderarzt wiederholt, ob das Kind gesund ist und sich altersgemäss entwickelt. Es erhält Impfungen, um es gegen verschiedene Infektionskrankheiten zu schützen.

Prävention ist vielfältig

Im Laufe des Lebens werden weitere Präventionsmassnahmen aktuell. Sie können das Ziel haben, die Gesundheit zu erhalten, also Risiken zu verringern und Krankheiten zu verhindern. Oder sie können dazu dienen, Krankheiten früh zu erkennen und rechtzeitig Massnahmen zu ergreifen. In anderen Fällen geht es darum, die Folgen bereits beste-

hender Erkrankungen zu mildern oder einen Rückfall oder eine Verschlimmerung zu vermeiden.

«Nicht alle brauchen dieselben Präventionsmassnahmen», hält Erat fest. Was nötig ist, hängt stark von Alter, Geschlecht, genetischer Vorbelastung und Lebensstil ab. So sollten Frauen in ihren frühen Zwanzigern mit gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen beginnen. Junge Spitzensportlerinnen und -sportler werden auf gesundheitliche Probleme wie Ermüdungsbrüche, Herzprobleme oder Fehlernährung untersucht. Menschen, in deren Familien genetisch bedingte Erkrankungen vorkommen, sollten sich frühzeitig beraten und gegebenenfalls gezielt testen lassen.

Ab Mitte dreissig werden gesundheitliche Optimierungen zunehmend ein Thema. Vielfach ist in dieser beruflich anspruchsvollen Zeit das mentale Befinden Thema. Auch sportlicher Ehrgeiz, etwa der Wunsch, einen Marathon zu laufen, kann ein Grund für Abklärungen und Beratung sein. «Und häufig lassen sich Menschen durchchecken, die mer-

ken, dass etwas nicht in Ordnung ist», berichtet Erat.

Ab 50 zusätzliche Untersuchungen

Um die 50 nehmen körperliche Beschwerden häufig zu. Ab diesem Alter sind verschiedene zusätzliche Untersuchungen empfohlen. Zum Beispiel Darmspiegelungen, um allfällige Polypen frühzeitig zu erkennen und zu entfernen, bevor sie sich zu Karzinomen weiterentwickeln. Männer sollten die Prostata im Auge behalten. Ab 65 schliesslich geht es oft darum, chronische Erkrankungen wie etwa Diabetes oder Herz-Kreislauf-Krankheiten in Schach zu halten sowie Muskelschwund, Knochenbrüchigkeit, Demenz oder Krebs zu vermeiden.

«Prävention und Diagnostik werden immer individueller», weiss Erat. Genetische Untersuchungen gewinnen an Be-

deutung. Übrigens auch bei der Therapie: Sie können zeigen, ob ein bestimmtes Medikament, etwa ein Blutverdünner, bei einer bestimmten Person überhaupt wirken kann. Zudem eröffnen moderne Technologien neue Möglichkeiten: Herzrhythmus, Blutdruck und vieles mehr lassen sich mittlerweile via Wearables wie Armbänder, Westen oder aufgeklebte Pads mit integrierten Sensoren messen und die Werte gleich übermitteln.

EFFIZIENTE MASSNAHME

Wussten Sie, dass mehr als die Hälfte der nicht übertragbaren Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermieden oder zumindest verzögert werden könnte?

Anna Erat empfiehlt, sich bei Optimierungsbedarf von Hausärztin oder Hausarzt oder in einem spezialisierten Zentrum beraten zu lassen. «Manchmal helfen bereits kleine Anpassungen, zum Beispiel bei der Ernährung.» Ausserdem sollte man die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Ihr wichtigster Rat: «Auf einen gesunden Lebensstil achten!» Das ergibt in jeder Lebensphase Sinn. ●

ILLUSTRATIONEN CORINA VÖGELE FOTO ZVG