

Inhaltsverzeichnis

■ I Vorbemerkungen

1	Einleitung	
	U. Nixdorff	
2	Vorsorgeuntersuchungen in der hausärztlichen Praxis	
	W. Blank	
2.1	Gesundenberatung: Prävention und Therapie	6
2.1.1	Problematik der Präventivmedizin in der Hausarztpraxis: Die „Gesundenuntersuchung“	6
2.1.2	Arbeit des Hausarztes	7
2.1.3	Einleiten einer präventiven Maßnahme ..	7
2.1.4	Bewertung des generellen und individuellen Nutzens durch Arzt und Patienten ...	7
2.1.5	Nutzen und Risiken einer Früherkennungsuntersuchung	8
2.1.6	Abschließende Betrachtung	9

■ II Organbezogene und allgemeine Untersuchungen

3	Herz-Kreislauf-Check-Up	
	U. Nixdorff	
3.1	Ziele des Check-Ups: Verhinderung bzw. Stabilisierung der Atherosklerose und Vermeidung kardiovaskulärer Ereignisse	28
3.2	Epidemiologie der koronaren Herzkrankheit und des Myokardinfarkts	28
3.3	Pathophysiologie der Atherosklerose und deren Folgen	29
3.4	Kardiovaskuläre Risikofaktoren/-marker, Risiko-Scores	30
3.5	Präklinische Diagnostik der Atherosklerose	32
3.5.1	Klinische Untersuchung inklusive Anthropometrie	33

.....	2
usärztlichen Praxis	6
2.2 Einzelne Präventionsmaßnahmen in der Hausarztpraxis	9
2.2.1 Der Gesundheits-Check-Up	9
2.2.2 Untersuchungen bei Kindern und Jugendlichen	22
2.2.3 Krebsfrüherkennungsmaßnahmen	23
2.2.4 Schutzimpfungen	24
2.2.5 IGeL-Prävention	25

ne Check-Up-Medizin

.....	28
3.5.2 Labordiagnostik und Genanalysen	33
3.5.3 Bildgebende Diagnostik der Atherosklerose	34
3.5.4 Funktionelle Untersuchungen	39
3.5.5 Einbindung der Diagnostik in präventiv- medizinische Algorithmen	40
3.5.6 Indikationen, Interpretationen und rechtliche Fragen	42
3.6 Präventive Maßnahmen	42
3.6.1 Gezielte Reduktion kardiovaskulärer Risikofaktoren	42
3.6.2 Lebensstilmodifikationen, Lifestyle- Coaching	44
3.6.3 Präventive Pharmakotherapie	46

4 Prävention des Schlaganfalls

H. C. Diener

4.1	Definitionen	49
4.2	Epidemiologie	49
4.3	Pathophysiologie	49
4.4	Anamnese und Klinik	50
4.4.1	Anamnese	50
4.4.2	Klinik	50
4.5	Diagnostische Optionen und instrumentelle Untersuchungen	51
4.5.1	Labordiagnostik	51
4.5.2	Bildgebende Verfahren	51

5 Prävention der Demenzen

V. Tesky, J. Pantel

5.1	Stellenwert der Demenz-Prävention . . .	58
5.2	Epidemiologie	58
5.3	Pathologie	59
5.4	Risikofaktoren der Demenz	59
5.5	Diagnostik	60

6 Prävention in der Augenheilkunde

G. Michelson, S. Wärtges

6.1	Vorsorgeuntersuchungen am Auge zur Prävention von Systemerkrankungen . .	64
6.1.1	Netzhautgefäße sind Indikatorgefäße des Körpers	64
6.1.2	Entwicklung des Bluthochdrucks	65
6.1.3	Therapiemonitoring	65
6.1.4	Erste telemedizinische Anwendungen in Deutschland „TalkingEyes“	66
6.1.5	Zusammenfassung	68

4.5.3	Ultraschallmethoden	52
4.5.4	Elektrokardiografie (EKG)	52
4.5.5	Fitness-Assessment	52
4.5.6	Indikation zur Diagnostik	52
4.6	Präventive Maßnahmen	52
4.6.1	Zerebrale Ischämie	52
4.6.2	Sekundärprävention des Schlaganfalls	54
4.6.3	Zerebrale Blutung	55
4.6.4	Unrupturierte intrakranielle Aneurysmen	55
4.6.5	Subkortikale atherosklerotische Enzephalopathie	56

5.6	Präventive Maßnahmen	61
5.6.1	Kognitive Aktivierung	61
5.6.2	Körperliche Aktivität	61
5.6.3	Soziale Interaktion	61
5.6.4	Gesunde Ernährung	61
5.6.5	Behandlung bzw. Vermeidung von bekannten Risikofaktoren	62
5.6.6	Das AKTIVA-Projekt	62
5.6.7	Präventive Pharmakotherapie	62

6.2	Vorsorgeuntersuchungen am Auge zur Prävention von Augenkrankheiten	70
6.2.1	Makuladegeneration	70
6.2.2	Glaukom	72
6.2.3	Diabetische Retinopathie	73

7 Lungenkrebsvorsorge bei Rauchern

J. H. Ficker, T. H. Fink

7.1	Grundlagen und Hintergründe	76
7.1.1	Epidemiologie des Rauchens und des Lungenkarzinoms	76
7.1.2	Das Lungenkarzinom	76
7.2	Risikofaktoren	78
7.2.1	Rauchen	78
7.2.2	Passivrauchen	78
7.2.3	Umweltfaktoren, berufliche Expositionen .	79
7.2.4	Genetisches Risiko „Raucherfamilien“	79

8 Darmkrebsvorsorge

J. Wessling, D. Domagk

8.1	Definition des kolorektalen Karzinoms .	87
8.2	Epidemiologie des kolorektalen Karzinoms	87
8.3	Pathophysiologie: Adenom-Karzinom- Sequenz, De-novo-Entstehung, genetische Prädisposition	88
8.4	Bedeutung der Frühvorsorge	88
8.5	Risikofaktoren und Risikostratifizierung	89
8.5.1	Sporadische Faktoren	89
8.5.2	Hereditäre Faktoren	90
8.5.3	Chronisch entzündliche Darm- erkrankungen	90

9 Hautkrebs: Früherkennung und Prä

M. Möhrenschrager, F.-M. Köhn

9.1	Definition präinvasiver und invasiver maligner Hautveränderungen	98
9.2	Epidemiologie der malignen Haut- veränderungen	98
9.2.1	Syndrome mit erhöhtem Hautkrebsrisiko .	99
9.3	Pathophysiologie	99
9.4	Anamnese und Klinik	100
9.4.1	Basalzellkarzinom	100
9.4.2	Plattenepithelkarzinom	100
9.4.3	Malignes Melanom	100
9.4.4	Melanoma in situ: Lentigo maligna	101
9.4.5	Atypischer Nävuszellnävus	101

.....		76
7.3	Medikamentöse Tumorprophylaxe	80
7.4	Früherkennung	80
7.4.1	Bildgebende Verfahren	80
7.4.2	Sputumzytologie	82
7.4.3	Bronchoskopische Diagnostik	82
7.4.4	Tumormarkerdiagnostik	82
7.5	Raucher-Check-Up	83
.....		87
8.6	Maßnahmen zur kolorektalen Karzinomfrüherkennung	90
8.6.1	Fäkale okkulte Bluttestung (FOBT)	90
8.6.2	Immunologische Tests	91
8.6.3	Molekulare Screening-Verfahren	91
8.6.4	Sigmoidoskopie	91
8.6.5	Koloskopie	92
8.6.6	Virtuelle Kolonografie	93
8.7	Früherkennungsalgorithmen in der asymptomatischen Bevölkerung .	95
8.8	Maßnahmen der individuellen Prävention	96
8.8.1	Allgemeine Ernährungsempfehlungen ...	96
8.8.2	Medikamentöse Prävention zur Risiko- reduktion eines kolorektalen Karzinoms .	96
Prävention		98
9.5	Diagnostik	101
9.5.1	Dermatoskopie	101
9.5.2	Histologischer Befund	102
9.5.3	Fluoreszenzdiagnostik	102
9.5.4	Tumormarker	102
9.6	Präventionsmaßnahmen	102
9.6.1	Alimentäre Faktoren	102
9.6.2	Tabakrauch	103
9.6.3	Lichtschutz	103
9.6.4	Besonderheiten bei der Prävention von epithelialen Karzinomen im Genitalbereich	104
9.6.5	Medikamentöse Maßnahmen	104
9.6.6	Topische und chirurgische Maßnahmen ..	105
9.7	Nachsorge	106

10 Muskuloskelettaler Funktionserhalt

D.H.W. Grönemeyer, Y. K. Maratos, S. Schirp, T. Hinri

10.1	Erhaltung der muskuloskelettalen Funktion	108
10.2	Epidemiologie der Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen sowie der Osteoporose	108
10.3	Pathogenese der Rückenschmerzen, Gelenksarthrose und Osteoporose	109
10.3.1	Rückenschmerzen	109
10.3.2	Arthrose	110
10.3.3	Osteoporose	110

11 Hörtests in der HNO-Heilkunde: Prä

F. Wagner, A. Ernst

11.1	Einleitung	117
11.2	Entstehung akuter und chronischer Hörschäden	117
11.3	Erkennen von Hörschäden	120

12 Zahnerhalt und Parodontitisprophy

B. Dannewitz, P. Eickholz

12.1	Definition der Parodontitis	125
12.2	Epidemiologie der Parodontitis	125
12.3	Pathophysiologie und Risikofaktoren für Parodontitis	126
12.3.1	Mikrobielle Plaque	126
12.3.2	Körpereigene Abwehrmechanismen	127
12.3.3	Endogene und exogene Risikofaktoren ...	128
12.4	Parodontitis als Risikofaktor für die allgemeine Gesundheit	129
12.4.1	Parodontitis und kardio-/zerebrovaskuläre Erkrankungen	129
12.4.2	Parodontitis und Schwangerschaftskomplikationen	129
12.4.3	Parodontitis und Diabetes mellitus	130

und Osteoporose	108
------------------------------	-----

ichs, P. Platen

10.4 Muskuloskeletale Diagnostik in der Prävention	111
10.4.1 Klinische Untersuchung in der Prävention	111
10.4.2 Bildgebende Diagnostik	113
10.4.3 Osteoporosediagnostik	113
10.5 Präventive Maßnahmen	114
10.5.1 Wirbelsäule	114
10.5.2 Gelenke	114
10.5.3 Osteoporose	115
10.5.4 Check-Ups	115

Prävention von Hörschäden	117
--	-----

11.4 Individualprävention von Hörschäden ..	121
11.5 Prävention von Hörschäden als gesamt- gesellschaftliche Aufgabe	122

Parodontalaxe	125
----------------------------	-----

12.5 Anamnese und Klinik	130
12.6 Diagnostik und instrumentelle Unter- suchung in der Parodontologie	130
12.6.1 Parodontaler Screening Index (PSI)	130
12.6.2 Parodontalstatus	130
12.6.3 Röntgenbilder zur Beurteilung des Knochenabbaus	131
12.6.4 Nachweis von parodontalpathogenen Mikroorganismen	132
12.6.5 Bestimmung von genetischen Polymorphismen	132
12.6.6 Enzyme und Entzündungsmediatoren in der Sulkusflüssigkeit	132
12.7 Präventive Maßnahmen	133

13	Vorsorge für Frauen	
	M.W. Beckmann, G. Mehlhorn, H. Binder, R. Schulz-V	
13.1	Einführung	136
13.2	Gesetzliches Krebsfrüh- erkennungsprogramm (GKFP)	137
13.3	Schwangerenvorsorge	140
14	Präventive Männermedizin: Prostat	
	G. Jacobi, H. Rübben	
14.1	Einführung: Männergesundheit – Männermedizin	147
14.2	Prävention beim Prostatakrebs	148
14.2.1	Die Prostata – das männliche Krebsproblem Nummer 1: Epidemiologie und Ätiologie .	148
14.2.2	Symptome, Befunde, Verlauf	148
14.2.3	Prostatakrebsrisiken	149
14.2.4	Primäre Prävention	149
14.3	Gutartige Prostatavergrößerung – benigne Prostatahyperplasie (BPH)	153
14.3.1	Klinik, Nomenklatur, Diagnostik	153
15	Vorsorge atopischer Erkrankungen	
	D. Abeck	
15.1	Allergien und Atopie	159
15.2	Epidemiologie der atopischen Erkrankungen	159
15.3	Die genetische Grundlage der atopischen Trias	159
15.4	Pathophysiologie der allergischen Erkrankungen	160
15.5	Atopisches Ekzem	160
15.5.1	Diagnostik	160
15.5.2	Behandlung des atopischen Ekzems	160
15.5.3	Provokationsfaktoren	162
15.6	Asthma	162
15.6.1	Diagnostik	162
15.6.2	Behandlung des allergischen Asthmas ...	162

Vendtland, B. Meurer

13.4	Allgemeine Gesundheitsuntersuchungen (AGU) und die Hormontherapie	143
13.5	Ausblick	144

Prostatakrebs und Aging-Male-Syndrom 147

14.3.2	Risikofaktoren, Pathophysiologie	154
14.3.3	Primäre und sekundäre Prävention der BPH	154
14.3.4	Tertiäre Prävention der BPH	154
14.4	Wenn Männer in die Jahre kommen: Prävention des Aging-Male-Syndroms ..	154
14.4.1	Ausgangssituation	154
14.4.2	Der betroffene Mann als Klient und Patient	155
14.4.3	Prävention des Aging-Male-Syndroms ...	157
14.5	Schlusswort	158

Prostatakrebs im Kindesalter 159

15.7	Allergische Rhinokonjunktivitis	163
15.7.1	Diagnostik	163
15.7.2	Behandlung der allergischen Rhinokonjunktivitis	163
15.8	Maßnahmen zur primären Prävention allergischer Erkrankungen	164
15.8.1	Stillen	164
15.8.2	Vermeidung von Aktiv- und Passivrauchen	165
15.8.3	Gabe von Probiotika	165
15.8.4	Hausstaubmilbenreduzierende Maßnahmen	165
15.8.5	Allergenspezifische Immuntherapie	165
15.8.6	Haustierhaltung	166

16	Anti-Aging-Medizin	
	C.M. Bamberger	
16.1	Anti-Aging: Versuch einer Definition ...	167
16.2	Präventive Maßnahmen mit Anti-Aging-Wirkung	167
16.2.1	Bewegung	167
16.2.2	Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel	168
16.2.3	„Weiser“ Genussmittelkonsum	168
16.3	Hormonsubstitution versus Hormontherapie: Was ist gesichert?	169
16.3.1	Östrogentherapie der postmenopausalen Frau	169

■ III Spezielle Check-Up-Medizin

17	Psychosozialer Check-Up als multimedialer Präventivmedizin	
	H. Mück, M. Mück-Weymann	
17.1	Vorbemerkung	174
17.2	Epidemiologie und Definition („Stresskrankheiten“)	175
17.3	Patho-psycho-sozio-Physiologie	177
18	Sportler-Check-Up: Gesundheitsuntersuchung	
	W. Kindermann, S. Schwarz, M. Halle	
18.1	Gesundheitsuntersuchung	184
18.1.1	Ziele	184
18.1.2	Krankheits- und Sportanamnese	185
18.1.3	Körperliche Untersuchung	185
18.1.4	Technische Diagnostikverfahren	190
18.1.5	Belastungs-EKG	190
19	Impfstatus und Schutzimpfungen	
	W. Jilg	
19.1	Warum Schutzimpfungen?	197
19.2	Grundlagen der Immunprophylaxe	198
19.2.1	Durchführung von Schutzimpfungen	198
19.2.2	Nebenwirkungen und Komplikationen ...	199

..... 167

16.3.2	Testosteron – eine adäquate Therapie des altersbedingten Androgenmangels	170
16.3.3	DHEA: Nur ein Prohormon oder Wunderwaffe gegen das Altern?	170
16.3.4	Melatonin: Mehr als ein schwaches Schlafmittel?	171
16.3.5	Wachstumshormon: Gibt es eine Indikation in der Anti-Aging-Medizin?	171

Modaler Bestandteil

..... 174

17.4	Klinik	178
17.5	Diagnostische Optionen und ihre Indikation	178
17.6	Präventive Maßnahmen	180

Untersuchung und Leistungsdiagnostik ..

..... 184

18.2	Leistungsdiagnostik	193
18.2.1	Aktuelle Leistungsfähigkeit, Leistungsprognose und Trainingssteuerung	193
18.2.2	Geeignete Ergometrieformen	193
18.2.3	Feldtests	195
18.3	Sportmedizinische Empfehlungen	196

..... 197

19.2.3	Impfungen in bestimmten Personengruppen bzw. Situationen	200
19.2.4	Aufklärung vor Impfungen	200

19.3	Impfungen und Impfstoffe	201
19.3.1	Standardimpfungen für Kinder und Jugendliche	201
20	Reise-Arbeitsmedizin unter dem Ei	
	E. Stockmann	
20.1	Einleitung	205
20.2	Ärztliche Vorsorge und Vorbereitung für berufliche Langzeitaufenthalte im Ausland	205
20.3	Welche Aufgaben obliegen dem Arzt bei der Betreuung global tätiger Firmen- angehöriger?	206
20.4	Gesundheitsrisiken im inter- nationalen Business	208
21	Eignungstests in der Flugmedizin	
	G. Kluge, R. Gerzer	
21.1	Gesetzliche Grundlagen	213
21.1.1	Gesetzliche Anforderungen an den Flug- medizinischen Sachverständigen	213
21.2	Tauglichkeitsuntersuchung	214
21.2.1	Ziel der Tauglichkeitsuntersuchung: Statuserhebung	214
21.2.2	Epidemiologie und besondere Einflussfak- toren auf die Gesundheit von Piloten	214
22	Tauchtauglichkeit	
	C.-M. Muth, K. Tetzlaff	
22.1	Definition	219
22.2	Wichtige physikalische und physiologi- sche Grundlagen	219
23	Verkehrsmedizin und Fahreignung	
	B. Madea, F. Mußhoff	
23.1	Einleitung	226
23.2	Epidemiologie	234
23.3	Allgemeine rechtliche Grundlagen	234

19.3.2	Standardimpfungen für Erwachsene	202
19.3.3	Indikationsimpfungen	202
	Einfluss des globalen Business	205
20.4.1	Klima	208
20.4.2	Ernährung	209
20.4.3	Hygiene	209
20.4.4	Landesspezifische Erkrankungen, Tropenkrankheiten	210
20.5	Impfvorschriften und -empfehlungen . .	210
20.6	Resümee	212
	213
21.2.3	Mindestanforderung und Grenzen für die Flugtauglichkeit	215
21.2.4	Vorgehen bei der fliegerärztlichen ganzheitlichen Stuserhebung	216
21.2.5	Eignungstests im Rahmen der Tauglich- keitsuntersuchung	216
	219
22.3	Art und Umfang der Untersuchung	220
22.4	Tauchtauglichkeitskriterien nach Organsystemen	222
	226
23.4	Beurteilung der Fahreignung	236
23.4.1	Fragestellungen für den behandelnden Arzt	236

24 Präklinische Notfallmedizin

P. Sefrin

- 24.1 Notfallmedizin – Was ist das? 240**
- 24.2 Diagnostik der vitalen Funktionsstörung 240**
- 24.3 Konsequenzen aus der Prüfung
der Vitalfunktionen 241**
 - 24.3.1 Bewusstlosigkeit bei erhaltener Atmung
und Kreislauf 241
 - 24.3.2 Bewusstlosigkeit mit erhaltenem Kreislauf
ohne Atmung 242
 - 24.3.3 Bewusstlosigkeit ohne Atmung
und ohne Kreislauf 243

25 Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin .

H. Drexler

- 25.1 Definition der Arbeitsmedizin und
Epidemiologie arbeitsbedingter
Erkrankungen 248**
- 25.2 Instrumente des Arbeitsschutzes
und der Arbeitsmedizin 252**
 - 25.2.1 Gesetzlicher Arbeitsschutz
in Deutschland 252

26 Telemonitoring und elektronische

M. Oeff

- 26.1 Definition 259**
- 26.2 Anwendungsbereiche und Indikationen 260**
 - 26.2.1 Telemonitoring bei chronischer Herz-
insuffizienz 260
 - 26.2.2 Telemonitoring bei Herzrhythmus-
störungen 262

24.3.4	Bewusstsein erhalten, Kreislauf insuffizient	243
24.3.5	Bewusstsein erhalten, Atmung insuffizient	243
24.4	Erweiterte Reanimation	244
24.4.1	Kammerflimmern, pulslose ventrikuläre Tachykardie	244
24.4.2	Nichtkammerflimmern	245
24.5	Beendigung der Reanimation	246
24.6	Notfallmedizin – evidenzbasierte Sichtweise	247

25.2.2	Primärprävention (technischer Arbeitsschutz)	252
25.2.3	Sekundärprävention (medizinischer Arbeitsschutz)	252
25.2.4	Tertiärprävention	256
25.2.5	Qualitätssicherung und Wirksamkeits- nachweis	256

Gesundheitskarte 259

26.2.3	Tele-EKG-Analyse beim akuten Koronar- syndrom	263
26.2.4	Telemonitoring bei anderen Erkrankungen	263
26.3	Die elektronische Gesundheitskarte ...	264

IV Potenziale der Genomik

27 Gen-Chip-Technologie

P. Cullen

27.1 Einleitung 268

27.2 Rolle von genetischen Faktoren bei der Atherogenese 268

27.2.1 Assoziationsstudien 268

27.2.2 Kopplungsanalysen 269

27.2.3 Rasterfahndung im Genom: Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen 269

27.2.4 Unterschiede in der Genkopienzahl: eine weitere Ebene der genetischen Variabilität 269

27.2.5 Epigenetik: Das Genom ist nicht alles 270

28 Pharmakogenetik in der Check-Up-

L.S. Griffith

28.1 Fachbegriff Pharmakogenetik 275

28.1.1 Entstehung der Pharmakogenetik 275

28.1.2 Zentrale Fragestellung der Pharmakogenetik 275

28.1.3 Aussagekraft der Pharmakogenetik 276

28.1.4 Pharmakokinetik 276

28.1.5 Metabolisierungstypen 276

29 Nutrigenomik

K. Riemann

29.1 Definition 280

29.2 Nutrigenomik 280

29.2.1 Nutriepigenomik 281

29.2.2 Nutritranskriptomik 281

29.2.3 Weiterführende Interaktionen von Nahrungskomponenten 281

.....		268
27.3	Was ist ein Genchip?	270
27.3.1	Wie funktioniert ein Genchip?	270
27.3.2	Vorteile der Genchip-Analytik	271
27.3.3	Probleme bei der Genchip-Analyse des Atheroskleroserisikos	271
27.3.4	Kriterien zur Verwendung von genetischen Markern zur Risikobestimmung in der Praxis	272
27.4	Bedeutung der genetischen Risiko- faktoren bei der Abschätzung des Atheroskleroserisikos	272
27.4.1	Genetische Polymorphismen und koronares Risiko	272
Medizin		275
28.2	Nutzen der pharmakogenetischen Genotypisierung	277
28.3	Wie kann Pharmakogenetik in der Check-Up-Medizin genutzt werden?	278
.....		280
29.3	Nutrigenetik	282
29.3.1	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	283
29.4	Zukunftsperspektiven	283

■ V Komplementäre Medizin

30	Ayurveda	
	E. Stapelfeldt	
30.1	Einführung	286
30.2	Grundelemente der Physiologie und Pathophysiologie	287
30.3	Diagnostik	287
30.4	Praxis der ayurvedischen Prävention ...	288
30.4.1	Ursachenvermeidung	288
31	Traditionelle Chinesische Medizin in	
	H. J. Greten	
31.1	Definition	295
31.2	Epidemiologie	297
31.3	Pathophysiologie	298
32	Prävention und Naturheilverfahren	
	K. Kraft	
32.1	Einführung und Definition	301
32.2	Leistungserbringer	302
32.3	Diagnostische Optionen	302
32.4	In der Prävention einsetzbare naturheilkundliche Verfahren	303
32.4.1	Allgemeine Hinweise	303
32.4.2	Hydrotherapie	303

■ VI Salutogenese und Lifestyle Co

33	Fitness, Bewegung und Sport	
	S. Schwarz, M. Halle	
33.1	Gesundheitsuntersuchung und „Training auf Rezept“	310
33.2	Trainingsplanung	310

.....	286
30.4.2 Ernährung	288
30.4.3 Lebensstil	289
30.4.4 Phytotherapie	290
30.4.5 Ausleitung	291
30.4.6 Manualtherapie	291
30.4.7 Entspannung und psycho-emotionale Harmonisierung	292
h der Check-Up-Medizin	295
31.4 Symptome, Befunde, Verlauf	298
31.5 Diagnostische Optionen	298
31.6 Präventive Maßnahmen	300
.....	301
32.4.3 Ordnungstherapie	303
32.4.4 Ernährungstherapie	304
32.4.5 Bewegungstherapie	304
32.4.6 Weitere Verfahren	305
32.5 Naturheilkundliche Präventions- strategien bei verschiedenen Erkrankungen	305

oaching

.....	310
33.3 Praktische Durchführung	310
33.4 Nach dem Training	312

34	Ernährung	
	N. Worm	
34.1	Ernährung und Evolution	313
34.2	Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin	314
35	Psychosoziale Balance	
	J. Siegrist	
35.1	Definition und medizinische Bedeutung	323
35.2	Fördernde Bedingungen psychosozialer Balance (psychosoziale Schutzfaktoren)	324
35.2.1	Sozialer Status	324
35.2.2	Soziales Netzwerk	324
35.2.3	Soziale Reziprozität	325
35.2.4	Zusammenfassung	325
35.3	Hemmende Bedingungen psychosozialer Balance: Dauerstress und kritische Lebensereignisse	325
35.3.1	Gewalt und Armut	326
35.3.2	Begrenzte Kontrolle in zentralen sozialen Rollen	326
35.3.3	Begrenzte Belohnung in zentralen sozialen Rollen	326
36	Raucherentwöhnung	
	W. J. Kox, M. Hensel	
36.1	Epidemiologie des Nikotinabusus	333
36.2	Mechanismen der Nikotinabhängigkeit .	334
36.2.1	Pathophysiologie der athero- sklerotischen Effekte	334
36.2.2	Pathophysiologie der Nikotinabhängigkeit	334
36.2.3	Definition der Tabakabhängigkeit	335
36.3	Methoden zur Raucherentwöhnung ...	335
36.3.1	Zielgruppen und Therapieziel	335
37	Alkohol und Alkoholismus	
	F. Kiefer, J. Mutschler	
37.1	Ziel des Check-Ups: Vorbeugung eines gesundheitsschädlichen Alkohol- gebrauchs und einer Sucht	342
37.1.1	Schädlicher Konsum, Missbrauch, Abhängigkeit	342

.....		313
34.2.1	Ernährungsabhängige Zivilisations- krankheiten	314
34.2.2	Etablierte Ernährungsempfehlungen	314
.....		323
35.3.4	Zusammenfassung	327
35.4	Indikatoren gestörter psychosozialer Balance	327
35.4.1	Sozialanamnestische Hinweise im ärztlichen Gespräch	327
35.4.2	Symptomatik von Dauerstress	327
35.4.3	Psychobiologische Indikatoren gestörter psychosozialer Balance	327
35.4.4	Zusammenfassung	329
35.5	Stärkung psychosozialer Balance: Was können Ärzte beitragen?	330
35.5.1	Drei ärztliche Aufgaben	330
35.5.2	Unspezifische und spezifische Maßnahmen der Stressbewältigung	330
35.5.3	Weiterführende Maßnahmen	331
.....		333
36.3.2	Stadien und Beratungsstrategie der Raucherentwöhnung	336
36.3.3	Verhaltenstherapeutische Methoden	337
36.3.4	Medikamentöse Methoden	337
36.3.5	Sonstige Methoden	338
36.3.6	Multimodale Behandlungskonzepte am Beispiel der Detox-N-Methode	338
.....		342
37.1.2	Gibt es einen gesundheitsförderlichen Konsum?	343
37.2	Alkoholassoziierte Erkrankungen	343
37.2.1	Epidemiologie	343

37.2.2	Ätiopathogenese süchtigen Verhaltens: Was macht Alkohol zum Suchtmittel? ...	344
37.2.3	Diagnostik von „schädlichem Konsum“, Missbrauch und Abhängigkeit	345
37.3	Alkoholentzug	347
37.3.1	Indikationen und rechtliche Fragen zum qualifizierten Entzug	347

38 Motivationspsychologie

C. Gawrilow

38.1	Einleitung	352
38.1.1	Definitionen	352
38.1.2	Ansätze zur Veränderung von Verhalten .	352
38.2	Selbstregulationsansätze	352
38.2.1	Theorie der Phantasirealisierung: mentales Kontrastieren	352
38.2.2	Vorsätze: „Wenn-dann“-Pläne	353

■ VII Wo und Wie – Nützliche Hinweise

39 Wichtige Adressen und Weblinks

E. Gramenz

39.1	Informationen rund um die Check-Up-Medizin	358
39.1.1	Spezifische Checks im Internet	358
39.1.2	Hilfe zur Entscheidungsfindung, Vor- und Nachteile von Tests zur Früherkennung	359
39.1.3	Check-Up-Zentren	359
39.2	Institutionen und Organisationen	363
39.2.1	Allgemein	363

40 Kosten von Check-Up-Programmen

G. Schulz

40.1	Gesetzlich vorgesehene Vorsorge- leistungen nach EBM	369
40.1.1	Einleitung	369
40.1.2	Vorsorgeleistungen nach EBM	370
40.1.3	Leistungen im Bereich der Primärpräven- tion und Gesundheitsförderung	376

Sachverzeichnis

37.3.2	Präventive und therapeutische Maßnahmen	347
37.3.3	Grundlagen und Motivationsbehandlung .	347
37.3.4	Therapie der Alkoholabhängigkeit	347
37.3.5	Rehabilitation (Rückfallprophylaxe)	348
37.4	Evidenzbasierte Medizin und Alkoholabhängigkeit	349
	352
38.3	Mental Contrasting und Implementation Intentions (MCII) als Interventionsmethode	355
38.4	Zusammenfassung	356

weise für die Check-Up-Medizin

	358
39.2.2	Leitlinien	363
39.2.3	Medizinische Fachgesellschaften	363
39.2.4	Fitnesszentren und Personal Trainer	366
39.2.5	Ökotrophologen	366
39.2.6	Psychologen	367
39.2.7	Beratungsinstitutionen	367
39.3	Medizin- und Gesundheitsportale	368
39.3.1	Allgemeine medizinische Information	368
39.3.2	Portale: Selbsthilfegruppen	368

und Gesundheitsmaßnahmen 369

40.2	Honorare verschiedener Check-Up-Leistungen nach GOÄ	377
40.3	Lebensstilberatung und Coaching	382
	384