

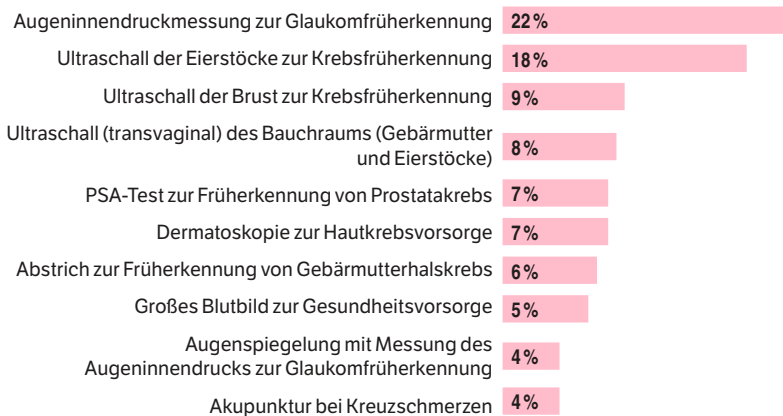


# **GESUND** durchs Jahr – der große Check

Welche BEHANDLUNG ist wirklich WICHTIG?

## DIE TOP 10 DER INDIVIDUELLEN GESUNDHEITSLAISTUNGEN BEIM ARZT

Welche Zusatzleistungen wurden Ihnen in den letzten drei Jahren in einer Arztpraxis (ohne Zahnarzt) angeboten oder nach welchen haben Sie selbst gefragt?



QUELLE: GESUNDHEITSWISSEN IGEI-MONITOR 2020

Auch wenn die meisten von uns gegen Corona geimpft sind, sollten wir andere **UNTERSUCHUNGEN** nicht vernachlässigen. Experten sagen, auf welche es ankommt

**D**ieses Jahr kümmerge ich mich mehr um meine Gesundheit – das ist einer der häufigsten Vorsätze, die wir an Silvester fassen. Aber was ist wirklich notwendig? Welche Leistungen brauche ich? Manchmal wird in Arztpraxen angeboten, was die moderne Medizin hergibt. Aufgelistet auf einem Zettel bekommen wir eine Übersicht über Individuelle Gesundheitsleistungen. Diese sogenannten IGeL sollen die gesetzliche Vorsorge ergänzen oder Therapien ermöglichen, die über die Kassenleistung hinausgehen. Viele davon klingen wichtig, doch bezahlen muss man sie selbst. Welche Untersuchungen sind also wirklich sinnvoll – und für wen?

### BEIM FRAUENARZT

**Gynäkologischer Ultraschall** Der Mediziner untersucht mithilfe eines vagina-

len Ultraschalls beispielsweise die Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter und Blase. Das soll dabei helfen, Krebsvorstufen in diesen Organen früh zu erkennen.

**Wann ist er sinnvoll?** Als reine Vorsorge – ohne Verdacht oder erbliche Vorbelastung (in beiden Fällen zahlt die Kasse) – kann man sich den Check (35–75 Euro) meist sparen. Laut Studien haben Frauen mit regelmäßigen vaginalen Ultraschalluntersuchungen bei Eierstockkrebs keine Vorteile. Die Untersuchung kann aber sinnvoll sein, wenn der Arzt bei der Tastuntersuchung während der Krebsvorsorge nichts spüren kann, etwa wenn die Frau übergewichtig ist oder ihre Bauchdecke verkrampft. „Dann ist es oft die einzige Möglichkeit, Geschwüre frühzeitig zu entdecken“, sagt **Dr. Christian Albring**, Präsident des Berufsverbands der Frauenärzte.

**HPV-Test** Damit fahndet der Arzt nach den sexuell übertragbaren HP-Viren, ►

# Wann brauche ich was beim FRAUENARZT?

► die Gebärmutterhalskrebs auslösen können. Nötig ist dafür ein Abstrich vom Muttermund. Seit 2020 bezahlt die Kasse Frauen ab 35 Jahren alle drei Jahre den Test in Kombination mit einem Pap-Abstrich. Mit ihm kann man feststellen, ob die Zellen bereits verändert sind. Zwischen den Intervallen und jüngeren Frauen wird der HPV-Test (50–80 Euro) oft als IGeL angeboten.

**Wann ist er sinnvoll?** Wenn ihn auch die Kasse übernimmt. Jüngeren Frauen reicht der jährliche Pap-Abstrich. *„Der HPV-Test ist bei ihnen sehr oft positiv, die Infektion heilt in 90 Prozent der Fälle aber folgenlos aus“*, so Albring. Bei Frauen ab 35 genügt das Intervall von drei Jahren, weil es sehr unwahrscheinlich ist, dass sich innerhalb der Zeit Gebärmutterhalskrebs entwickelt. Übrigens können auch monogam lebende Frauen plötzlich einen positiven HPV-Test haben: Das Virus kann manchmal Jahre im Körper schlummern, bevor es nachweisbar ist.

**Test auf Chlamydien** Die sexuell übertragbaren Bakterien sind hinterhältig: Sie verursachen meistens keine Symptome, können aber in den Eileiter aufsteigen und ihn verkleben. Nicht selten ist eine unerkannte Chlamydieninfektion der Grund für Unfruchtbarkeit. Das kann man verhindern, wenn man die Infektion mithilfe eines Abstrichs oder einer Urinprobe (ca. 50 Euro) erkennt und mit Antibiotika behandelt.

**Wann ist er sinnvoll?** Nachdem man das erste Mal mit einem neuen Partner ungeschützten Sex hatte – vorausgesetzt, man ist mit der Familienplanung noch nicht durch. Bei Frauen bis 25 Jahre übernehmen die Kassen die Kosten für einen jährlichen Chlamydientest.

**BEIM HAUTARZT**  
**Extras bei der Hautkrebsvorsorge**  
Bis April des vergangenen Jahres schrieb

der Arzt noch eine Rechnung, wenn er die Haut mithilfe eines Auflichtmikroskops untersuchte. Diese Leistung ist nun beim Kassencheck (ab 35 Jahren alle zwei Jahre) inklusive. Bei der Hautkrebsvorsorge bieten Ärzte aber noch mehr Extras an, etwa die Videodermatoskopie (100–150 Euro). *„Mit ihrer Hilfe sieht man Details der Muttermale, die schlecht zu erkennen sind. Außerdem kann man sie digital abspeichern, um Veränderungen später besser zu erkennen“*, sagt **Dr. Uwe Schwichtenberg** vom Berufsverband der

Deutschen Dermatologen. Noch exakter ist das „Body-Mapping“ (ca. 500 Euro), bei dem direkt alle Muttermale des gesamten Körpers gescannt und gespeichert werden.

**Wann sind sie sinnvoll?** Routinemäßig braucht die Extras niemand, es sei denn, jemand will ganz sichergehen. Eine Videodokumentation ist häufig bei auffälligen Flecken, die nicht gleich entfernt werden müssen, sinnvoll. Auf lange Sicht bietet das Body-Mapping die höchste Sicherheit, Hautkrebs früh zu erkennen.

## GUT SELBST VORSORGEN MIT

**Vitamin A** Das fettlösliche Vitamin ist in tierischen Lebensmitteln enthalten. Seine Vorstufen, darunter das wichtige Provitamin A (Betacarotin), kommen in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Vitamin A ist unter anderem wichtig für Augen und Haut sowie für Knochen und Zähne. Viel Betacarotin steckt in Karotten, Spinat, roten Paprikas, Tomaten, Brokkoli, Aprikosen oder Blaubeeren. Auch Nahrungsergänzungsmittel (z. B. „Blue Berry Eyebright“) enthalten das Vitamin und stärken die Sehkraft.

**Vitamin B12** Es ist an der Zellteilung beteiligt, schützt unsere Blutgefäße und ist unverzichtbar für Gedächtnisleistung, Konzentration sowie das Nervensystem. Vitamin B12 kommt ausschließlich in tierischen Lebensmitteln wie Fisch,

Fleisch, Eiern, Milch und Käse vor. Veganer sollten bzw. müssen ihren Bedarf daher über zusätzliche Präparate decken (z. B. „Vitamin B12 Ankermann“).

**Vitamin C** Das Immunvitamin schlechthin und wichtig für Bindegewebe, Knochen, Zähne, Wundheilung und die Regeneration der Zellen. Kohl, Paprika, Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Kartoffeln, Sanddorn enthalten viel Vitamin C. Ebenso Heißgetränk-Mixturen (z. B. „Granatapfel-Sanddorn“ von Klosterfrau).

**Vitamin D** Ist eigentlich ein durch Sonnenlicht in der Haut gebildetes Hormon und wichtig für Knochen, Zähne und Immunsystem. Es steckt in geringen Mengen in Eigelb, Butter, Fettfischen wie Hering oder Makrele und Pilzen. Mithilfe der UV-B-Strahlen im Sonnenlicht kann der Körper im Sommer Vi-

## BEIM HAUSARZT

**Großes Blutbild** Das kleine Blutbild bezahlen die Kassen ab 35 Jahren im Rahmen des „Check-ups 35“ alle drei Jahre. Wer seinen Körperzustand genauer kennen will, kann auf eigene Kosten ein großes Blutbild (ca. 95 Euro) machen lassen. „Dabei werden rote und weiße Blutkörperchen noch exakter analysiert. Das hilft, mögliche bösartige Zellen, Infektionen oder chronische Krankheiten zu entdecken“, erklärt Allgemeinmedizinerin **Dr. Jessica Männel** aus Meerbusch. **Wann ist es sinnvoll?** Als reine Vorsorge

ist es meistens nicht notwendig. Es kann aber hilfreich sein, wenn man ständig müde und erschöpft ist oder häufig kränktelt. Bei einem konkreten Verdacht auf eine Krankheit übernehmen die Kassen das große Blutbild.

### Akupunktur

Viele Studien zeigen mittlerweile: Die feinen Nadeln, die in die Haut gepikst werden, können bei zahlreichen Beschwerden helfen. Aus diesem Grund übernehmen die Kassen bereits bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und bei Kniegelenks-

arthrose die Kosten, wenn die Beschwerden länger als ein halbes Jahr bestehen. Bei anderen Leiden muss man die Behandlung (25–60 Euro pro Sitzung), die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammt, in der Regel selbst bezahlen.

**Wann ist sie sinnvoll?** Nicht nur bei den oben genannten Beschwerden, auch bei Migräne wirkt die Akupunktur laut Studien gut. Letztendlich kann man mit der Methode jegliche Beschwerden behandeln. Weil aber nicht alle Menschen gleich gut auf die Therapie ansprechen, hilft nur ausprobieren.

## MINERALSTOFFEN UND SPURENELEMENTEN

tamin D in der Haut selbst bilden, im Winter reicht die Sonneneinstrahlung nicht aus, deshalb empfehlen Ärzte in der dunklen Jahreszeit (vor allem älteren Menschen) die Einnahme von Supplements (z. B. „Cefavit“).

**Vitamin H** Wird wegen seiner positiven Wirkung auf Haut, Haare und Nägel Vitamin H genannt – doch eigentlich gehört es zu den B-Vitaminen und Experten bezeichnen es als Vitamin B7 oder Biotin. Gute Lieferanten sind Eier, Nüsse und Gemüse. Bei Haarausfall kann ein Vitamin-H-Shampoo (z. B. „Bio-H-Tin“) für mehr Wachstum sorgen.

**Magnesium** Der Mineralstoff ist essenziell für Energiestoffwechsel, Muskelkontraktion und Knochenbau. Es steckt zum Beispiel in Vollkornprodukten, Kleie, Sesam und Son-

nenblumenkernen, grünem Gemüse und Bananen. Symptome für Magnesiummangel können Lidflattern, Waden- und Muskelkrämpfe, sowie Erschöpfung und Müdigkeit sein. Magnesiumpräparate gleichen den Mangel aus (z. B. als Granulat wie „Magnesium-Diasporal“).

**Zink** Wichtiges Spurenelement für Stoffwechsel, Hormone und Immunsystem. Zink ist am antioxidativen Schutzsystem gegen freie Radikale beteiligt und im Körper für viele Prozesse wie Wachstum, Wundheilung und Infektabwehr mitverantwortlich. Vollkornprodukte, Fleisch, Austern, Milch, Käse und Eier sind gute Lieferanten. Bei einem Defizit helfen Nahrungsergänzungsmittel (z. B. „Zink Verla“).

## BEIM ORTHOPÄDEN

**Knochendichtemessung** Nach der Menopause werden die Knochen porös, Osteoporose droht. Mit einer Knochendichtemessung (50–70 Euro) kann man erkennen, wie gut das Knochengestüt noch in Schuss ist. „Dabei wird die Lendenwirbelsäule durchleuchtet“, sagt der Münchner Orthopäde und Schmerztherapeut **Dr. Reinhard Schneiderhan**.

**Wann ist sie sinnvoll?** Seit 2013 bezahlen die Kassen die Untersuchung bei einem Verdacht auf Osteoporose und nach Knochenbrüchen. Ist sie eine reine Vorsorgeleistung, muss man selbst in die Tasche greifen. Sie ist bei dauernden Rückenschmerzen, gerade nach der Menopause, sinnvoll: Früh erkannt, kann man durch gezielte Ernährung, Bewegung oder Medikamente den Knochenabbau bremsen. Wichtig ist der Check bei einer erblichen Vorbelastung. ▶

# Umstritten: Hyaluronspritze fürs Knie

► **Stoßwellentherapie** Sie wird bei Kalkablagerungen in der Schulter oder bei einem Tennisarm empfohlen. Dafür werden aus einer Schallsonde elektromagnetische Stoßwellen auf die schmerzende Stelle geschickt. „Der Impuls regt die Durchblutung des Gewebes an und Kalkdepots werden aufgelöst“, so Experte Schneiderhan.

**Wann ist sie sinnvoll?** Bislang ist die Wirksamkeit der Stoßwellentherapie (80–200 Euro) nur bei Fersenschmerz so gut belegt, dass die Kosten von den Kassen übernommen werden. Bei Kalkschulter und Tennisarm sind die Studienergebnisse nicht ganz so eindeutig. Ärzte berichten jedoch, dass sie damit auch bei diesen Beschwerden gute Ergebnisse erzielen und Operationen dadurch vermieden werden können. Zwei bis drei Sitzungen genügen im Schnitt.

**Hyaluronsäurespritze bei Arthrose** Wenn der Knorpel im Kniegelenk verschleißt, scheuern die Knochen aufeinander und das Knie schmerzt. Um die Reibung zu reduzieren, spritzen Orthopäden Hyaluronsäure als Schmiermittel ins Knie.

**Wann sind sie sinnvoll?** Ob die Hyaluronspritze (ca. 120 Euro) Arthrose lindert, wird kontrovers diskutiert. Sie scheint bei vielen Patienten die Schmerzen zu lindern, es besteht aber auch die Gefahr, dass

durch die Injektion Keime ins Knie gelangen. Auch bei Übergewicht, sehr starker Belastung, Fehlstellungen oder starkem Verschleiß bringt das Verfahren wenig. Spezialist Dr. Schneiderhan empfiehlt die Spritze Menschen, deren Knieprobleme durch Physiotherapie nicht besser werden, die sich aber noch nicht operieren lassen möchten. „Eine neue Injektion nach sechs bis neun Monaten verbessert den Effekt.“

## BEIM AUGENARZT

**OCT (Makula-Check)** Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist der häufigste Grund dafür, warum Menschen im Alter ihre Sehkraft verlieren. Um Veränderungen zu erkennen, können Ärzte bei einer optischen Kohärenztomografie, der OCT (100–140 Euro), Bilder vom Augenhintergrund machen. „Wird eine feuchte AMD rechtzeitig entdeckt, kann man mit Spritzen das Fortschreiten der Erkrankung

verlangsamen“, sagt Prof. Amir Parasta vom Augenzentrum München.

**Wann ist sie sinnvoll?** Bis heute ist unklar, ob eine vorsorgliche OCT wirklich nützlich ist. Man sollte aber auf jeden Fall zum Arzt gehen, wenn Linien wellig erscheinen oder im Zentrum des Gesichtsfelds verschwommene Flecken auftreten – da dies für eine AMD spricht. In diesem Fall übernehmen die Krankenkassen die Kosten.

**Glaukomfrüherkennung** Ab dem 40. Lebensjahr steigt das Risiko, ein Glaukom (auch „grüner Star“) zu entwickeln. Diese Krankheit schädigt Sehnerv und Netzhaut so, dass eine Erblindung droht. Um die Krankheit früh zu entdecken, bieten Praxen Vorsorgechecks (15–40 Euro) an: Die Ärztin betrachtet den Sehnerv mit einem Augenspiegel, misst den Augeninnendruck und die Dicke der Hornhaut. „Je früher man es erkennt, desto besser lässt sich das Glaukom verzögern, etwa mit Augentropfen, Laserbehandlungen oder Implantaten“, sagt Parasta.

**Wann ist sie sinnvoll?** Augenärzte raten jedem ab 40 Jahren zu der Untersuchung, vor allem kurzsichtigen und weitsichtigen Menschen. Allerdings konnte noch keine Studie den Nutzen wirklich belegen. Wichtig ist die Untersuchung bei grünem Star in der Familie, längerer Kortisoneinnahme und Diabetes. In den Fällen übernimmt die Kasse häufig die Kosten.


## BEIM INTERNISTEN

**Kapselendoskopie** Es klingt nach Science-Fiction, ist aber tatsächlich heute

## WEITERE INFORMATIONEN

**Vergleichen lohnt sich** Die Preise für IGeL variieren von Praxis zu Praxis. Zwar richten sie sich nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ), aber die Ärzte haben einen Spielraum. So kann es beispielsweise sein, dass eine Behandlung in der Stadt teurer ist als auf dem Land. Zudem sollte man auch immer bei der eigenen Kasse nachfragen, ob eine Leistung nicht doch übernommen wird. Bei bestimmten Risiken ist das oft der Fall.

**Wie sinnvoll ist die Behandlung?** Vorm Arztbesuch kann man im Internet unter [igel-monitor.de](http://igel-monitor.de) nachlesen, wie die Privatleistung anhand von Studien eingestuft wird – positiv oder negativ, tendenziell positiv oder tendenziell negativ. Übt der Arzt Druck aus, sollte die Untersuchung verschoben und vorher bei der Krankenkasse erfragt werden, welche Alternative bezahlt wird.



schon Realität: Statt einer normalen Darmspiegelung kann man auf eigene Kosten (ca. 1200 Euro) zur Darmkrebsvorsorge auch eine Kamerakapsel schlucken, die so groß wie eine Vitamintablette ist. Sie wandert durch den Darm und nimmt rund 60000 Bilder auf, die sie dann zur Auswertung an einen Rechner funkt.

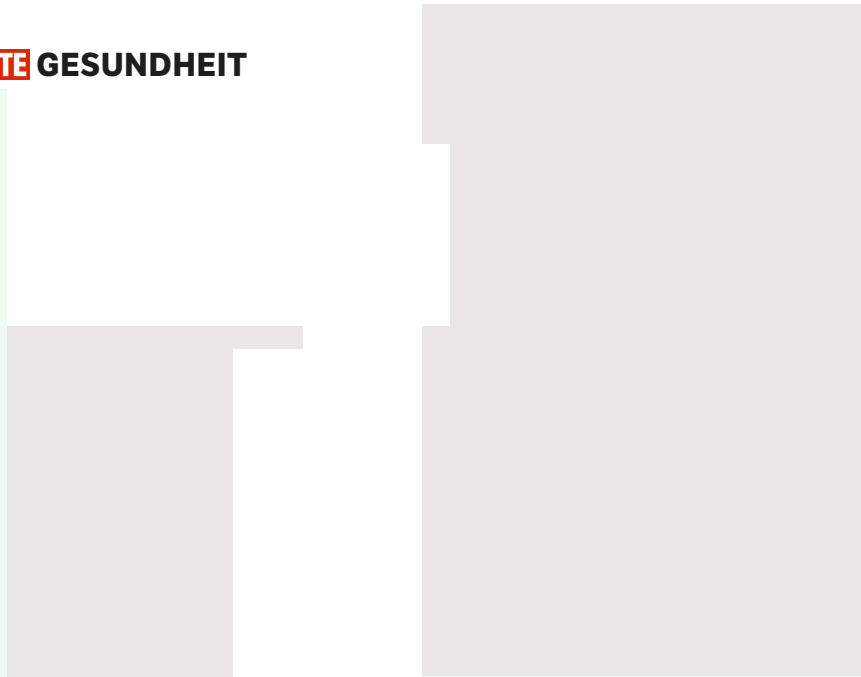
**Wann ist sie sinnvoll?** Nur dann, wenn eine normale Darmspiegelung wegen einer starken Verwachsung oder Verschlingung des Darms nicht möglich ist. „Die Kapselendoskopie hat sonst keinen Vorteil“, sagt der Münchner Gastroenterologe **Dr. Berndt Birkner**. Der Arzt kann weder die Kamera steuern noch Polypen

entfernen. Werden Veränderungen entdeckt, muss man sie hinterher mithilfe einer normalen Darmspiegelung oder Operation herauschneiden.

#### **BEIM ZAHNARZT Professionelle Zahnreinigung (PZR)**

Bei der Behandlung werden auf den Zähnen, in den Zwischenräumen und Zahnfleischtaschen festsitzende Beläge entfernt, dazu Verfärbungen. Zum Schluss wird poliert und der Zahnschmelz mit Fluorid versiegelt. Das soll Karies und Parodontitis vorbeugen.

**Wann ist sie sinnvoll?** „Eine professionelle Zahnreinigung ist für jeden ab 18 Jahren zweimal jährlich sinnvoll. Sie hilft, die Zähne gesund zu halten“, sagt **Prof. Christoph Benz**, Präsident der Bundeszahnärztekammer. Immerhin wird die PZR seit dem 1. Juli bei Menschen mit Parodontitis übernommen, viele Kassen bezuschussen diese Behandlung. Sonst kostet sie zwischen 80 und 120 Euro. ▶



## AMALGAM gilt als bedenklich

► **Kunststofffüllungen** Es ist kaum zu glauben: Im Backenzahnbereich bezahlen die Kassen in der Regel nach wie vor nur Amalgamfüllungen – außer bei Kindern unter 15 Jahren, Stillenden und Schwangeren. Weil das Material wegen des hochgiftigen Quecksilberanteils aber umstritten ist, wird es vermutlich ab 2030 nicht

mehr verwendet. An den Frontzähnen übernehmen die Kassen zwar Kunststofffüllungen, aber auch nur qualitativ einfache. Deswegen bieten einem Zahnärzte regelmäßig hochwertigere Kompositfüllungen mit zusätzlichen Kosten an.

**Wann sind sie sinnvoll?** Es wird immer noch darüber gestritten, wie stark die Quecksilberbelastung durch Amalgamfüllungen ist. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sich deshalb Kompositfüllungen gönnen und am besten hochwertige. Dabei wird der Kunststoff Schicht für Schicht aufgetragen, was Zeit und damit Geld (100–150 Euro pro Zahn) kostet. Durch dieses Vorgehen ist die Füllung aber eng mit dem Zahn verklebt, was bei nicht so hochwertigen nicht der Fall ist.

SABINE KNAPP/BARBARA SONNENTAG

### KREBSVORSORGE – NICHT VERGESSEN!

Die Krebsfrüherkennung ist eine wichtige Präventionsmaßnahme. Je früher die Krankheiten diagnostiziert werden, desto besser sind die Heilungschancen. Hier ein Überblick über die Kassenleistungen:

**Brustkrebs** Bei Patientinnen ab 30 wird die Brust regelmäßig abgetastet. Frauen zwischen 50 und 69 werden alle zwei Jahre zum **Mammografie-Screening** eingeladen, um Tumoren frühzeitig zu erkennen. Für sie ist die Untersuchung Kassenleistung. Ansonsten übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nur, wenn ein auffälliger Befund vorliegt. Ist das Brustgewebe sehr dicht und drüsenreich, können Tumore oft unentdeckt bleiben. In diesem Fall ist eine **Ultraschalluntersuchung** eine gute Alternative.

**Darmkrebs** Frauen ab 55 und Männer ab 50 Jahren haben zweimal im Abstand von zehn Jahren Anspruch auf eine **Koloskopie** (Darmspiegelung). Darmkrebs entwickelt sich meist langsam aus Tumorstufen, den sogenannten Polypen. Bei einer Darmspiegelung untersucht der Gastroenterologe mit einem Schlauch, auf dem eine Kamera integriert ist, den Darm. Werden dabei Polypen gefunden, können diese noch während der Untersuchung entfernt werden. Zudem können Gewebeproben entnommen werden. Menschen mit einem familiären Risiko sollten früher zur Koloskopie gehen. Die erste

Vorsorgedarmspiegelung sollte zehn Jahre vor dem Alter liegen, in dem beim Familienmitglied Darmkrebs oder Darmpolypen festgestellt wurden.

**Prostatakrebs** Männer ab 45 Jahren haben Anspruch auf einen jährlichen Prostatacheck. Bei der digitalen **rektalen Untersuchung** wird die Prostata vom Enddarm aus abgetastet sowie die Genitalien und Lymphknoten untersucht. Zudem gibt es die Möglichkeit der Bestimmung eines prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut.

**Hautkrebs** Das **Haut-Screening** ist ab 35

Jahren alle zwei Jahre Kassenleistung. Die Untersuchung wird mit einer hellen Lampe oder Lupe durchgeführt und bei Auffälligkeiten eine Gewebeprobe entnommen. Bei einer frühen Diagnose sind die Heilungschancen von Hautkrebs hoch. Flecken und Hautveränderungen deshalb gut beobachten und regelmäßig checken lassen.

**Gebärmutterhalskrebs** Bei Frauen zwischen 20 und 34 Jahren ist ein **Pap-Abstrich** pro Jahr Kassenleistung. Dafür wird vom äußeren Muttermund und vom Gebärmutterhals ein Abstrich entnommen und im Labor auf Gewebeveränderungen geprüft. Der sogenannte **HPV-Test** weist nach, ob Zellen mit dem humanen Papillomvirus (HPV) – oft ursächlich für Gebärmutterhalskrebs – infiziert sind. Seit 2007 gibt es die **Impfung** gegen Gebärmutterhalskrebs, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Mädchen und Jungen zwischen 9 und 17 Jahren empfohlen wird – idealerweise vor dem ersten Geschlechtsverkehr. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten. Mehr Infos: Auf [liebesleben.de](http://liebesleben.de) informiert die BzGA über sexuell übertragbare Krankheiten.

**GLEICH TERMIN AUSMACHEN für die wichtigsten Vorsorgechecks**