

Laut Gesetz müssen die Leistungen der Krankenkassen medizinisch notwendig (nicht wirklich klar definiert, großer Ermessensspielraum des Arztes), wirtschaftlich (also sparsam) und ausreichend (entspricht Schulnote vier) sein, stellen also letztlich die Minimalversorgung dar. Die Erwartungen des modernen Menschen an die Medizin liegen

chen Überdiagnostik, die nicht nur teuer sein kann, sondern auch zu unnötigen Folgeuntersuchungen führen könnte sowie in der Untersuchung, auch Unnötiges oder Sinnloses zu »verkaufen«.

Nicht umsonst werden derzeit ganze Kongresse für Ärzte und Arzthelferinnen zum Thema IGeL abgehalten (z. B. in Köln im September 2006), gibt es schon seit Jahren Zeitschriften zum Thema (z. B. *IGeL aktiv, Magazin für Präventivmedizin und Wunschleistungen*), die den Ärzten von großen Einsendelabors kos-



Umfang von den gesetzlichen Kassen getragen (Gesundheits-Check),

ebenso durchaus sinnvollen speziellen Vorsorge-Untersuchungen bei Schwangeren, etwa auf Parvovirus B19 (Ringelröteln) und Toxoplasmose. Sollte z. B. letzterer Test negativ ausfallen, also keine Antikörper vorhanden sein, so müsste die Betroffene rohes Fleisch meiden und vorsichtig sein in Bezug auf Katzenausscheidungen (z. B. keine Reinigung des Katzenklos).

### Individuelles Risikoprofil

Wichtig ist bei allen Labortests, dass wirklich die individuelle Risikosituation beleuchtet wird und der »Kunde« möglichst realisierbare Konsequenzen ziehen kann, etwa den Ausgleich eines Hormonmangels. Dabei sollte nach eingehendem Gespräch nicht nur mit den Arzthelferinnen die Überzeugung entstehen, etwas Nützliches für sich zu tun. Der Arzt muss sich erst ein Bild von der speziellen Risikosituation des Einzelnen machen, bevor er bestimmte weitere Untersuchungen empfiehlt. Ein übergewichtiger Hochdruckpatient wird von der Motivation und Hilfe zur Gewichtsabnahme mehr profitieren als von einem umfassenden Hormon-Check. Laboruntersuchungen nach dem Gießkannenprinzip sind zwar oft nicht sehr ergiebig und eher unwirtschaftlich, andererseits kann natürlich das Bewusstsein, dass alle Werte in Ordnung sind, durchaus auch einen positiven und damit gesund erhaltenden Wert haben.

### Tumormarker-Bestimmungen in der Kritik

Absolut sinnlos ist dagegen die vorsorgliche Bestimmung so genannter Tumor-Marker wie CEA (Leber, Darm), CA 12-5 (Eierstöcke) oder CA 15-3 (Marker bei Brustkrebs).

# IGeL – meist sinnvoll, aber nicht immer

## Individuelle Gesundheitsleistungen

## – meist sinnvoll, aber nicht immer

aber weit höher, ebenso wie die Möglichkeiten im Bereich der Prävention, Risikoabschätzung und Früherkennung – einer der Gründe, warum IGeL-Leistungen, also von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlte Leistungen, in immer mehr Arztpraxen angeboten werden.

Von Dr. med. Klaus-Gerhard Post

### Selbst-Zahler gefragt

Durch die Leistungseingrenzungen der gesetzlichen Krankenkassen entstand ein Markt von Selbstzahler-Leistungen, der angesichts der Größenordnung – Schätzungen sprechen von 60 Milliarden Euro in den nächsten zehn Jahren allein in Deutschland – große Chancen bietet, aber auch Risiken mit sich bringt: Chancen für den »Kunden«, Krankheiten effektiver vorzubeugen und individuelle Risiken zu vermeiden, Chancen für die Anbieter, sinkende Einkünfte aus dem Bereich der gesetzlichen Versicherungen auszugleichen und sich finanziell ein weiteres Standbein zu schaffen. Die Risiken liegen in einer mög-

tenlos zur Verfügung gestellt werden. Zudem erscheinen Bücher wie *Der IGeL-Trainer* oder *IGeL-Erfolg mit System*. Fast jeder niedergelassene Arzt bietet heute IGeL-Leistungen an.

### Was ist sinnvoll?

Im Rahmen einer echten Vorbeugung, also der Krankheitsvermeidung, sind Kurse und Beratungen zu gesunder Lebensführung sowie Ernährung, Gewichtsregulierung, Raucherentwöhnung sinnvoll, ebenso wie die Begleitung auf dem manchmal schwierigen Weg dahin. Entspannungs- und Meditations-techniken stärken unsere Stress-toleranz. Sportmediziner helfen uns, in vernünftigem Umfang die Freude an körperlicher Bewegung zu fördern. Reisemedizinische Beratung, die Zusammenstellung einer Reiseapotheke, eventuell erforderliche Impfungen oder Venenberatung für lange Flüge lassen uns sicherer den Urlaub genießen.

### Mehr kostet mehr

Kompetente Hilfe und Aufklärung können nicht falsch sein, haben aber auch ihren Preis. Die Prophylaxe gegen Herz- und Kreislauf-erkrankungen wird in geringem

nicht aber die Bestimmung von z. B. Homocystein, eines wichtigen Parameters zur Abschätzung des Gefäßrisikos.

Überhaupt haben Laboruntersuchungen im Rahmen der IGeL-Leistungen einen besonderen Stellenwert. Von den meisten Labors werden so genannte Profile angeboten, also Reihen bestimmter Bluttests, die individuell auf die Risiko- und Belastungssituation abgestimmt sind. Das geht vom Basis-Check-up mit Blutbild, Leber- und Nieren-Werten, Harnsäure (Gicht!), Blutzucker und Blutfetten (!) und Elektrolyten über Fastenkur-Überwachung, Fitness-Check, Stress-Überwachung, CFS (Chronic Fatigue Syndrome = Chronisches Erschöpfungssyndrom), über Hormon-Checks bei Mann und Frau bis zu



### ZUR PERSON

Dr. med. Klaus-Gerhard Post ist Frauenarzt und seit 20 Jahren in München-Schwabing niedergelassen. Schwerpunkte seines Behandlungsspektrums sind die gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin sowie die Präventions- und Anti-Aging-Medizin. Dr. Post ist Beirat der Deutschen Gesellschaft für Präventions- und Anti-Aging-Medizin (GSAAM) und Mitglied u. a. der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, des Berufsverbandes der Frauenärzte und der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie.

Auch Hormonbestimmungen bei Einnahme der Anti-Baby-Pille, die von manchen Frauen gewünscht werden, haben keine Aussagekraft. Nicht unumstritten ist ebenso die PSA-Bestimmung (Prostata-spezifisches Antigen) beim Mann. Nachdem es sich eher um einen Organ als einen Tumormarker handelt, kann PSA beispielsweise auch bei Prostata-Vergrößerung oder -entzündung erhöht sein.

### Die Krebsvorsorge nicht vernachlässigen

Unbestritten sinnvoll sind dagegen alle Maßnahmen, die Krebsvorstufen oder Frühstadien erkennen lassen, etwa die vorsorgliche Untersuchung beim Hautarzt. Vorsorge und Früherkennung von Dickdarm- und Brustkrebs werden einstweilen in vernünftigem Umfang von den gesetzlichen Krankenkassen getragen. Auch der mindestens jährlich durchzuführende Zellabstrich vom Muttermund zur Früherkennung des Gebärmutterhalskrebses ist etablierter Teil der Kassenversorgung. Eine sinnvolle Erweiterung durch die so genannte Dünnschichtzytologie (Thin-prep) wird nicht, eine Untersuchung auf HPV (Human Papilloma Virus), der weitaus häufigsten Ursache des Zervix-Karzinoms, nur in bestimmten Fällen übernommen, nämlich dann, wenn schon krankhafte Veränderungen nachgewiesen wurden.

Eine gynäkologische Vorsorge-Untersuchung ohne Ultraschall (Vaginalsonographie) muss bezüglich der Beurteilung der Eierstöcke (Zysten, krebverdächtige Strukturen),

der Dicke der Gebärmutter-schleimhaut (z. B. Polypen) oder des korrekten Sitzes einer Intrauterin-spirale als unvollständig gelten, dennoch ist sie aus Sicht der gesetzlichen Krankenkassen nicht notwendig und sollte deshalb jeder Frau als Selbstzahler-Leistung im Rahmen der gynäkologischen Vorsorge empfohlen werden.

Hormonuntersuchungen bei krankhaften Zuständen, z. B. dem PCO-Syndrom der Frau (Zyklusstörungen, Erhöhung der männlichen Hormone, ungewollte Kinderlosigkeit) sind Teil der Kassenversorgung, nicht aber z. B. die Klärung der Frage, ob noch eine Schwangerschaft möglich ist und gegebenenfalls noch verhütet werden muss. Familienplanung geht (außer bei jungen Mädchen) nicht zu Lasten

der Solidargemeinschaft der Versicherten.

### CT und MRT – radiologische Ganzkörper-Untersuchungen

Immer häufiger werden von Radiologen Organ- oder Ganzkörper-Untersuchungen mittels CT (Computertomographie) oder MRT (Magnet-Resonanz-Tomographie) als Vorsorgemaßnahme angeboten. Die dabei entstehenden Bilder, beispielsweise der Darmschleimhaut bei der so genannten virtuellen Koloskopie (virtuelle Darmspiegelung), sind von faszinierender Schärfe und Genauigkeit – und die Untersuchungen sind für den Patienten schmerzfrei. Praktisch der gesamte Körper, einschließlich sämtlicher Hohlräume bis hin zu den Herzkranzgefäßen, kann dargestellt werden.

26. 10.2006, 18.30–20.00 Uhr

### 3. Die verschiedenen Potenzreihen und deren Dosierung

An diesem Abend erläutert die Referentin die (möglichen) Reaktionen während einer homöopathischen Behandlung und die Dosierung der einzelnen Potenzreihen.

2. 11. 2006, 18.30–20.00 Uhr

**4. Behandlung von Not- und Unfällen mit homöopathischen Arzneimitteln**  
Anhand von Fallbeispielen werden die verschiedenen Verletzungsarten mit den zugehörigen homöopathischen Arzneimitteln vorgestellt.

Infos unter:

**Schützen-Apotheke**  
Schützenstraße 5 • 80335 München  
Tel.: 0 89 / 55 76 61  
[www.schuetzenapotheke.com](http://www.schuetzenapotheke.com)

## Münchner Gesundheitstipps

In dieser Rubrik möchten wir Ihnen künftig interessante Veranstaltungen, Seminare etc. vorstellen, die sich um das Thema »Gesundheit« drehen. Diesmal geht es um Homöopathie.

### Seminarzyklus »Homöopathie für interessierte Laien«

An vier Donnerstagen im Oktober und November (pro Abend 15 Euro) findet in der Schützen-Apotheke der Seminarzyklus »Homöopathie für interessierte Laien« statt. Referentin ist die Apothekerin und Homöopathin Gabriele Schwartz-Grossmann.

5. 10. 2006, 18.30–20.00 Uhr

### 1. Einführung

An diesem Abend stehen die Grundlagen der Homöopathie auf dem Programm. Der Besuch dieses Einführungsabends wird für das Verständnis der weiteren Seminartermine empfohlen.

12. 10. 2006, 18.30–20.00 Uhr

**2. Behandlung akuter Krankheiten**  
Im Vordergrund steht die homöopathische Behandlung von Erkältungskrankheiten des Hals-Nasen-Ohren-Bereichs sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts mit den zugehörigen homöopathischen Arzneimitteln und Fallbeispielen.

**vitatherm**<sup>®</sup>  
INFRAROTCENTER



de Luxe  
DIE KÖNIGSKLASSE

## Schwitzen mit Infrarot - Wärme, die unter die Haut geht

Die moderne Alternative zur klassischen SAUNA - mit beachtlichen Vorzügen

Deutlich höhere Schwitzleistung  
Niedrige Temperatur (45 - 65° C)  
Gesunde, wohlige Wärme  
Besonders Kreislauf schonend  
Das Nonplusultra für „Schwitzkuren“

Kein Vorwärmen - Einfacher Aufbau  
230 V-Steckdose (ab 1.350 Watt)  
Platzbedarf ab 0,81 qm  
6 Standardgrößen + Sondermasse  
Diverse Extras - ohne Aufpreis!

Mit **vitatherm**<sup>®</sup> in's REICH DER SINNE UND GEFÜHLE. Die Wärmesitzung mit Aroma - Farblicht - Klang + Schwung

K.J.G. LOHMANN GmbH, Robert-Bosch-Str. 66, 61184 Karben, Fon 06039-43014  
ZUVERLÄSSIG - SOLIDE - KORREKT - MIT SICHERHEIT. Wir liefern und betreuen bundes- und europaweit.

**vitatherm**<sup>®</sup>  
INFRAROTCENTER

Ein tiefes Gefühl von Wohlempfinden, Behaglichkeit und Wärme

[www.vitatherm.de](http://www.vitatherm.de)