

# Vorsorgen – besser als Heilen



ALLE FOTOS: D. STASCHITZ, ISTOCK

*Gesundheit ist unser höchstes Gut. Wir leben heute deutlich länger als unsere Großeltern. Unser Anspruch ist es, auch bis ins hohe Alter körperlich und geistig gesund und leistungsfähig zu bleiben. Insofern machen Vorsorgeuntersuchungen Sinn. Denn: Schaut man sich die Statistiken an, sind weltweit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache, gefolgt von Tumorerkrankungen.*

**Z**u den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzinsuffizienz und arterielle Gefäßerkrankungen.

Zu den bekannten Risikofaktoren gehören Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte, Rauchen, Bewegungsmangel, aber auch die genetische Veranlagung. Eine strukturierte, altersgerechte Vorsorge kann helfen, diese Risiken deutlich zu reduzieren.

## Herz-Kreislauf-Prävention

Viele dieser Risikofaktoren verursachen lange Zeit keine Beschwerden. Bluthochdruck wird nicht umsonst als „stiller Killer“ bezeichnet. Wird er früh erkannt, kann durch Lebensstiländerung und/oder medikamentöse Therapie das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich gesenkt werden. Große Studien wie die Framingham-Heart-Study haben gezeigt, dass bestimmte Risikofaktoren eindeutig mit Herzinfarkt und Schlaganfall zusammenhängen. Daraus wurden Richtlinien entwickelt, die dabei helfen, das individuelle Risiko besser einzuschätzen.

Was kann man selbst tun? Neben einem bewussten Lebensstil (viel Bewegung, gesunde Ernährung, Stressreduktion) sind regelmäßige Blutdruckkontrollen und Blutuntersuchungen (Kontrollen der Blutfettwerte, gute und schlechte Fettwerte) sinnvoll. Auch eine EKG-Untersuchung oder eine Ultraschall-Diagnostik der Halsschlagadern bei

Risikopatienten ist angezeigt. All diese Maßnahmen tragen dazu bei, schwerwiegende kardiovaskuläre Ereignisse zu verhindern.

## Krebsfrüherkennung

Bösartige Tumorerkrankungen stellen weltweit die zweithäufigste Todesursache dar. Umso wichtiger ist es, Krebserkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, denn je früher ein Tumor entdeckt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Mit zunehmendem Alter steigt grundsätzlich das Risiko, an einem Tumorleiden zu erkranken. Bei Frauen steht Brustkrebs an erster Stelle der häufigsten Krebserkrankungen, bei Männern Prostatakrebs. Darm- und Lungenkrebs sind bei beiden Geschlechtern häufige Tumorarten. Frauen sollten ihre Brust regelmäßig selbst abtasten und die Angebote zur Krebsvorsorge regelmäßig wahrnehmen. Die regelmäßige gynäkologische Vorsorge, insbesondere der PAP-Abstrich zur Früherkennung des Gebärmutterhalskrebses, hat in den Industrieländern zu einem deutlichen Rückgang der Neuerkrankungen und der Sterblichkeit um über 50 % geführt.

Die Bestimmung des PSA-Wertes (Prostata-spezifisches Antigen) wird ab dem 45.-50. Lebensjahr zur Früherkennung des Prostatakarzinoms bei Männern empfohlen.

Lungenkrebs korreliert sehr häufig mit dem Rauchen. Insofern ist der konsequente Verzicht auf Tabakkonsum die wirksamste



Dr. med. Leyla Rafi-Stenger

Form der Prävention. Die Darmkrebsvorsorge erfolgt in erster Linie durch eine Darmspiegelung. Diese lässt sich heutzutage für den Patienten schonend und schmerzfrei unter einem kurzen Dämmer Schlaf durchführen. Diese Untersuchung wird um das 50. Lebensjahr empfohlen, bei familiärer Belastung oder erhöhtem Risiko auch bereits früher.

Eine weitere wichtige Vorsorgeuntersuchung ist die Hautkrebsfrüherkennung. Diese ist unkompliziert und schmerzfrei mittels eines Dermatoskops oder moderner KI-gestützter 2D- bzw. 3D-Aufnahmesysteme möglich. Die frühzeitige Erkennung und gegebenenfalls Entfernung eines auffälligen Muttermals (Nävus), kann die Entwicklung eines malignen Melanoms (schwarzer Hautkrebs) verhindern. Das maligne Melanom gilt als besonders gefährlich, da es frühzeitig über Blut- und Lymphgefäße metastasieren kann. Diese Erkrankung kann, spät entdeckt, für den Be-

troffenen tödlich enden. Die Zahl der Hautkrebsfälle hat laut statistischen Daten in den vergangenen Jahren zugenommen. Auch in Südtirol wird der schwarze Hautkrebs häufig diagnostiziert.

## Bedeutung der Vorsorge

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Vorsorgeuntersuchungen dann besonders sinnvoll sind, wenn sie gezielt, altersgerecht und risikoadaptiert eingesetzt werden. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen beginnt die Prävention bereits im jungen Erwachsenenalter, während Krebsvorsorge-Programme meist im mittleren Lebensalter einsetzen. Der größte Nutzen entsteht durch die Kombination aus Früherkennung und gesundem Lebensstil. Ziel ist nicht nur die Verlängerung der Lebenszeit, sondern vor allem der Erhalt von Gesundheit, Selbständigkeit und Lebensqualität.



MEDICALCENTER  
QUELLENHOF

## Medical Center Quellenhof

Sanitäts-Direktorin  
Dr. med. Leyla Rafi-Stenger  
Phlebologie, Proktologie  
Fachärztin für Dermatologie  
Pseirerstraße 47  
39010 St. Martin in Passeier  
Tel. 0473/445500  
www.medicalquellenhof.com