

Vorsorge mit Sinn

Vorsorgemedizin. Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen haben zum Ziel, Risikofaktoren zu beurteilen und Krankheiten möglichst früh zu entdecken. Dabei gilt es, den Nutzen einer Untersuchung gegen einen möglichen Schaden abzuwägen.

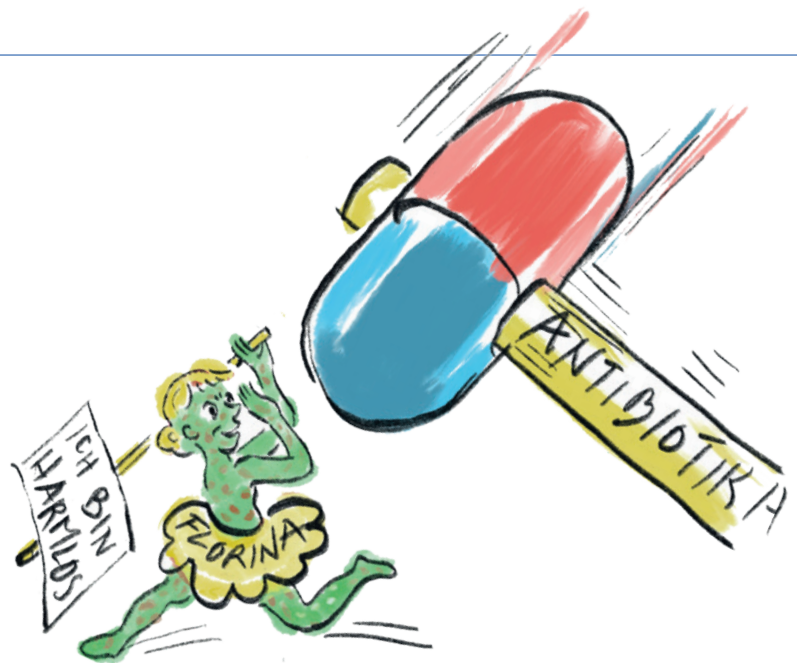
Durch Vorsorgeuntersuchungen können Krankheiten frühzeitig behandelt werden. Meist fühlen sich Menschen, die sie in Anspruch nehmen, allerdings gesund. Mehrere Faktoren sind relevant, wenn es darum geht, ob eine Untersuchung notwendig und sinnvoll ist oder nicht: Zum einen bringt eine Früherkennungsuntersuchung keine Vorteile, wenn

der Zeitpunkt der Behandlung der Krankheit – früh oder spät – keine Rolle spielt. Zum anderen sind die Ergebnisse von Untersuchungen nicht immer zuverlässig. Sogenannte falsch-positive Ergebnisse führen dazu, dass ein Mensch als krank eingestuft wird, obwohl er es nicht ist. Darüber hinaus können Überdiagnosen dafür sorgen, dass Krank-

heiten behandelt werden, die zeitlebens nie bemerkt worden wären. Die Österreichische Gesellschaft für Public Health hat in Zusammenarbeit mit der Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“ sieben Vorsorgeuntersuchungen ausgewählt, für die in vielen Fällen kein tatsächlicher Nutzen nachweisbar ist. Im Gegenteil: Sie können auch schaden.

Bei Personen, die 65 Jahre oder älter sind, finden sich in etwa 5 bis 20 von 100 Fällen Bakterien im Harn. Sie leiden allerdings nicht unter den Beschwerden eines Harnwegsinfekts wie Brennen beim Wasserlassen, Harndrang oder Fieber. Wenn keine Beschwerden vorliegen, ist auch keine Antibiotika-Behandlung notwendig. Studien zeigen zudem, dass Personen, die zwar Bakterien im Harn haben, aber symptomfrei sind, nicht von einer Antibiotikaeinnahme profitieren. Auch bei ihnen kann es später zu einem Harnwegsinfekt mit Beschwerden kommen. Es wird daher davon abgeraten, nach Bakterien im Harn zu suchen, ohne dass Beschwerden vorliegen. Außer bei schwangeren Frauen und vor urologischen Eingriffen: Hier sollen Bakterien im Harn grundsätzlich behandelt werden.

Illustrationen: Wolfgang Gleichner



Bakterien im Harn

Nur wenn Beschwerden vorliegen, empfiehlt es sich, nach Bakterien im Harn zu suchen. Ansonsten ist weder eine Untersuchung noch eine Behandlung erforderlich.

Gemeinsam gut entscheiden

Die Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“ möchte ein Bewusstsein dafür schaffen, dass die Anwendung von mehr medizinischen Untersuchungen, Behandlungen oder Medikamenten nicht immer besser ist. Das Projekt ist eine Kooperation von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems und dem Institut für Allgemeinmedizin an der Medizinischen Universität Graz. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.gemeinsam-gut-entscheiden.at.





Gesunde Menschen unter 50 Jahren leiden sehr selten an Knochen-schwund oder Osteoporose. Ein Test ist daher nicht unbedingt notwen-dig. Gerade bei jüngeren Menschen mit einem geringen Risiko für Osteoporose liefern Früherkennungs-untersuchungen keine verlässlichen Ergebnisse. Auch wenn das Test-ergebnis Auffälligkeiten zeigt, ist es sehr wahrscheinlich, dass alles in Ordnung ist. Man spricht dann von falsch-positiven Ergebnissen. Diese können nicht notwendige Folge-untersuchungen nach sich ziehen. Außerdem könnten Überdiagnosen dazu führen, dass junge Menschen behandelt werden, die nicht davon profitieren. Anders ab einem Alter von 50 Jahren: Hier sollte alle zehn Jahre das persönliche Risiko für Knochenbrüche aufgrund von Osteo-porose ermittelt werden.

Osteoporose-Test unter 50 Jahren

Es ist nicht sinnvoll, Personen unter 50 Jahren auf Osteoporose zu untersuchen.

Weltweit sind etwa 420 Millionen Erwachsene von Typ-2-Diabetes betroffen. Typ-2-Diabetes verursacht lange keine oder kaum Be-schwerden. Die Folgeerkrankungen wiegen jedoch schwer: Die Nieren können einen Schaden davontragen, Herzinfarkte treten häufiger auf und auch das Nervensystem kann beeinträchtigt werden. Besonders gefährdet, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, sind Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 25 kg/m^2 oder mehr. Ab einem BMI von 25 kg/m^2 spricht man von Übergewicht. Auch wenn nahe Verwandte an Typ-2-Diabetes leiden, ist das Risiko größer, selbst daran zu erkranken. Studien konnten den Nutzen von Früherkennungs-untersuchungen auf Typ-2-Diabetes in der allgemeinen Bevölkerung bislang nicht belegen. Trotzdem herrscht Einigkeit darüber, dass Personen mit erhöhtem Risiko regelmäßig untersucht werden sollen. Anders ist das bei Personen ohne größeres Risiko: Sie leben im All-gemeinen gesünder und Typ-2-Diabetes tritt bei ihnen sehr selten auf. Für sie empfiehlt es sich daher nicht, nach Typ-2-Diabetes zu suchen.



Zuckerkrankheit erkennen

Es ist nicht empfehlenswert, bei Menschen ohne erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes eine entsprechende Früherkennungsuntersuchung vorzunehmen.

Aktuell ist unklar, ob es sinnvoll ist, die gesamte Bevölkerung mittels Früherkennungsuntersuchungen auf gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum hin zu untersuchen. Der Nutzen einer solchen Vorsorgeuntersuchung wurde noch nicht ausreichend erforscht. Fest steht allerdings, dass Labortests zu unzuverlässig sind, um Personen mit gesundheitsgefährdendem Alkoholkonsum zu identifizieren. Trinken Menschen über längere Zeit hinweg zu viel Alkohol, kann als Zeichen einer Schädigung der Leber die Gamma-GT im Blut erhöht sein. Die Gamma-GT ist ein Enzym des Aminosäurestoffwechsels und kommt vor allem in der Leber vor. Wendet man einen entsprechenden Test allgemein in der Bevölkerung an, erhält man viele falsch-positive Ergebnisse. Bei 100 Personen mit erhöhtem Gamma-GT-Wert ist dieser nur bei 19 Personen auf übermäßigen Alkoholkonsum zurückzuführen.



Blutuntersuchung bei gesundheitsgefährdendem Alkoholkonsum

Der Laborwert für Gamma-GT eignet sich nicht dafür, einen gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum zu erkennen.

VKI-TIPPS

Bakterien im Harn. Nur wenn die Symptome eines Infekts vorliegen, sollte der Harn auf Bakterien untersucht werden. Ausnahmen sind Schwangere und Menschen, die vor einer urologischen Untersuchung stehen. Bakterien im Harn kommen vor allem bei älteren Menschen relativ häufig vor, ohne dass Beschwerden vorliegen. In diesem Fall sind keine Antibiotika notwendig.

Osteoporose. Unter einem Alter von 50 Jahren ist es nicht unbedingt erforderlich, einen Osteoporose-Test zu machen. Die Krankheit kommt bei gesunden Menschen in diesem Altersspektrum sehr selten vor. Früherkennungsuntersuchungen bringen keine verlässlichen Ergebnisse. Sie können jedoch Folgeuntersuchungen und die Behandlung mit Medikamenten nach sich ziehen.

Typ-2-Diabetes. Eine Früherkennungsuntersuchung auf Typ-2-Diabetes empfiehlt sich nur für Menschen, die ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung haben. Das ist der Fall, wenn ihr Body-Mass-Index bei 25 kg/m² oder darüber liegt oder wenn nahe Verwandte von einem Typ-2-Diabetes betroffen sind.

Gesundheitsgefährdender Alkoholkonsum. Labortests, um Menschen zu identifizieren, die zu viel Alkohol trinken, sind unzuverlässig. Eine routinemäßige Untersuchung führt zu vielen falsch-positiven Ergebnissen.

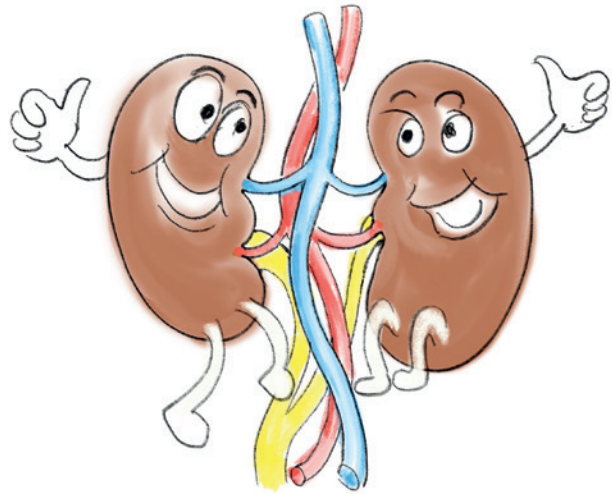
Früherkennung chronischer Nierenerkrankungen. Vorsorgeuntersuchungen zur Überprüfung der Nierenfunktion sind nur empfehlenswert für Menschen, die ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung der Nieren haben. Auch hier führen Tests bei gesunden Personen häufig zu falsch-positiven Ergebnissen. Ein weiteres Problem ist, dass viele Menschen behandelt werden, obwohl die Erkrankung bei ihnen zeitlebens keine Beschwerden ausgelöst hätte.

Vitamin-D-Mangel. Es ist nicht ganz klar, ab wann ein Vitamin-D-Mangel vorliegt. Eine routinemäßige Untersuchung des Vitamin-D-Spiegels ist nicht unbedingt sinnvoll. Sonne und eine abwechslungsreiche Ernährung reichen meist aus. Außer bei Menschen über 80 Jahre, die auf Unterstützung im Alltag angewiesen sind. Diese erleiden seltener Knochenbrüche, wenn sie Vitamin D und Kalzium einnehmen.

Depressionen. Vieles spricht dafür, dass Menschen, deren Depression frühzeitig erkannt wird, keine spürbaren Vorteile haben gegenüber Betroffenen, bei denen die Erkrankung wegen deutlicher Beschwerden erst später diagnostiziert wird. Sind kaum oder keine Beschwerden vorhanden, ist es nicht notwendig, jemanden auf eine Depression hin zu untersuchen.



Es gibt keine Studien, die belegen, ob Früherkennungsuntersuchungen helfen, eine eingeschränkte Nierenfunktion zu erkennen. Sie werden jedoch für Personen mit einem erhöhten Risiko empfohlen. Eine chronische Nierenerkrankung betrifft häufiger ältere Menschen. Aber auch Diabetes und Bluthochdruck können die Nieren schädigen. Wichtig ist, Risikofaktoren zu behandeln, damit keine Folgeschäden entstehen. Bei Personen ohne besondere Risikofaktoren ist das anders. Es ist erwiesen, dass durch diese Untersuchungen auch bei vielen gesunden Menschen fälschlicherweise eine chronische Nierenerkrankung diagnostiziert wird. Auch Menschen mit einem geringen Risiko für einen schweren Verlauf werden so gefunden. Das kann weitere, nicht notwendige Untersuchungen zur Folge haben oder eine Therapie mit Medikamenten, die nicht nützen.



Früherkennungsuntersuchungen der Nieren

Sind keine Risikofaktoren vorhanden, sollte keine Früherkennungsuntersuchung der Nierenfunktion erfolgen.

Vitamin D wird immer wieder als „Wunderwaffe“ gegen alle möglichen Erkrankungen angepriesen. Viele Menschen möchten daher über ihren Vitamin-D-Spiegel Bescheid wissen. Studien konnten bislang allerdings nicht belegen, dass Vitamin D Krankheiten wie Krebs oder Schlaganfälle verhindert. Experten sind sich auch uneinig darüber, ab wann ein Vitamin-D-Mangel vorliegt. Je nach Laborgerät werden unterschiedliche Vitamin-D-Werte gemessen. Daher sind Werte, die nahe an einer willkürlich festgelegten Grenze liegen, nicht verlässlich. Ein Routinetest auf Vitamin-D-Mangel ist nicht sinnvoll. Anders verhält es sich bei Menschen, die über 80 Jahre alt sind und ihren Alltag ohne Unterstützung nicht mehr selbstständig bewältigen können: Ihnen nützt eine Bestimmung ihres Vitamin-D-Spiegels. Sie erleiden seltener Knochenbrüche, wenn sie Vitamin D und Kalzium einnehmen.



Nahrungsergänzung mit Vitamin D

Das Blut von Erwachsenen routinemäßig auf Vitamin-D-Mangel zu untersuchen, ist nicht notwendig. Sonne und eine abwechslungsreiche Ernährung reichen für die Versorgung meist aus.

In Studien wurde erhoben, ob Früherkennungsuntersuchungen die Schwere einer Depression mildern können oder zu verhindern vermögen, dass sich jemand das Leben nimmt. Es zeigte sich, dass es kaum einen Unterschied macht, ob eine Depression frühzeitig erkannt oder erst spät diagnostiziert wird. Eine flächendeckende Untersuchung in der Bevölkerung würde dazu führen, dass viele Menschen eine Diagnose und Therapien erhalten, die sie gar nicht benötigen. Zudem sind bei diesen Therapien unerwünschte Wirkungen nicht ausgeschlossen.



Depressionen frühzeitig behandeln

Liegen kaum oder keine Beschwerden vor, ist es nicht sinnvoll, jemanden auf eine mögliche Depression hin zu untersuchen.