

Wieviel Diagnose braucht es zur Vorsorge?

Zu wissen, dass gesundheitlich „alles in Ordnung“ ist, wirkt beruhigend und trägt dazu bei, all seine Energie den Angelegenheiten widmen zu können, die einem privat und geschäftlich „am Herzen liegen“. Insofern ist es auf alle Fälle empfehlenswert, z.B. das von den Krankenkassen übernommene „kleine Blutbild“ alle zwei Jahre machen zu lassen, wenn Sie keine konkreten Beschwerden haben. Viele Ärzte und Kliniken bieten „Vorsorge-Checks“ an, die über den Rahmen der von den Krankenkassen bezahlten Leistungen hinaus gehen und selbst finanziert werden müssen. Auch wenn dies für Sie kein Problem darstellt: Ein zynischer Satz beschreibt das Problem „Ein Gesunder ist nur schlecht untersucht“, denn

- eine ärztliche Bestätigung, dass Sie völlig gesund sind, kann Ihnen auch eine umfangreiche Diagnostik, die letztendlich nur eine „Momentaufnahme“ darstellt, nie geben und
- Gesundheit ist kein „statischer Idealzustand“, der für jeden gleich gilt, sondern die Fähigkeit zu einem Balanceakt, sich individuell den jeweils herrschenden Anforderungen physiologisch und psychisch anpassen zu können und die im Körper ablaufenden Funktionen dahingehend zu regulieren. So kann ein im Blutbild festgestellter erhöhter Cholesterinspiegel darauf hindeuten, dass Ihr Körper gerade davon mehr produziert, weil er Zellmembranen verstärkt weich und geschmeidig machen muss.

Auch die Festlegung der Grenzwerte erfolgt lt. Dt. Kühnlein „weitestgehend willkürlich“ und „Spezialisten neigen dazu, sie immer weiter nach unten zu verlegen“. „Normalwerte“ sind deshalb nur als die im Moment aktuellen „Referenzbereiche“ zu sehen. Aussagefähige Werte ergeben sich nur durch eine Verlaufsmessung für den konkreten Fall. Dies kann bedeuten, dass z.B. der CRP-Wert (CRP gehört zu den Akute Phase Proteinen), ein Anzeiger für entzündliche Vorgänge im Körper, bereits nach zwei Tagen wieder kontrolliert wird, weil dies ein Wert ist, der sehr schnell reagiert und man damit sehen kann, inwieweit es um die körpereigene Regulationsfähigkeit des Immunsystems bestellt ist oder ein Medikament bei einer viralen Infektion „anschlägt“. Haben Sie zum Beispiel Magnesium-Mangel und beginnen mit einer Therapie, wird sich frühestens bei einer erneuten Messung in einem halben Jahr zeigen, ob diese erfolgreich ist. Regelmäßige Kontrolle der Blutwerte ist auch sinnvoll bei der Einnahme von Medikamenten, z.B. gegen Defizite der Schilddrüse oder bei Blutdrucksenkern.

Überdiagnostik und so genannte Maßnahmen der „Früherkennung“ sind oft mehr belastend als nützlich. Bei Rückenschmerzen gehören Röntgen, eine Computertomographie (CT) oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) zur bildlichen „Abklärungspraxis“. Was auf den Bildern zu sehen ist, steht oft nicht in Übereinstimmung mit dem, was die Patienten angeben. Man operiert, um hinterher festzustellen, dass die Beschwerden, aufgrund derer die bildgebenden Verfahren durchgeführt wurden, damit nicht behoben wurden.

Die beste Vorsorge ist also eine gesunde Lebensführung und die Begleitung eines verantwortungsvoll handelnden Therapeuten, der jegliche Beschwerde nicht isoliert betrachtet, sondern sie innerhalb Ihrer Gesamtgeschichte einordnen kann und im Zweifelsfall sich ergänzende Diagnoseverfahren anwendet, um größtmögliche Klarheit im konkreten Fall zu erhalten. Wenn Sie zu einem Gesundheitscoaching kommen, bringen Sie einfach eine Kopie Ihrer aktuellen Blutwerte und Befunde mit. Denn auch ich verwende als Ausgangspunkt zusätzlich zu eigenen Analysen ergänzend die „klassischen“ Diagnostikmethoden.