

Inhaltsverzeichnis

I Vorbemerkungen

1	Einleitung	2
	U. Nixdorff	
2	Vorsorgeuntersuchungen in der hausärztlichen Praxis	6
	W. Blank	
2.1	Gesundenberatung: Prävention und Therapie	6
2.1.1	Problematik der Präventivmedizin in der Hausarztpraxis: Die „Gesundenuntersuchung“	6
2.1.2	Arbeit des Hausarztes	7
2.1.3	Einleiten einer präventiven Maßnahme ..	7
2.1.4	Bewertung des generellen und individuellen Nutzens durch Arzt und Patienten ...	7
2.1.5	Nutzen und Risiken einer Früherkennungsuntersuchung	8
2.1.6	Abschließende Betrachtung	9
2.2	Einzelne Präventionsmaßnahmen in der Hausarztpraxis	9
2.2.1	Der Gesundheits-Check-Up	9
2.2.2	Untersuchungen bei Kindern und Jugendlichen	22
2.2.3	Krebsfrüherkennungsmaßnahmen	23
2.2.4	Schutzimpfungen	24
2.2.5	IGeL-Prävention	25

II Organbezogene und allgemeine Check-Up-Medizin

3	Herz-Kreislauf-Check-Up	28
	U. Nixdorff	
3.1	Ziele des Check-Ups: Verhinderung bzw. Stabilisierung der Atherosklerose und Vermeidung kardiovaskulärer Ereignisse	28
3.2	Epidemiologie der koronaren Herzkrankheit und des Myokardinfarkts	28
3.3	Pathophysiologie der Atherosklerose und deren Folgen	29
3.4	Kardiovaskuläre Risikofaktoren/-marker, Risiko-Scores	30
3.5	Präklinische Diagnostik der Atherosklerose	32
3.5.1	Klinische Untersuchung inklusive Anthropometrie	33
3.5.2	Labordiagnostik und Genanalysen	33
3.5.3	Bildgebende Diagnostik der Atherosklerose	34
3.5.4	Funktionelle Untersuchungen	39
3.5.5	Einbindung der Diagnostik in präventivmedizinische Algorithmen	40
3.5.6	Indikationen, Interpretationen und rechtliche Fragen	42
3.6	Präventive Maßnahmen	42
3.6.1	Gezielte Reduktion kardiovaskulärer Risikofaktoren	42
3.6.2	Lebensstilmodifikationen, Lifestyle-Coaching	44
3.6.3	Präventive Pharmakotherapie	46

4	Prävention des Schlaganfalls	49
	H. C. Diener	
4.1	Definitionen	49
4.2	Epidemiologie	49
4.3	Pathophysiologie	49
4.4	Anamnese und Klinik	50
4.4.1	Anamnese	50
4.4.2	Klinik	50
4.5	Diagnostische Optionen und instrumentelle Untersuchungen	51
4.5.1	Labordiagnostik	51
4.5.2	Bildgebende Verfahren	51
4.5.3	Ultraschallmethoden	52
4.5.4	Elektrokardiografie (EKG)	52
4.5.5	Fitness-Assessment	52
4.5.6	Indikation zur Diagnostik	52
4.6	Präventive Maßnahmen	52
4.6.1	Zerebrale Ischämie	52
4.6.2	Sekundärprävention des Schlaganfalls	54
4.6.3	Zerebrale Blutung	55
4.6.4	Unrupturierte intrakranielle Aneurysmen	55
4.6.5	Subkortikale atherosklerotische Enzephalopathie	56
5	Prävention der Demenzen	58
	V. Tesky, J. Pantel	
5.1	Stellenwert der Demenz-Prävention	58
5.2	Epidemiologie	58
5.3	Pathologie	59
5.4	Risikofaktoren der Demenz	59
5.5	Diagnostik	60
5.6	Präventive Maßnahmen	61
5.6.1	Kognitive Aktivierung	61
5.6.2	Körperliche Aktivität	61
5.6.3	Soziale Interaktion	61
5.6.4	Gesunde Ernährung	61
5.6.5	Behandlung bzw. Vermeidung von bekannten Risikofaktoren	62
5.6.6	Das AKTIVA-Projekt	62
5.6.7	Präventive Pharmakotherapie	62
6	Prävention in der Augenheilkunde	64
	G. Michelson, S. Wärtges	
6.1	Vorsorgeuntersuchungen am Auge zur Prävention von Systemerkrankungen	64
6.1.1	Netzhautgefäße sind Indikatorgefäße des Körpers	64
6.1.2	Entwicklung des Bluthochdrucks	65
6.1.3	Therapiemonitoring	65
6.1.4	Erste telemedizinische Anwendungen in Deutschland „TalkingEyes“	66
6.1.5	Zusammenfassung	68
6.2	Vorsorgeuntersuchungen am Auge zur Prävention von Augenkrankheiten	70
6.2.1	Makuladegeneration	70
6.2.2	Glaukom	72
6.2.3	Diabetische Retinopathie	73

7	Lungenkrebsvorsorge bei Rauchern	76
	J. H. Ficker, T. H. Fink	
7.1	Grundlagen und Hintergründe	76
7.1.1	Epidemiologie des Rauchens und des Lungenkarzinoms	76
7.1.2	Das Lungenkarzinom	76
7.2	Risikofaktoren	78
7.2.1	Rauchen	78
7.2.2	Passivrauchen	78
7.2.3	Umweltfaktoren, berufliche Expositionen	79
7.2.4	Genetisches Risiko „Raucherfamilien“	79
7.3	Medikamentöse Tumorphylaxe	80
7.4	Früherkennung	80
7.4.1	Bildgebende Verfahren	80
7.4.2	Sputumzytologie	82
7.4.3	Bronchoskopische Diagnostik	82
7.4.4	Tumormarkerdiagnostik	82
7.5	Raucher-Check-Up	83
8	Darmkrebsvorsorge	87
	J. Wessling, D. Domagk	
8.1	Definition des kolorektalen Karzinoms	87
8.2	Epidemiologie des kolorektalen Karzinoms	87
8.3	Pathophysiologie: Adenom-Karzinom-Sequenz, De-novo-Entstehung, genetische Prädisposition	88
8.4	Bedeutung der Frühvorsorge	88
8.5	Risikofaktoren und Risikostratifizierung	89
8.5.1	Sporadische Faktoren	89
8.5.2	Hereditäre Faktoren	90
8.5.3	Chronisch entzündliche Darm-erkrankungen	90
8.6	Maßnahmen zur kolorektalen Karzinomfrüherkennung	90
8.6.1	Fäkale okkulte Bluttestung (FOBT)	90
8.6.2	Immunologische Tests	91
8.6.3	Molekulare Screening-Verfahren	91
8.6.4	Sigmoidoskopie	91
8.6.5	Koloskopie	92
8.6.6	Virtuelle Kolonografie	93
8.7	Früherkennungsalgorithmen in der asymptomatischen Bevölkerung	95
8.8	Maßnahmen der individuellen Prävention	96
8.8.1	Allgemeine Ernährungsempfehlungen	96
8.8.2	Medikamentöse Prävention zur Risikoreduktion eines kolorektalen Karzinoms	96
9	Hautkrebs: Früherkennung und Prävention	98
	M. Möhrenschrager, F.-M. Köhn	
9.1	Definition präinvasiver und invasiver maligner Hautveränderungen	98
9.2	Epidemiologie der malignen Hautveränderungen	98
9.2.1	Syndrome mit erhöhtem Hautkrebsrisiko	99
9.3	Pathophysiologie	99
9.4	Anamnese und Klinik	100
9.4.1	Basalzellkarzinom	100
9.4.2	Plattenepithelkarzinom	100
9.4.3	Malignes Melanom	100
9.4.4	Melanoma in situ: Lentigo maligna	101
9.4.5	Atypischer Nävuszellnävus	101
9.5	Diagnostik	101
9.5.1	Dermatoskopie	101
9.5.2	Histologischer Befund	102
9.5.3	Fluoreszenzdiagnostik	102
9.5.4	Tumormarker	102
9.6	Präventionsmaßnahmen	102
9.6.1	Alimentäre Faktoren	102
9.6.2	Tabakrauch	103
9.6.3	Lichtschutz	103
9.6.4	Besonderheiten bei der Prävention von epithelialen Karzinomen im Genitalbereich	104
9.6.5	Medikamentöse Maßnahmen	104
9.6.6	Topische und chirurgische Maßnahmen	105
9.7	Nachsorge	106

10 Muskuloskelettaler Funktionserhalt und Osteoporose 108

D.H.W. Grönemeyer, Y. K. Maratos, S. Schirp, T. Hinrichs, P. Platen

10.1	Erhaltung der muskuloskelettalen Funktion	108	10.4	Muskuloskelettale Diagnostik in der Prävention	111
10.2	Epidemiologie der Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen sowie der Osteoporose	108	10.4.1	Klinische Untersuchung in der Prävention	111
10.3	Pathogenese der Rückenschmerzen, Gelenksarthrose und Osteoporose	109	10.4.2	Bildgebende Diagnostik	113
10.3.1	Rückenschmerzen	109	10.4.3	Osteoporosediagnostik	113
10.3.2	Arthrose	110	10.5	Präventive Maßnahmen	114
10.3.3	Osteoporose	110	10.5.1	Wirbelsäule	114
			10.5.2	Gelenke	114
			10.5.3	Osteoporose	115
			10.5.4	Check-Ups	115

11 Hörtests in der HNO-Heilkunde: Prävention von Hörschäden 117

F. Wagner, A. Ernst

11.1	Einleitung	117	11.4	Individualprävention von Hörschäden ..	121
11.2	Entstehung akuter und chronischer Hörschäden	117	11.5	Prävention von Hörschäden als gesamtgesellschaftliche Aufgabe	122
11.3	Erkennen von Hörschäden	120			

12 Zahnerhalt und Parodontitisprophylaxe 125

B. Dannewitz, P. Eickholz

12.1	Definition der Parodontitis	125	12.5	Anamnese und Klinik	130
12.2	Epidemiologie der Parodontitis	125	12.6	Diagnostik und instrumentelle Untersuchung in der Parodontologie	130
12.3	Pathophysiologie und Risikofaktoren für Parodontitis	126	12.6.1	Parodontaler Screening Index (PSI)	130
12.3.1	Mikrobielle Plaque	126	12.6.2	Parodontalstatus	130
12.3.2	Körpereigene Abwehrmechanismen	127	12.6.3	Röntgenbilder zur Beurteilung des Knochenabbaus	131
12.3.3	Endogene und exogene Risikofaktoren ...	128	12.6.4	Nachweis von parodontalpathogenen Mikroorganismen	132
12.4	Parodontitis als Risikofaktor für die allgemeine Gesundheit	129	12.6.5	Bestimmung von genetischen Polymorphismen	132
12.4.1	Parodontitis und kardio-/zerebrovaskuläre Erkrankungen	129	12.6.6	Enzyme und Entzündungsmediatoren in der Sulkusflüssigkeit	132
12.4.2	Parodontitis und Schwangerschaftskomplikationen	129	12.7	Präventive Maßnahmen	133
12.4.3	Parodontitis und Diabetes mellitus	130			

13	Vorsorge für Frauen	136
M.W. Beckmann, G. Mehlhorn, H. Binder, R. Schulz-Wendtland, B. Meurer		
13.1	Einführung	136
13.2	Gesetzliches Krebsfrüherkennungsprogramm (GKFP)	137
13.3	Schwangerenvorsorge	140
13.4	Allgemeine Gesundheitsuntersuchungen (AGU) und die Hormontherapie	143
13.5	Ausblick	144
14	Präventive Männermedizin: Prostatakrebs und Aging-Male-Syndrom	147
G. Jacobi, H. Rübber		
14.1	Einführung: Männergesundheit – Männermedizin	147
14.2	Prävention beim Prostatakrebs	148
14.2.1	Die Prostata – das männliche Krebsproblem Nummer 1: Epidemiologie und Ätiologie .	148
14.2.2	Symptome, Befunde, Verlauf	148
14.2.3	Prostatakrebsrisiken	149
14.2.4	Primäre Prävention	149
14.3	Gutartige Prostatavergrößerung – benigne Prostatahyperplasie (BPH)	153
14.3.1	Klinik, Nomenklatur, Diagnostik	153
14.3.2	Risikofaktoren, Pathophysiologie	154
14.3.3	Primäre und sekundäre Prävention der BPH	154
14.3.4	Tertiäre Prävention der BPH	154
14.4	Wenn Männer in die Jahre kommen: Prävention des Aging-Male-Syndroms ..	154
14.4.1	Ausgangssituation	154
14.4.2	Der betroffene Mann als Klient und Patient	155
14.4.3	Prävention des Aging-Male-Syndroms ...	157
14.5	Schlusswort	158
15	Vorsorge atopischer Erkrankungen im Kindesalter	159
D. Abeck		
15.1	Allergien und Atopie	159
15.2	Epidemiologie der atopischen Erkrankungen	159
15.3	Die genetische Grundlage der atopischen Trias	159
15.4	Pathophysiologie der allergischen Erkrankungen	160
15.5	Atopisches Ekzem	160
15.5.1	Diagnostik	160
15.5.2	Behandlung des atopischen Ekzems	160
15.5.3	Provokationsfaktoren	162
15.6	Asthma	162
15.6.1	Diagnostik	162
15.6.2	Behandlung des allergischen Asthmas ...	162
15.7	Allergische Rhinokonjunktivitis	163
15.7.1	Diagnostik	163
15.7.2	Behandlung der allergischen Rhinokonjunktivitis	163
15.8	Maßnahmen zur primären Prävention allergischer Erkrankungen	164
15.8.1	Stillen	164
15.8.2	Vermeidung von Aktiv- und Passivrauchen	165
15.8.3	Gabe von Probiotika	165
15.8.4	Hausstaubmilbenreduzierende Maßnahmen	165
15.8.5	Allergenspezifische Immuntherapie	165
15.8.6	Haustierhaltung	166

16	Anti-Aging-Medizin	167
	C.M. Bamberger	
16.1	Anti-Aging: Versuch einer Definition ...	167
16.2	Präventive Maßnahmen mit Anti-Aging-Wirkung	167
16.2.1	Bewegung	167
16.2.2	Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel	168
16.2.3	„Weiser“ Genussmittelkonsum	168
16.3	Hormonsubstitution versus Hormontherapie: Was ist gesichert?	169
16.3.1	Östrogentherapie der postmenopausalen Frau	169
16.3.2	Testosteron – eine adäquate Therapie des altersbedingten Androgenmangels	170
16.3.3	DHEA: Nur ein Prohormon oder Wunderwaffe gegen das Altern?	170
16.3.4	Melatonin: Mehr als ein schwaches Schlafmittel?	171
16.3.5	Wachstumshormon: Gibt es eine Indikation in der Anti-Aging-Medizin?	171

■ III Spezielle Check-Up-Medizin

17	Psychosozialer Check-Up als multimodaler Bestandteil der Präventivmedizin	174
	H. Mück, M. Mück-Weymann	

17.1	Vorbemerkung	174
17.2	Epidemiologie und Definition („Stresskrankheiten“)	175
17.3	Patho-psycho-sozio-Physiologie	177
17.4	Klinik	178
17.5	Diagnostische Optionen und ihre Indikation	178
17.6	Präventive Maßnahmen	180

18	Sportler-Check-Up: Gesundheitsuntersuchung und Leistungsdiagnostik ..	184
	W. Kindermann, S. Schwarz, M. Halle	

18.1	Gesundheitsuntersuchung	184
18.1.1	Ziele	184
18.1.2	Krankheits- und Sportanamnese	185
18.1.3	Körperliche Untersuchung	185
18.1.4	Technische Diagnostikverfahren	190
18.1.5	Belastungs-EKG	190
18.2	Leistungsdiagnostik	193
18.2.1	Aktuelle Leistungsfähigkeit, Leistungsprognose und Trainingssteuerung	193
18.2.2	Geeignete Ergometrieformen	193
18.2.3	Feldtests	195
18.3	Sportmedizinische Empfehlungen	196

19	Impfstatus und Schutzimpfungen	197
	W. Jilg	

19.1	Warum Schutzimpfungen?	197
19.2	Grundlagen der Immunprophylaxe	198
19.2.1	Durchführung von Schutzimpfungen	198
19.2.2	Nebenwirkungen und Komplikationen ...	199
19.2.3	Impfungen in bestimmten Personengruppen bzw. Situationen	200
19.2.4	Aufklärung vor Impfungen	200

19.3	Impfungen und Impfstoffe	201	19.3.2	Standardimpfungen für Erwachsene	202
19.3.1	Standardimpfungen für Kinder und Jugendliche	201	19.3.3	Indikationsimpfungen	202
20	Reise-Arbeitsmedizin unter dem Einfluss des globalen Business	205			
	E. Stockmann				
20.1	Einleitung	205	20.4.1	Klima	208
20.2	Ärztliche Vorsorge und Vorbereitung für berufliche Langzeitaufenthalte im Ausland	205	20.4.2	Ernährung	209
			20.4.3	Hygiene	209
			20.4.4	Landesspezifische Erkrankungen, Tropenkrankheiten	210
20.3	Welche Aufgaben obliegen dem Arzt bei der Betreuung global tätiger Firmen- angehöriger?	206	20.5	Impfvorschriften und -empfehlungen ..	210
20.4	Gesundheitsrisiken im inter- nationalen Business	208	20.6	Resümee	212
21	Eignungstests in der Flugmedizin	213			
	G. Kluge, R. Gerzer				
21.1	Gesetzliche Grundlagen	213	21.2.3	Mindestanforderung und Grenzen für die Flugtauglichkeit	215
21.1.1	Gesetzliche Anforderungen an den Flug- medizinischen Sachverständigen	213	21.2.4	Vorgehen bei der fliegerärztlichen ganzheitlichen Statuserhebung	216
21.2	Tauglichkeitsuntersuchung	214	21.2.5	Eignungstests im Rahmen der Tauglich- keitsuntersuchung	216
21.2.1	Ziel der Tauglichkeitsuntersuchung: Statuserhebung	214			
21.2.2	Epidemiologie und besondere Einflussfak- toren auf die Gesundheit von Piloten	214			
22	Tauchtauglichkeit	219			
	C.-M. Muth, K. Tetzlaff				
22.1	Definition	219	22.3	Art und Umfang der Untersuchung	220
22.2	Wichtige physikalische und physiologi- sche Grundlagen	219	22.4	Tauchtauglichkeitskriterien nach Organsystemen	222
23	Verkehrsmedizin und Fahreignung	226			
	B. Madea, F. Mußhoff				
23.1	Einleitung	226	23.4	Beurteilung der Fahreignung	236
23.2	Epidemiologie	234	23.4.1	Fragestellungen für den behandelnden Arzt	236
23.3	Allgemeine rechtliche Grundlagen	234			

24	Präklinische Notfallmedizin	240
	P. Sefrin	
24.1	Notfallmedizin – Was ist das?	240
24.2	Diagnostik der vitalen Funktionsstörung	240
24.3	Konsequenzen aus der Prüfung der Vitalfunktionen	241
24.3.1	Bewusstlosigkeit bei erhaltener Atmung und Kreislauf	241
24.3.2	Bewusstlosigkeit mit erhaltenem Kreislauf ohne Atmung	242
24.3.3	Bewusstlosigkeit ohne Atmung und ohne Kreislauf	243
24.3.4	Bewusstsein erhalten, Kreislauf insuffizient	243
24.3.5	Bewusstsein erhalten, Atmung insuffizient	243
24.4	Erweiterte Reanimation	244
24.4.1	Kammerflimmern, pulslose ventrikuläre Tachykardie	244
24.4.2	Nichtkammerflimmern	245
24.5	Beendigung der Reanimation	246
24.6	Notfallmedizin – evidenzbasierte Sichtweise	247
25	Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin	248
	H. Drexler	
25.1	Definition der Arbeitsmedizin und Epidemiologie arbeitsbedingter Erkrankungen	248
25.2	Instrumente des Arbeitsschutzes und der Arbeitsmedizin	252
25.2.1	Gesetzlicher Arbeitsschutz in Deutschland	252
25.2.2	Primärprävention (technischer Arbeitsschutz)	252
25.2.3	Sekundärprävention (medizinischer Arbeitsschutz)	252
25.2.4	Tertiärprävention	256
25.2.5	Qualitätssicherung und Wirksamkeitsnachweis	256
26	Telemonitoring und elektronische Gesundheitskarte	259
	M. Oeff	
26.1	Definition	259
26.2	Anwendungsbereiche und Indikationen	260
26.2.1	Telemonitoring bei chronischer Herzinsuffizienz	260
26.2.2	Telemonitoring bei Herzrhythmusstörungen	262
26.2.3	Tele-EKG-Analyse beim akuten Koronarsyndrom	263
26.2.4	Telemonitoring bei anderen Erkrankungen	263
26.3	Die elektronische Gesundheitskarte	264

■ IV Potenziale der Genomik

27	Gen-Chip-Technologie	268		
	P. Cullen			
27.1	Einleitung	268	27.3	Was ist ein Genchip?
27.2	Rolle von genetischen Faktoren bei der Atherogenese	268	27.3.1	Wie funktioniert ein Genchip?
27.2.1	Assoziationsstudien	268	27.3.2	Vorteile der Genchip-Analytik
27.2.2	Kopplungsanalysen	269	27.3.3	Probleme bei der Genchip-Analyse des Atheroskleroserisikos
27.2.3	Rasterfahndung im Genom: Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen	269	27.3.4	Kriterien zur Verwendung von genetischen Markern zur Risikobestimmung in der Praxis
27.2.4	Unterschiede in der Genkopienzahl: eine weitere Ebene der genetischen Variabilität	269	27.4	Bedeutung der genetischen Risiko- faktoren bei der Abschätzung des Atheroskleroserisikos
27.2.5	Epigenetik: Das Genom ist nicht alles	270	27.4.1	Genetische Polymorphismen und koronares Risiko
28	Pharmakogenetik in der Check-Up-Medizin	275		
	L.S. Griffith			
28.1	Fachbegriff Pharmakogenetik	275	28.2	Nutzen der pharmakogenetischen Genotypisierung
28.1.1	Entstehung der Pharmakogenetik	275	28.3	Wie kann Pharmakogenetik in der Check-Up-Medizin genutzt werden? ...
28.1.2	Zentrale Fragestellung der Pharmakogenetik	275		
28.1.3	Aussagekraft der Pharmakogenetik	276		
28.1.4	Pharmakokinetik	276		
28.1.5	Metabolisierungstypen	276		
29	Nutrigenomik	280		
	K. Riemann			
29.1	Definition	280	29.3	Nutrigenetik
29.2	Nutrigenomik	280	29.3.1	Nahrungsmittelenverträglichkeiten
29.2.1	Nutrieigenomik	281	29.4	Zukunftsperspektiven
29.2.2	Nutritranskriptomik	281		
29.2.3	Weiterführende Interaktionen von Nahrungskomponenten	281		

V Komplementäre Medizin

30 Ayurveda 286

E. Stapelfeldt

30.1	Einführung	286	30.4.2	Ernährung	288
30.2	Grundelemente der Physiologie und Pathophysiologie	287	30.4.3	Lebensstil	289
30.3	Diagnostik	287	30.4.4	Phytotherapie	290
30.4	Praxis der ayurvedischen Prävention ...	288	30.4.5	Ausleitung	291
30.4.1	Ursachenvermeidung	288	30.4.6	Manualtherapie	291
			30.4.7	Entspannung und psycho-emotionale Harmonisierung	292

31 Traditionelle Chinesische Medizin in der Check-Up-Medizin 295

H. J. Greten

31.1	Definition	295	31.4	Symptome, Befunde, Verlauf	298
31.2	Epidemiologie	297	31.5	Diagnostische Optionen	298
31.3	Pathophysiologie	298	31.6	Präventive Maßnahmen	300

32 Prävention und Naturheilverfahren 301

K. Kraft

32.1	Einführung und Definition	301	32.4.3	Ordnungstherapie	303
32.2	Leistungserbringer	302	32.4.4	Ernährungstherapie	304
32.3	Diagnostische Optionen	302	32.4.5	Bewegungstherapie	304
32.4	In der Prävention einsetzbare naturheilkundliche Verfahren	303	32.4.6	Weitere Verfahren	305
32.4.1	Allgemeine Hinweise	303	32.5	Naturheilkundliche Präventions- strategien bei verschiedenen Erkrankungen	305
32.4.2	Hydrotherapie	303			

VI Salutogenese und Lifestyle Coaching

33 Fitness, Bewegung und Sport 310

S. Schwarz, M. Halle

33.1	Gesundheitsuntersuchung und „Training auf Rezept“	310	33.3	Praktische Durchführung	310
33.2	Trainingsplanung	310	33.4	Nach dem Training	312

34	Ernährung	313
	N. Worm	
34.1	Ernährung und Evolution	313
34.2	Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin	314
34.2.1	Ernährungsabhängige Zivilisationskrankheiten	314
34.2.2	Etablierte Ernährungsempfehlungen	314
35	Psychosoziale Balance	323
	J. Siegrist	
35.1	Definition und medizinische Bedeutung	323
35.2	Fördernde Bedingungen psychosozialer Balance (psychosoziale Schutzfaktoren)	324
35.2.1	Sozialer Status	324
35.2.2	Soziales Netzwerk	324
35.2.3	Soziale Reziprozität	325
35.2.4	Zusammenfassung	325
35.3	Hemmende Bedingungen psychosozialer Balance: Dauerstress und kritische Lebensereignisse	325
35.3.1	Gewalt und Armut	326
35.3.2	Begrenzte Kontrolle in zentralen sozialen Rollen	326
35.3.3	Begrenzte Belohnung in zentralen sozialen Rollen	326
35.3.4	Zusammenfassung	327
35.4	Indikatoren gestörter psychosozialer Balance	327
35.4.1	Sozialanamnestische Hinweise im ärztlichen Gespräch	327
35.4.2	Symptomatik von Dauerstress	327
35.4.3	Psychobiologische Indikatoren gestörter psychosozialer Balance	327
35.4.4	Zusammenfassung	329
35.5	Stärkung psychosozialer Balance: Was können Ärzte beitragen?	330
35.5.1	Drei ärztliche Aufgaben	330
35.5.2	Unspezifische und spezifische Maßnahmen der Stressbewältigung	330
35.5.3	Weiterführende Maßnahmen	331
36	Raucherentwöhnung	333
	W. J. Kox, M. Hensel	
36.1	Epidemiologie des Nikotinabusus	333
36.2	Mechanismen der Nikotinabhängigkeit	334
36.2.1	Pathophysiologie der atherosklerotischen Effekte	334
36.2.2	Pathophysiologie der Nikotinabhängigkeit	334
36.2.3	Definition der Tabakabhängigkeit	335
36.3	Methoden zur Raucherentwöhnung	335
36.3.1	Zielgruppen und Therapieziel	335
36.3.2	Stadien und Beratungsstrategie der Raucherentwöhnung	336
36.3.3	Verhaltenstherapeutische Methoden	337
36.3.4	Medikamentöse Methoden	337
36.3.5	Sonstige Methoden	338
36.3.6	Multimodale Behandlungskonzepte am Beispiel der Detox-N-Methode	338
37	Alkohol und Alkoholismus	342
	F. Kiefer, J. Mutschler	
37.1	Ziel des Check-Ups: Vorbeugung eines gesundheitsschädlichen Alkoholgebrauchs und einer Sucht	342
37.1.1	Schädlicher Konsum, Missbrauch, Abhängigkeit	342
37.1.2	Gibt es einen gesundheitsförderlichen Konsum?	343
37.2	Alkoholassoziierte Erkrankungen	343
37.2.1	Epidemiologie	343

37.2.2	Ätiopathogenese süchtigen Verhaltens: Was macht Alkohol zum Suchtmittel? ...	344	37.3.2	Präventive und therapeutische Maßnahmen	347
37.2.3	Diagnostik von „schädlichem Konsum“, Missbrauch und Abhängigkeit	345	37.3.3	Grundlagen und Motivationsbehandlung .	347
37.3	Alkoholentzug	347	37.3.4	Therapie der Alkoholabhängigkeit	347
37.3.1	Indikationen und rechtliche Fragen zum qualifizierten Entzug	347	37.3.5	Rehabilitation (Rückfallprophylaxe)	348
			37.4	Evidenzbasierte Medizin und Alkohol- abhängigkeit	349

38 Motivationspsychologie 352

C. Gawrilow

38.1	Einleitung	352	38.3	Mental Contrasting und Implementation Intentions (MCII) als Interventions- methode	355
38.1.1	Definitionen	352			
38.1.2	Ansätze zur Veränderung von Verhalten .	352	38.4	Zusammenfassung	356
38.2	Selbstregulationsansätze	352			
38.2.1	Theorie der Phantasierealisierung: mentales Kontrastieren	352			
38.2.2	Vorsätze: „Wenn-dann“-Pläne	353			

■ VII Wo und Wie – Nützliche Hinweise für die Check-Up-Medizin

39 Wichtige Adressen und Weblinks 358

E. Gramenz

39.1	Informationen rund um die Check-Up-Medizin	358	39.2.2	Leitlinien	363
39.1.1	Spezifische Checks im Internet	358	39.2.3	Medizinische Fachgesellschaften	363
39.1.2	Hilfe zur Entscheidungsfindung, Vor- und Nachteile von Tests zur Früherkennung	359	39.2.4	Fitnesszentren und Personal Trainer	366
39.1.3	Check-Up-Zentren	359	39.2.5	Ökotrophologen	366
39.2	Institutionen und Organisationen	363	39.2.6	Psychologen	367
39.2.1	Allgemein	363	39.2.7	Beratungsinstitutionen	367
			39.3	Medizin- und Gesundheitsportale	368
			39.3.1	Allgemeine medizinische Information	368
			39.3.2	Portale: Selbsthilfegruppen	368

40 Kosten von Check-Up-Programmen und Gesundheitsmaßnahmen 369

G. Schulz

40.1	Gesetzlich vorgesehene Vorsorge- leistungen nach EBM	369	40.2	Honorare verschiedener Check-Up- Leistungen nach GOÄ	377
40.1.1	Einleitung	369	40.3	Lebensstilberatung und Coaching	382
40.1.2	Vorsorgeleistungen nach EBM	370			
40.1.3	Leistungen im Bereich der Primärpräven- tion und Gesundheitsförderung	376			

Sachverzeichnis 384