

Kärngesund



Vorsorge

Fibel

Das Leben bleibt lebenswert.

Kärngesund von

A - Z

Eine Initiative der Kärntner Ärzte.

I n h a l t



Vorwort

3

Gedanken zur Vorsorge

4-5

Die Module

6-12

Kleines Lexikon der Vorsorge

13-22

Wichtige persönliche Notizen

23-24

Die „Kärn“-Gruppe
v. l. n. r.
Dr. Robert Schmidhofer
Dr. Gert Wiegele
Dr. Elisabeth Jenull
Dr. Klaus Weiter
Dr. Karl Schlögl
Dr. Bruno Burchhart

Impressum:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:
Club Kärngesund, St. Weiter Straße 34, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/5856-15, Fax: 0463/514222
E-Mail: club@kaerngesund.at

Gesamtkonzept: Agentur Zeiner, 9170 Ferlach
Gestaltung: K.H-T Thaller, 9313 St. Georgen/Lgs.
Foto: B. Rumpf/Foto Tollinger
Text: Reinhard Kacianka, Anita Zeiner
Druck: Grand Print, 9020 Klagenfurt
© 2001



V o r w o r t

Lebensqualität ist vor allem auch eine Frage der Gesundheit. Nur wer wirklich *kärngesund* ist, kann sein Leben unbeschwert genießen. Die *Kärngesund-Vorsorge* der Kärntner Ärztinnen und Ärzte schafft die medizinische Grundlage für nachhaltige Gesundheit und das gewisse Mehr an Lebensqualität - bis ins hohe Alter. Die *Kärngesund-Fibel* zeigt Ihnen, wie und wodurch Sie *kärngesund* und fit Ihre Lebensqualität bewahren können. Für die ausführliche Vorsorge-Beratung steht Ihnen Ihr(e) *Kärngesund*-Ärztin/Arzt gerne zur Verfügung. Setzen Sie einen Schritt in eine *kärngesunde*, lebenswerte Zukunft. Jetzt.

Dr. Gert Wiegele

Dr. Gert Wiegele
Obmann des Vereines Club *Kärngesund*

Gedanken zur Vorsorge

Gesundheit ist nicht alles. Ohne Gesundheit aber ist alles nichts.

Wer träumt nicht davon, bis ins hohe Alter das Leben fit und gesund genießen zu können. Und tatsächlich stehen die Chancen dafür heutzutage ziemlich gut. Die Medizin hat enorme Fortschritte gemacht. Die Lebenserwartung ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen.

Allerdings: Die Anzahl der Jahre spricht zwar statistisch eine eindrucksvolle Sprache. Über die Qualität des längeren Lebens ist damit noch gar nichts gesagt. Denn über die Qualität eines längeren Lebens entscheidet jede(r) ganz für sich allein.

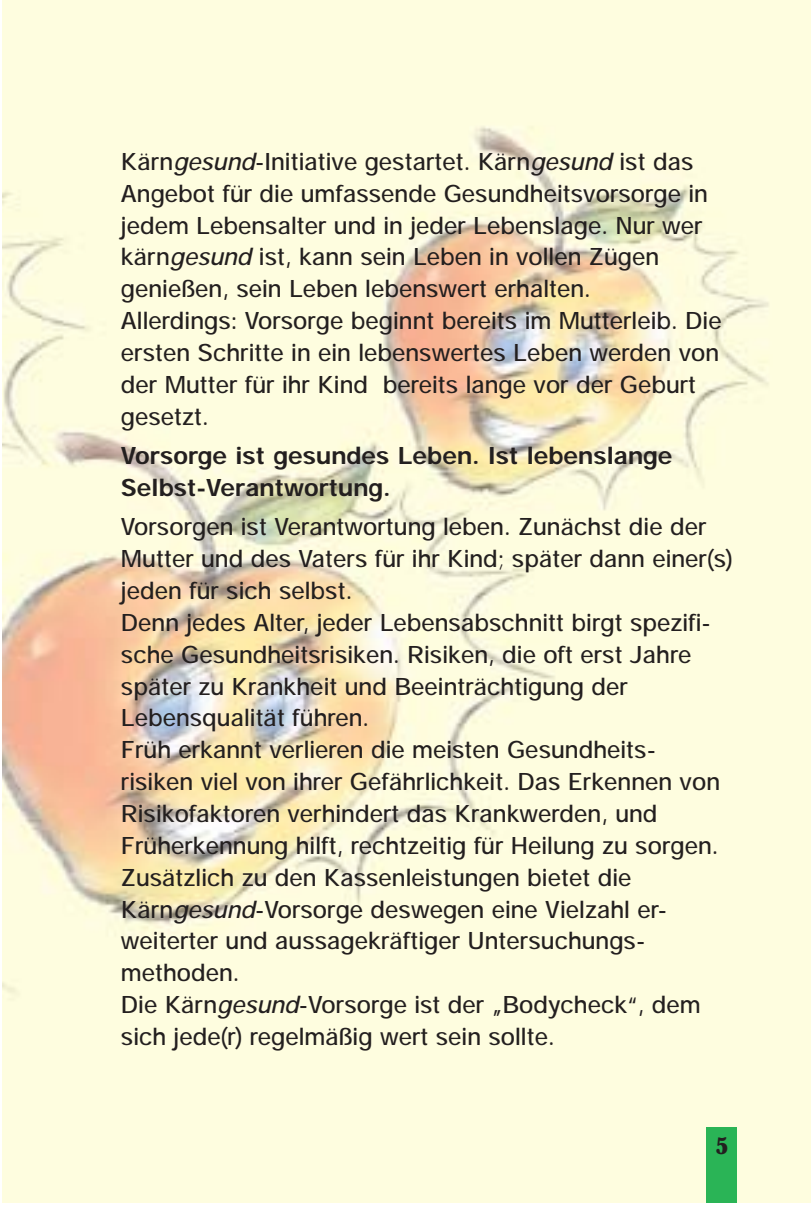
Die Qualität des längeren Lebens entscheidet jede(r) für sich allein – durch aktive Vorsorge

Die kurative Medizin, die medizinische Heilung von Krankheiten, hat zwar eine Vielzahl verbesserter Therapiemöglichkeiten entwickelt, allerdings: jede Erkrankung ist mit einer Beeinträchtigung der Lebensqualität verbunden.

Besser ist es da vorzubeugen, vorzusorgen. Dazu bedarf es jedoch eines ausreichenden Maßes an Selbst-Bewusstsein. Obwohl alle wissen, dass Vorsorgen besser ist als Heilen, mangelt es noch vielen an diesem Selbst-Bewusstsein.

Die Kärngesund-Initiative ist ein Appell an das Selbst-Bewusstsein jeder(s) Einzelnen

Kärntens Ärztinnen und Ärzte haben deswegen die

The background of the page features a stylized illustration of a smiling sun with rays and a red apple with a green leaf. The sun is positioned in the upper right, and the apple is in the lower left. The text is overlaid on this background.

Kärngesund-Initiative gestartet. Kärngesund ist das Angebot für die umfassende Gesundheitsvorsorge in jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage. Nur wer kärngesund ist, kann sein Leben in vollen Zügen genießen, sein Leben lebenswert erhalten. Allerdings: Vorsorge beginnt bereits im Mutterleib. Die ersten Schritte in ein lebenswertes Leben werden von der Mutter für ihr Kind bereits lange vor der Geburt gesetzt.

Vorsorge ist gesundes Leben. Ist lebenslange Selbst-Verantwortung.

Vorsorgen ist Verantwortung leben. Zunächst die der Mutter und des Vaters für ihr Kind; später dann einer(s) jeden für sich selbst.

Denn jedes Alter, jeder Lebensabschnitt birgt spezifische Gesundheitsrisiken. Risiken, die oft erst Jahre später zu Krankheit und Beeinträchtigung der Lebensqualität führen.

Früh erkannt verlieren die meisten Gesundheitsrisiken viel von ihrer Gefährlichkeit. Das Erkennen von Risikofaktoren verhindert das Krankwerden, und Früherkennung hilft, rechtzeitig für Heilung zu sorgen. Zusätzlich zu den Kassenleistungen bietet die Kärngesund-Vorsorge deswegen eine Vielzahl erweiterter und aussagekräftiger Untersuchungsmethoden.

Die Kärngesund-Vorsorge ist der „Bodycheck“, dem sich jede(r) regelmäßig wert sein sollte.

Die Module

Allgemein - Vorsorge

Das ist das umfassende *Kärngesund*-Angebot: der gründliche Bodycheck, die *Kärngesund*-Untersuchung auf „Herz und Nieren“. Zunächst wird die Anamnese, die Krankengeschichte, erhoben. Im nächsten Schritt folgt die klinisch-physikalische Untersuchung, die neben Blutdruck und Puls den gesamten Körper umfasst, wie Herz, Lunge, Haut sowie die Austastung des Enddarmes. Weiters werden bei der Blutuntersuchung Blutsenkung, Nüchternblutzucker, Blutfette (Gesamtcholesterin und Triglyceride), Harnsäure und γ -GT (ein Leberwert) erfasst, dazu der Harnstatus. Um die Aussagekraft dieser Untersuchungen zu erhöhen, ergänzen die *Kärngesund*-Ärzte dies alles mit EKG, Spirometrie, einem kompletten Blutbild, BMI, Impfstatusüberprüfung und der Bestimmung des HDL- und LDL-Cholesterins. Diese aufwändige Laboruntersuchung gibt Auskunft über die Anteile an HDL, das ist das gute Schutzcholesterin, und von LDL, dem besonders gesundheitsgefährdenden Cholesterin. Ab dem 40. Lebensjahr wird bei den PatientInnen eine Stuhluntersuchung durchgeführt, und ab dem 50. Lebensjahr ist eine Basiscoloscopie zu empfehlen. Weiters ist bei Risikopatienten (Rauchern etc.) eine regelmäßige Lungenvorsorge (alle 2 Jahre) anzuraten. Die Allgemein-Vorsorge beginnt aber nicht erst beim Neugeborenen, sondern eigentlich bereits im Mutterleib. Bis zum 6. Lebensjahr ist die medizinische Vorsorge durch den Mutter-Kind-Pass gegeben, in weiterer Folge dann durch die regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen in Kindergarten und Schule. Ab dem 19. Lebensjahr sollte die Allgemeine Vorsorge-Untersuchung einmal jährlich durchgeführt werden.

Vorsorge - Frauenheilkunde

Dieses Vorsorge-Modul sollte von Frauen ab dem 18. Lebensjahr zweimal jährlich in Anspruch genommen werden. Der Abstrich - dabei werden am Muttermund Zellen entnommen - gibt Auskunft über das Unterleibskrebsrisiko und den Bakterienhaushalt im vaginalen Bereich. Das Bakterienscreening testet - auf bestimmte Bakterien und Pilze -, ob das ökologische Gleichgewicht der vaginalen Flora stimmt. Darüber hinaus wird in der gynäkologischen Basisvorsorge die Brust durch die Mammalpalpation auf verdächtige Knoten untersucht. Eine vaginal-Ultraschall-Untersuchung rundet das Angebot der gynäkologischen Körpergesundheitsvorsorge ab. Während der Schwangerschaft wird der Notwendigkeit gynäkologischer Vorsorge durch die Untersuchungen des Mutter-Kind-Passes entsprochen.

Vorsorge der Brust

Brustkrebs gilt als eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen, ist heute aber bereits sehr gut und nachhaltig heilbar: wenn der Tumor rechtzeitig entdeckt und operativ entfernt werden kann. Die Brust-Vorsorge setzt sich aus vier wesentlichen Befundmaßnahmen zusammen: Selbstkontrolle, Mammalpalpation, Mammographie und Mammasonographie. Bei der monatlichen Selbstkontrolle ist jede Frau gefordert, etwaige Veränderungen ihrer Brust durch das regelmäßige Abtasten selbst festzustellen. Die Mammalpalpation ist die fachkundige manuelle Untersuchung der Brust durch den Arzt/die Ärztin, und die Mammographie die aussagekräftige Röntgenuntersuchung, ergänzt durch die entsprechende Ultraschalluntersuchung der Brust.

Die intensive Brust-Vorsorge empfiehlt sich für alle Frauen ab dem 40. Lebensjahr und sollte einmal jährlich durchgeführt werden. Risikopatientinnen, das sind Frauen, bei denen es in direkter familiärer Linie zu einer Häufung von Brustkrebskrankungen gekommen ist, sollten sich bereits ab dem 18. Lebensjahr der regelmäßigen Brust-Vorsorge unterziehen.

Knochendichtemessung

Lebensqualität hängt wesentlich von der Bewegungs- und Leistungsfähigkeit ab. Das Knochengestütze des Menschen ist dafür das „tragende Element“. Mit zunehmendem Alter allerdings verringern sich Festigkeit und Belastbarkeit der Knochen. Die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken und dadurch einem größeren Risiko von Knochenbrüchen ausgesetzt zu sein, wird größer. Die Densitometrie, die Knochendichtemessung, gibt profunde Auskunft darüber, wie fest und belastbar die Knochen sind. Und das rechtzeitige Erkennen schwindender Knochendichte ermöglicht es, der Osteoporose rechtzeitig durch geeignete therapeutische Maßnahmen vorzubeugen. Die Densitometrie wird Frauen und Männern ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig empfohlen. Allerdings ist nicht jede(r) Osteoporose-gefährdet. Das Osteoporose-Risiko ist durch verschiedene genetisch-biologische Faktoren bedingt.

Vorsorge - Urologie

Der Schwerpunkt der urologischen Vorsorge liegt auf der Bestimmung des PSA, dem prostataspezifischen Antigen. Ein erhöhter PSA-Wert kann einen zeitgerechten Hinweis auf verschiedene Erkrankungen geben, wie z.B. Prostata-

krebs. Darüber hinaus wird der Patient bei der urologischen Vorsorge einer rektalen sowie einer Ultraschalluntersuchung unterzogen, um Veränderungen der Harnwege bzw. der Prostata, Stichwort: Hyperplasie (Prostatavergrößerung), feststellen zu können. Außerdem wird der Harnstatus der Patienten erhoben.

Ein zusätzliches Angebot der urologischen Vorsorge ist der Androcheck, eine um einige Untersuchungen und um Lifestyle-Empfehlungen erweiterte urologische Vorsorgeuntersuchung. Der Basisvorsorge sollte man sich ab dem 50., dem Androcheck ab dem 45. Lebensjahr unterziehen.

Vorsorge - Haut

Das Hautkrebsrisiko hat sich aufgrund der verstärkten schädlichen Sonneneinstrahlung erheblich vergrößert. Doch ist der Hautkrebs heute bereits gut und nachhaltig behandel- und heilbar: wenn das Melanom rechtzeitig erkannt wird. Daher konzentriert sich die dermatologische Vorsorge auf das Melanomscreening. Die Muttermale werden dabei gründlichst untersucht und mit dem Auflichtmikroskop, einem speziellen Melanom-Diagnose-Instrument, betrachtet. Jede noch so kleine Veränderung an den Rändern eines Muttermales weist die Ärztin/den Arzt auf ein mögliches Melanomrisiko hin. Biologische Faktoren wie der Hauttyp, eine besonders große Anzahl an Muttermalen oder genetische Aspekte, wie die familiäre Häufung von Melanomen in direkter Linie, erhöhen das Risiko. Bei Risikopatienten empfiehlt sich die gründliche dermatologische Vorsorge bereits ab dem 1. Lebensjahr; für alle übrigen ist eine jährliche Vorsorgeuntersuchung ab dem 20. Lebensjahr angeraten.

Vorsorge - Hals-Nasen-Ohren

Die Hals-Nasen-Ohren-Vorsorge widmet das Augenmerk schwerpunktmäßig der Vermeidung von Hörschäden und der Tumervorsorge im Respirationstrakt. Zunge, Kehlkopf, Mund und Rachen sind vor allem bei Menschen mit erhöhtem Nikotin- und Alkoholgenuss Risikozonen. Regelmäßige Spiegelungen und endoskopische Untersuchungen ermöglichen heute die Früherkennung von Tumorerkrankungen im Respirationstrakt. Die regelmäßige HNO-Vorsorge empfiehlt sich für Frauen und Männer ab dem 40. Lebensjahr und sollte im Zweijahresrhythmus durchgeführt werden. Bei Verdacht auf Hörverminderung nach Schalltrauma sowie Lärmbelastigung und vor Kindergarten- und Schulbesuch soll ein Audiogramm und eine Ohrmikroskopie durchgeführt werden. Bei Kleinkindern und Kindern ist die HNO-Vorsorge verpflichtender Bestandteil der Mutter-Kind-Pass-Vorsorge.

Vorsorge - Augenheilkunde

Gut zu sehen ist für viele eine Selbstverständlichkeit. Die Sehkraft kann im Lauf der Jahre jedoch empfindlich beeinträchtigt werden - durch ein Glaukom, den Grünen Star zum Beispiel, eine relativ häufig auftretende Erkrankung des Sehorgans. Die Glaukom-Vorsorge ist daher ein wichtiger Bestandteil der augenärztlichen Vorsorge. Dabei werden der Augendruck gemessen und der Sehnerv am Augenhintergrund begutachtet. Auch lassen sich Gefäßveränderungen rechtzeitig erkennen. Besonders gefährdet sind Hochdruckpatienten und Diabetiker. Sie sollten sich einmal jährlich der augenärztlichen Vorsorge stellen. Generell wird die augenärztliche Vorsorge allen Menschen ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre und ab

dem 50. Lebensjahr jährlich angeraten.
Für BrillenträgerInnen gelten spezielle Untersuchungsintervalle, die vom jeweils behandelnden Augenarzt festgelegt werden.

Vorsorge - Zahnheilkunde

Kärngesund beginnt im Mund. Das Wohlbefinden jedes(r) Einzelnen wird von den Zähnen entscheidend geprägt. Daher hat die zahnärztliche Vorsorge einen mittlerweile unbestritten hohen Wert. Die zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung untersucht den Kauapparat samt Kiefergelenken auf Karies, Zahnschäden und Parodontose. Darüber hinaus gibt die Zahnärztin/der Zahnarzt Tipps zu richtiger Zahnpflege und Ernährung. In der zahnärztlichen Vorsorge enthalten sind auch die professionelle Zahnreinigung, die Politur der Zähne sowie die Fluoridierung und antibakterielle Maßnahmen. Die zahnärztliche Vorsorge sollte für alle Altersgruppen in regelmäßigen, halbjährlichen Abständen erfolgen.

Vorsorge - Sportmedizin

Sport ist gesund. Damit dies aber auch so stimmt, empfiehlt es sich, die individuelle sportliche Leistungsfähigkeit festzustellen. Die sportmedizinische Vorsorge hilft, krankmachende Auswirkungen sportlicher Aktivitäten zu vermeiden. Bei der sportmedizinischen Vorsorge werden Herz und Kreislauf untersucht, das Blutbild und der Harn analysiert und der Patient vielfältigen, altersspezifischen orthopädischen Untersuchungen unterzogen. Die Art der sportmedizinischen Vorsorge hängt wesentlich vom Alter und der jeweiligen Sportart ab. Verfeinerte Befundmöglichkeiten für Leistungssportler etwa sind die Spiro-

Ergometrie oder die Lactatbestimmung. Für Vereins-sportler ist die sportmedizinische Vorsorge Pflicht; allen anderen Sportbegeisterten wird die sportmedizinische Vorsorge im Zweijahresrhythmus empfohlen.

Vorsorge-Impfungen

Heute können wir uns gegen zahlreiche Krankheiten bereits durch eine einfache Impfung schützen. Allerdings: Die meisten oder fast alle Schutzimpfungen müssen in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden. Die Impfstatusüberprüfung gibt Auskunft darüber, ob der Impfschutz auch tatsächlich gegeben ist.

Sonstige Vorsorgen

Empfehlenswert wäre noch die **neurologische Schlaganfall-Vorsorge** bei Risikopatienten (Hochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Diabetes), die **orthopädische Arthrose-Vorsorge** bei Gelenksbeschwerden zur rechtzeitigen Erkennung von Gelenkschäden, noch bevor röntgenologische Veränderungen auftreten, und die **Zahnimplantatberatung** beim Zahnarzt und MKG-Chirurgen.



Kleines Lexikon der Vorsorge

Vorsorge-Medizin ist heute hoch spezialisiert. Eine Vielzahl an Untersuchungsmethoden, zahlreiche neue Begriffe und die wesentliche Verfeinerung der Befundmöglichkeiten hält Ärztinnen und Ärzte ständig am Lernen. Die Vielzahl der neuen Fachausdrücke fordert Ärztinnen und Ärzte ebenso wie Patientinnen und Patienten. Das „Kleine Lexikon der Vorsorge“ gibt einen Überblick über die häufigst gebrauchten Fachausdrücke der Vorsorge-Medizin. Denn: Vorsorge-Medizin ist keine „Geheimwissenschaft“. Sie sollte viel mehr für jede(n) klar und offensichtlich als Notwendigkeit verstanden werden.

A
Adenom:
gutartige Vergrößerung von Drüsengewebe (z. B. Schilddrüse - Kropf)

Adipositas (= Fettleibigkeit, Fettsucht):
bedeutender RISIKOFAKTOR für Arteriosklerose und Diabetes mellitus

Allergie:
veränderte, meist gesteigerte krankhafte Reaktion des Immunsystems auf verschiedenste Stoffe und Substanzen (Überempfindlichkeitsreaktion)

Allergiescreening:
Testung auf verschiedene Stoffe (Nahrungsmittel, Pollen, Hausstaub, Schimmelpilz usw.)

Anämie (= Blutarmut):
verminderte Anzahl und/oder Größe bzw. Farbstoffgehalt der roten Blutkörperchen

Androcheck:

Vorsorge-Empfehlung für alle Männer ab 45; besondere urologische Vorsorge in Bezug auf den männlichen Harntrakt mit Blick auf Prostatacarcinom, Miktionsbeschwerden, erektiler Dysfunktion und Klimakterium virile

Arteriosklerose (= Atherosklerose):

Verdickung und Verkalkung der Gefäßwände mit der Folge der Durchblutungsstörung im betroffenen Gewebe oder Organ

Arthrose

ist eine chronische, schmerzhafte, funktionsbehindernde Gelenksveränderung durch Abnützung, Verletzung und/oder altersbedingt, eventuell auch angeboren, mit Knorpelschäden, Knochenveränderungen und Gelenkdeformierung

Audiogramm:

Untersuchung zur Feststellung des Hörvermögens (Hörttest)

Auflichtmikroskopie:

vergrößernde Untersuchung der Haut, v. a. zur Melanomvorsorge

B**Blutbild:**

Dabei werden die roten und weißen Blutkörperchen gezählt. An Zahl und Form kann man verschiedene Blut- und Organerkrankungen erkennen.

Blutfette

bestehen aus Gesamtcholesterin, HDL- und LDL-Cholesterin, Triglyceriden

BMI (= Body Mass Index):

stellt Körpergröße und Gewicht in Relation und beeinflusst das Risiko von Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen

C

Carcinom (= Krebs):

bösartige Entartung von Körpergewebe

Cholesterin (= Gesamtcholesterin):

Normalwert bis 200 mg%, bedeutender RISIKOFAKTOR für Gefäßverkalkung

Coloskopie:

Spiegelung des Dickdarmes

Computertomographie (= CT):

Spezialröntgen mit schichtweisen Aufnahmen

D

Densitometrie (= Knochendichtemessung):

durch CT oder Ultraschall

Diabetes mellitus (= Zuckerkrankheit):

erhöhter Blutzucker durch Unter- oder Fehlfunktion der Bauchspeicheldrüse, bedeutender RISIKOFAKTOR für Arteriosklerose

E

EKG (= Elektrokardiogramm):

dient zur Feststellung von Herzerkrankungen wie Durchblutungs- oder Rhythmusstörungen

Ergometrie:

EKG während körperlicher Belastung (z. B. Fahrrad), um die Belastungsfähigkeit des Herzmuskels zu testen

G

Glaukom (= Grüner Star):

Erhöhung des Augendrucks

Gruppenprophylaxe:

zahnärztliches Vorsorgeprogramm für Kinder im Kindergarten bzw. in der Volksschule

GU (= Gesundenuntersuchung):

Standard-Vorsorge-Untersuchung (= VU) der Sozialversicherung, für jede(n) ÖsterreicherIn ab dem 19. Lj. einmal pro Jahr;

Inhalt: Anamnese (Erhebung der Krankengeschichte), körperliche Untersuchung, Blutdruck, Bluttest (Triglyceride, Harnsäure, Cholesterin, γ -GT = Leberwert, Nüchternblutzucker, Blutsenkung), Stuhl auf Blut (ab 40. Lj.), Harnstreifentest, Beratungsgespräch

H

HDL-Cholesterin:

Schutz-Cholesterin oder das „gute Cholesterin“; je höher, desto besser, Minimalwert: 35 mg%

HDL-Quotient:

ist das Verhältnis zw. Cholesterin und HDL-Cholesterin, Normalwert unter 4 bzw. unter 3; gibt Auskunft über das Verkalkungsrisiko

Herzinfarkt (= Myocardinfarkt):

durch Arteriosklerose der Herzkranzgefäße hervorgerufene akute Durchblutungsstörung des Herzmuskels mit Gewebsuntergang

Hormonersatztherapie:

Einnahme von bestimmten Hormonen im Klimakterium zur Behandlung der verschiedenen Wechselbeschwerden, aber auch zur günstigen Beeinflussung des Fettstoffwechsels und zur Verhinderung der Osteoporose

Hypercholesterinämie:

erhöhter Cholesterinwert im Blut

Hyperlipidämie:

erhöhte Fette im Blut;
bedeutender RISIKOFAKTOR für Arteriosklerose

Hypertonie, Hypertonus (= hoher Blutdruck):

Maximalwert 130/80
bedeutender RISIKOFAKTOR für Arteriosklerose

Hyperurikämie:

erhöhte Harnsäure im Blut (Normalwert bis 7,0 bei Männern, bis 5,7 bei Frauen); führt zu Gelenksentzündungen und Harnsteinen; RISIKOFAKTOR für Arteriosklerose

Impfung:

Aktive (durch Bildung körpereigener Abwehrstoffe = Antikörper) oder passive (durch Zufuhr fremder Antikörper) Immunsierung des Körpers zum Schutz vor verschiedenen, oft recht gefährlichen Infektionserkrankungen

Generelle Impfung gegen:

Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln, Hepatitis A+B, FSME, Haemophilus

Zusätzliche Impfung bei erhöhtem Risiko:

Grippe (Influenza), Lungenentzündung (Pneumokokken), Meningokokken, Tuberkulose, Tollwut

Reiseimpfungen: Typhus, Cholera, Gelbfieber, Malaria

Individualprophylaxe:

spez. Vorsorgeprogramm der Zahnärzte Kärntens



Kärngesund-Paket:

optimale und unbedingt notwendige Ergänzung der GU mit EKG, Spirometrie, HDL-Cholesterin, Blutbild, BMI, Impfstatusüberprüfung, Ernährungs- und Bewegungsberatung

Kataract (= Grauer Star):

Eintrübung der Augenlinse

Klimakterium (= Wechseljahre):

hormonelle Umstellung der Frau zw. 40. und 50. Lebensjahr, von der Geschlechtsreife zum Alter

Komplementärmedizinische Vorsorge:

Die KM versucht die bereits im Vorfeld von Erkrankungen bestehenden Regulationsstörungen zu finden und sie zu beseitigen. Solche Methoden sind die Diagnostik nach F. X. Mayr, die Neuraltherapie, die Homöopathie oder die Applied Kinesiology

Koronare Herzerkrankung (= Herzkranzgefäß-erkrankung): durch Arteriosklerose ausgelöste Verengung der Herzkranzgefäße

LDL-Cholesterin:

gehört zum „schlechten Cholesterin“; je höher, desto schlechter
Normalwert bis 150 mg%

Low-dose-CT:

Vorsorge- und Screeninguntersuchung auf Lungenkrebs, für Raucher
ab 50. Lj. alle 2-3 Jahre

M

Mammographie:

Röntgenuntersuchung der Brust zur Früherkennung von Brustdrüsenerkrankungen

Melanom:

extrem bösartiger Krebs der Haut

MKG-Chirurgie:

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie

Mutter-Kind-Pass-Untersuchung:

regelmäßige Untersuchung der Schwangeren und des Kindes beim Arzt für Allgemeinmedizin, Kinderfacharzt, Orthopäden, HNO- und Augenfacharzt zur Kontrolle der regulären Entwicklung des Kindes bzw. zur Früherkennung von angeborenen Anomalien oder Fehlentwicklungen

O

Osteoporose:

Verminderung des Knochengewebes, damit erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen

Östrogene:

Hormone, gebildet in den Eierstöcken der Frau, regeln den monatlichen Zyklus, werden im Klimakterium nur noch vermindert gebildet.

Der Mangel an Ö. kann vielerlei Beschwerden und Erkrankungen verursachen.

P

Palpation der Mamma:

ärztliche Tastuntersuchung der weiblichen Brust zur Tumervorsorge

Parodontose:

Schwund des Zahnhalteapparates und Zahnlockerung

PSA (= prostataspezifisches Antigen):

Eiweißkörper, der bei bestimmten Erkrankungen der Prostata (= Vorsteherdrüse) des Mannes erhöht ist, wichtiger Bestandteil der urologischen Vorsorge

S

Schlaganfall (= Apoplexie, apoplektischer Insult):

durch Arteriosklerose der Hirngefäße verursachte Durchblutungsstörung oder Blutung des Gehirns; je nach Größe und Lage unterschiedliche Schweregrade und Erscheinungsformen

Selbstuntersuchung der Brust:

regelmäßiges z. B. monatliches Abtasten und Beobachten der Brust, am besten knapp nach Ende der Monatsblutung

Spirometrie:

Lungenfunktionsprüfung, zur Früherkennung und Diagnose von Asthma, chron. Bronchitis oder Raucherlunge

T

Tonometrie:

Messmethode für den Augendruck

Triglyceride:

Normalwert unter 200 mg% , ist ein Wert, der die vermehrte Fettzufuhr anzeigt,
RISIKOFAKTOR für Gefäßverkalkung

Tumor:

Schwellung bzw. Geschwulst von Körpergeweben,
können sowohl gutartig als auch bösartig sein

U

Ultraschalluntersuchung (= Sonographie):

einfache, nicht eingreifende Untersuchungsmethode mit Hilfe von reflektierten Schallwellen

Vaginal-Ultraschall: Zur Vorsorge i. B. der weiblichen Geschlechtsorgane

Mammasonographie: Zur Vorsorge der Brust

Hüft-Ultraschall: Vorsorge beim Kind

Doppler-Ultraschall (Gefäß-Doppler): Untersuchung der Blutgefäße zur Vorsorge bezüglich der Arteriosklerose

V

Vaginalabstrich, cytologischer Abstrich:

mikroskopische Untersuchung von Zellen aus dem Gebärmutter-Muttermund-Bereich

Z

Zahnkaries (= Zahnfäule):

Zerstörung der Zahnhartsubstanzen

Wichtige persönliche Notizen

Wichtige persönliche Notizen

Powered by

