



© Lsantilli / fotolia.com

# Sinnvoll oder nicht?

Mammografie, Test auf okkultes Blut im Stuhl, regelmäßiger Check-up bereits für Menschen ab 35 Jahren – das **Angebot** an Präventionsmaßnahmen ist groß. Doch wie groß ist ihr Nutzen?

**V**orbeugen ist besser als heilen – das sagte Hippokrates schon 400 Jahre vor Christus. Für die moderne Art der Prävention, die Vorsorgeuntersuchung, gilt das nicht immer. Manche machen für die Krankheitsge-

schichte keinen Unterschied, andere wiederum sind sogar kontraproduktiv. Trotzdem hält sich in der Öffentlichkeit das Bild der „guten und wichtigen Vorsorgeuntersuchung“ hartnäckig. Welche davon sinnvoll sind, ist für Otto Normalverbraucher kaum zu erkennen.

**Viele Angebote, wenig Akzeptanz** Obwohl man die Vorsorgeuntersuchungen auch medial stark bewirbt, werden sie nur wenig genutzt: So gehen etwa nur jede zweite Frau und jeder fünfte Mann zur Krebsvorsorge. Und auch den Gesundheits-Check-up ab

35 nutzen lediglich 17 Prozent aller Deutschen. Als Grund geben viele an, zu faul für den Arztbesuch zu sein. Doch möglicherweise ist es auch eine Vogel-Strauß-Taktik: Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß!

**Vorsorge birgt Risiken** Viele Frauen haben Angst vor Brustkrebs. Durch das Mammografie-Screening soll der Krebs frühzeitiger entdeckt werden, sodass er besser behandelbar ist. Aber: Die Mammografie arbeitet mit ionisierender Strahlung. Diese ist zwar sehr gering, aber theoretisch besteht eine 0,01-prozentige Chance, dass auch die Untersuchung selbst Tumore auslösen könnte. Stünde dem ein hoher Nutzwert entgegen, wäre die Vorsorgeuntersuchung sicherlich empfehlenswert. Fakt ist jedoch, dass die Mammografie bei ►



# Emsillen®

## KINDER-HALSTABLETTEN

NEU

### DAS NATÜRLICHE KINDERHALSSCHMERZ- PRODUKT



- helfen 3-fach stark bei Entzündungen in Hals- und Rachen
- erfüllen durch gute Verträglichkeit die Erwartungen Ihrer Kunden



Emsillen® sind frei von ätherischen Ölen und können im Rahmen homöopathischer Behandlung unbedenklich angewendet werden.

Bestellen Sie noch heute Emsillen® Kinder-Halstabletten und die pfiffige Schaufensterdekoration unter 0800 / 2800 800 (kostenlose Rufnummer).



Mehr Infos unter: [www.emser.de](http://www.emser.de)  
SIEMENS & CO, D-56119 Bad Ems



► Frauen bis Mitte 40 kaum durchgeführt wird, da durch die Brustgewebsdichte die Anzahl falscher Befunde zu hoch ist. Die gibt es aber auch noch bei älteren Frauen, was eine Biopsie notwendig machen kann – eine unnötige körperliche und psychische Belastung, die nicht unterschätzt werden darf. Auch kann die Mammografie den Krebs nicht verhindern. Wie alle Krebsvorsorgeuntersuchungen kann sie lediglich ermöglichen, dass ein Tumor in einem früheren Stadium entdeckt und behandelt wird, wodurch sich die Prognose verbessern soll. Doch auch wenn Untersuchungen behaupten, das Mammografie-Screening habe die Sterblichkeit um 20 Prozent gesenkt, ist das eine Aussage, die sich wissenschaftlich nicht eindeutig belegen lässt. Schließlich kann niemand wissen, wie viele der Frauen, die durch das Screening eine frühzeitige Behandlung bekommen haben, ohne diese Therapie tatsächlich auch am Krebs gestorben wären. Aussagekräftige Studien zur Lebensverlängerung durch Mammografie daher überhaupt nicht möglich.

Liefert diese Hinweise auf eine mögliche Prostataveränderung, bieten viele Ärzte den PSA-Test an, um ein Prostatakarzinom frühzeitig zu erkennen. Dieser Test auf den Blutspiegel des prostataspzifischen Antigens ist eine der am häufigsten angebotenen IGel-Leistungen und kostet zwischen 25 und 35 Euro. Mittlerweile ist der PSA-Test selbst in Fachkreisen umstritten, denn er bringt viele falsch-positive Ergebnisse hervor. Außerdem wächst Prostatakrebs sehr langsam und befällt meist erst Männer ab etwa 70 Jahren. Daher sterben viele Prostatakrebspatienten nicht an dem Tumor, sondern an anderen Erkrankungen. Über die Hälfte der Tumoren bedürfen laut Experten überhaupt keiner Behandlung.

12 000 Prostatakrebstote gibt es jährlich in Deutschland. Diese Zahl hat sich kaum verändert. Die Zahl der neu entdeckten Fälle hat sich seit der Einführung des PSA-Tests jedoch verdoppelt. Gerade durch diesen Test geschieht daher etwas, was für viele Vorsorgeuntersuchungen gilt: Sie machen Menschen zu Krebspatienten, die ohne

**Wirtschaftsinteressen** Auch im medizinischen Bereich werden Glaubenskriege geführt. Erhöhtes Cholesterin, Früherkennung von Diabetes – welche Werte sind da wirklich relevant? Unterschiedliche Gruppierungen geben verschiedene Richtwerte an und die Wirtschaft redet über pharmakologische Produkte oder gar Lebensmittel wie zum Beispiel cholesterinsenkende Margarine mit. Gerade der Gesundheits-Check ab 35 gerät in die Kritik. Dort werden unter anderem Bluttests durchgeführt, um Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Störungen oder Diabetes auszuschließen. Für diejenigen, die sich jedoch gesund ernähren, ausreichend bewegen, weder fettleibig noch anderweitig grunderkrankt sind oder Beschwerden haben, ist dieser Test jedoch unnötig.

**Nicht alles schlecht** Viele Vorsorgeuntersuchungen sind überflüssig. Einige Ärzte halten sogar die Darmkrebsvorsorge für Menschen ohne familiäre Disposition für unnötig. Manche der Untersuchungen können durch falsch-positive

## ÜBERSICHT

Kostenfreie Vorsorgeuntersuchungen der Krankenkassen gibt es seit den 1970er-Jahren. Man teilt sie in sechs große Gruppen ein. Dazu gehören:

- + Krebsvorsorge wie Mammografie, Darmkrebs- oder Prostatavorsorge
- + Gesundheits-Check-up ab 35
- + Kinder- und Jugenduntersuchungen (U- und J-Untersuchungen)
- + Schutzimpfungen
- + Schwangerschaftsvorsorge
- + zahnmedizinische Vorsorge.

deckt, wirklich geheilt werden können. Die Schwangerschaftsvorsorge ist ebenfalls sinnvoll, genau wie Impfungen gegen die klassischen Kinderkrankheiten. Diese Vorsorgeuntersuchungen sind tatsächlich auf Prävention ausgerichtet, das heißt, mit ihnen will man die Entstehung von Krankheiten verhindern oder eine leicht therapierbare Krankheit erkennen können. Was man selbst als Vorsorge in Anspruch nimmt, muss jeder für sich entscheiden. Ihr Kunde sollte jedoch vorsichtig sein, wenn der Arzt nach einer kostenfreien Vorsorge plötzlich weitere kostenpflichtige Untersuchungen anbietet. ■

## »Wenig Akzeptanz: Nur etwa jede zweite Frau und jeder fünfte Mann gehen zur Krebsvorsorge.«

**Manchmal mehr Schaden als Nutzen** Wie sinnvoll sind die Untersuchungen also? Und: Nutzen Ärzte sie womöglich, um mit nachfolgenden, kostenpflichtigen IGel-Leistungen Geld zu verdienen? Beispiel PSA-Test: Die kostenfreie Prostatakrebsvorsorge beinhaltet für Männer ab 45 Jahren eine jährliche Tastuntersuchung.

Vorsorge womöglich nie als solche eingestuft worden wären. Plötzlich müssen sie sich aber Untersuchungen und Behandlungen unterziehen, die ihre Lebensqualität stark einschränken können. So kann eine Prostatakrebsoperation unter anderem Inkontinenz oder Impotenz nach sich ziehen.

Ergebnisse zu vermeidbarer psychischer und körperlicher Belastung führen, einige sind womöglich nur Deckmantelchen für weiterführende, kostenpflichtige IGel-Leistungen. Doch es gibt auch sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen. Dazu gehören viele Kinder- und Jugenduntersuchungen auf Krankheiten, die, frühzeitig ent-

Dr. Holger Stumpf,  
Medizinjournalist

# Nächtliche Wadenkrämpfe sind ernst zu nehmende Beschwerden!

**1/3 aller Deutschen schläft schlecht:  
Häufig sind nächtliche Wadenkrämpfe Grund für den gestörten Schlaf, insbesondere bei älteren Menschen.<sup>2</sup> Schätzungen zufolge leiden 50% der über 60-Jährigen regelmäßig unter schmerhaften nächtlichen Wadenkrämpfen.<sup>3,4</sup>**



**Nächtliche Wadenkrämpfe können sehr schmerhaft sein**

40% der Betroffenen trifft es sogar mehr als dreimal die Woche.<sup>3</sup> Dabei beeinträchtigt der massiv gestörte Schlaf die psychische wie körperliche Gesundheit der Betroffenen, und die ständige Müdigkeit mindert die Lebensqualität erheblich.<sup>1</sup> Nächtliche Wadenkrämpfe verursachen starke Schmerzen und können lange anhalten – einer Präzisumfrage\* zufolge durchschnittlich neun Minuten.<sup>3,5</sup> Schlafmangel

mindert nicht nur die Lebensqualität erheblich<sup>1</sup>, sondern steigert das Risiko für zahlreiche Krankheiten wie Adipositas, Bluthochdruck, metabolisches Syndrom und Depressionen.

## Die Ursachen sind multifaktoriell, häufig auch idiopathisch

Nächtliche Wadenkrämpfe können vielfältige Ursachen haben, z.B. Durchblutungsstörungen, übermäßige Beanspruchung der Muskulatur, orthopädische Probleme oder erheblicher Magnesiummangel. Letzterer ist eher selten. Untersuchungen zeigen, dass nur bei 10% der deutschen Bevölkerung ein erheblicher Magnesiummangel vorliegt.<sup>6,7</sup> Physiologische Maßnahmen (wie Dehnübungen) und Magnesiumzufuhr sind für viele ein erster Schritt, führen aber nicht immer zum erhofften Ziel – spätestens dann macht sich unter den Betroffenen Ratlosigkeit breit. Um dennoch zum erholsamen Schlaf zu kommen, ist dann eine effektive Therapie gefragt.

## Wirksame Therapie-Option

Chininsulfat (Limpstar®N) wirkt bei nächtlichen Wadenkrämpfen unterschiedlicher Ursachen. Es ist das einzige Medikament, das zur effektiven Prophylaxe und Therapie nächtlicher Wadenkrämpfe in Deutschland zugelassen ist und für das ein Wirksamkeitsnachweis erbracht wurde. So hat eine doppelblinde, plazebokontrollierte Multizenterstudie<sup>8</sup> gezeigt, dass Limpstar®N bei

80% der Patienten die Anzahl der Muskelkrämpfe um mindestens die Hälfte reduzieren kann. Eine Bestätigung für die Wirksamkeit von Chinin findet sich auch im Cochrane Review, in dem 23 Studien mit über 1.500 Patienten ausgewertet wurden.<sup>9</sup> Auch die Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie bestätigt die Wirksamkeit: „Ausreichend belegt ist die Behandlung mit Chinin; alle anderen Maßnahmen und pharmakologischen Therapien sind nur schwach oder nicht ausreichend belegt.“<sup>10</sup>

## Limpstar®N ab 01.04.2015 verschreibungspflichtig

Anderer Wirksamkeit von Limpstar®N wird sich durch die Rezeptpflicht nichts ändern. Die Verschreibungspflicht gibt Ihren Kunden zusätzliche Sicherheit, da nun eine noch bessere Bewertung von Kontraindikationen und Wechselwirkungen durch den Arzt ermöglicht wird. Das Nutzen-Risiko-Verhältnis ist nach wie vor positiv.



## +++ Wichtige Information: Ab 01.04.2015 verschreibungspflichtig! +++

\* Präzisumfrage unter 233 Patienten über 60 Jahren

Limpstar®N 200 mg Filmtabletten: Wirkstoff: Chininsulfat. Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält 200 mg Chininsulfat (Ph. Eur.), entsprechend 165,7 mg Chinin. Sonstige Bestandteile: Gelatine, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Mikrokristalline Cellulose, Hochdisperses Siliciumdioxid, Carmellose-Natrium, Talkum, Poly(butylmethacrylat-co-(2-dimethylaminoethoxy)-methacrylat-co-methylenmethacrylat) (1:2:1), Raffiniertes Rizinusöl. Anwendungsgebiete: Limpstar®N wird angewendet zur Verhütung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Gegenanzeigen: Limpstar®N darf nicht eingenommen werden: Bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Chininsulfat oder einen der sonstigen Bestandteile von Limpstar®N. In der Schwangerschaft. Bei angeborenen oder erworbenen Herzrhythmusstörungen, insbesondere wenn diese mit einer Verlangsamung des Herzschlags einhergehen oder, wenn andere Arzneimittel eingenommen werden müssen, die die Entstehung von Herzrhythmusstörungen begünstigen können. Bei den sehr seltenen Erkrankungen Glucose-6-Phosphat-Dehydrogenasemangel (Symptom: hämolytische Anämie) und Myasthenia gravis (Muskel schwäche), ebenso nicht bei bekannten Ohrgeräuschen (Klingen in den Ohren; Tinnitus) und Vorschädigungen des Schnehrs. Bei Störungen des Salzaushaltes (z. B. Verminderung von Kalium im Blut) etwa durch Erbschlaf, Durchfall oder Medikamente sind ebenso wie bei Veränderungen der anderen eingenommenen Arzneimittel entsprechende EKG-Kontrollen und ggf. Blutuntersuchungen durchzuführen. Kommt es unter Behandlung mit Limpstar®N zum Auftreten von Herzstillstand, Schwindel oder Ohnmachtzuständen, die Zeichen für Herzrhythmusstörungen sein können, sollte eine Untersuchung des Patienten erfolgen (einschließlich EKG). Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit: Chinin kann in hohen Dosen schwerwiegende Schädigungen des Ungeborenen verursachen, wenn es während der Schwangerschaft eingenommen wird. Limpstar®N darf während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Da Chinin in die Muttermilch übergeht, soll Limpstar®N während der Stillzeit nicht eingenommen werden. Nebenwirkungen: Zu Nebenwirkungen kann es besonders bei Überdosierung bzw. individueller Überempfindlichkeit kommen. Sehr selten: Die Einnahme von Chinin kann in vereinzelten Fällen zu Magen-Darm-Störungen mit Übelkeit, Erbrechen und Durchfällen führen. Chinin kann in Einzelfällen Ohrensausen, Schwindel und Überempfindlichkeitsreaktionen wie z. B. Hautreaktionen (Juckreiz, Hauthausschläge), Arzneimittelfieber, zum Teil mit Blutbildveränderungen, Atemnot (Bronchospasmen) und Leberfunktionsstörungen hervorrufen. In sehr seltenen Fällen kann es zum Auftreten kleiner Blutungen (thrombozytopenetische Purpura) mit Blutergüssen oder Petechien kommen. Dies ist ein Hinweis für eine besondere allergische Empfindlichkeit auf Chinin (die dann auch für chininhaltige Lebensmittel gilt), die von der eigentlichen Chinindosis unabhängig ist. Diese wiederum kann extrem selten mit disseminierter intravaskulärer Gerinnung (DIC, Gerinnungsstörungen) oder Nierenversagen einhergehen. Nach Absetzen jeglicher Einnahme von Chinin bilden sich die Blutergüsse wieder zurück. Limpstar®N ist abzusetzen, falls Klingen in den Ohren, Hör- und Sehstörungen sowie Hautausschlag auftreten. Packungsgröße: Limpstar®N 200 mg Filmtabletten: 30 Filmtabletten, Apothekenpflichtig, Cassella-med GmbH & Co. KG 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. www.limpstar.de

1. Schlaack R. et al.: Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1) Bundesgesundheitsbl. 2013;56:740-48; 2. Hawke F. et. al.: Impact of nocturnal calf cramping on quality of sleep and health-related quality of life. Qual Life Res. 2013; 22:1281-6.; 3. Naylor JR, Young JB. A general population survey of rest cramps. Age and Ageing. 1994; 23:418-20.; 4. Abdulla AJJ et al.: Int J Clin Pract 1999; 53(7): 494-6. 5. Blyton F et al.: J Foot Ankle Res 2012; 5:7. 6. Kohlmeier M et al.: In Kübler et al.: Vera-Schriftenreihe Band V, Wiss. Fachverlag Dr. Fleck, 1995. 7. Vormann F. Physiologie und Pathophysiologie von Magnesium. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin. 2010; 18:1-10. 8. Diener HC et al.: Journal Pharmakol. u. Ther. 2002; 11(4): 110-115. 9. El-Tawil S. et al.: Cochrane Database Syst Rev 2010; 8(12):CD005044; 10. Deutsche Gesellschaft für Neurologie. S1-Leitlinie. Cramp/Muskelerkrankf. AWMF. Registernummer: 030/037; Stand September 2012.