

Worum geht es ...

Die sinnvolle Entscheidung für Ihre Gesundheit

Ohne Gesundheit treten alle anderen Dinge des Lebens in den Hintergrund. Zur Vorsorge sollten Sie sich auch als gesunder Mensch ab und an auf den Prüfstand stellen.

Wie kann ich meine Gesundheit erhalten?

Eine bewusste ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Vermeidung von „negativem“ Stress (Dis-Stress) sowie die Früherkennung von Krankheiten können zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.

Vorsorgemaßnahmen sind – neben den heute vorhandenen Impfmöglichkeiten gegen Infektionskrankheiten – auch Maßnahmen, die die Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten (wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Diabetes) reduzieren.

Folgende Risikofaktoren können Sie direkt durch Ihr Verhalten positiv beeinflussen:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus
- erhöhtes LDL-Cholesterin
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- privater und beruflicher Stress
- Konsum von Genussmitteln (Tabak, Koffein, Alkohol)

Kennen Sie Ihr Risiko?

Sinnvolle Basis-Laboruntersuchungen können hinweisgebend auf beginnende oder bereits bestehende Störungen sein. Je eher Sie Ihre Risiken kennen, desto besser können Sie Einfluss nehmen, um Langzeitschäden zu vermeiden, die Ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie an und handelt.“

(Dante Alighieri)

Individuelle Gesundheitsleistungen IGeL

Einige Vorsorgeuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr übernommen und müssen deshalb vom Patienten selbst gezahlt werden. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Sie Ihr Arzt gerne beraten.

Zusätzliche Informationen finden Sie z. B. in weiteren Falblättern:

- Allergie mit Pollenflugkalender
- Antiphospholipidsyndrom (APS)
- Arteriosklerose
- Beta-hämolisierende Streptokokken B
- Chlamydia trachomatis
- Cytomegalie und Schwangerschaft
- Erhöhte Leberwerte
- Gestationsdiabetes
- Gesund mit Sport
- Gibt es die Wechseljahre auch beim Mann?
- Hepatitis A / Hepatitis B
- Humane Papilloma-Viren
- Infektneigung? Abwehrschwäche?
- Information für Frauen am Beginn der Schwangerschaft Integriertes Screening und Quadrupel-Test
- Information für werdende Eltern (Ersttrimester-Screening)
- Keuchhusten – nicht nur eine Kinderkrankheit
- Krebsvorsorge, Dick- und Enddarmkrebs
- Laktose-Intoleranz
- Legionellose
- Lyme-Borreliose
- Magenschmerzen (Helicobacter)
- Mineralstoffe, Spurenelemente u. Vitamine
- MRSA
- Optimieren Sie Ihre Gesundheit / Gesundheitsvorsorge
- Osteoporose
- Parodontitis
- Parvovirus (Ringelröteln)
- Pollenflugkalender
- PSA (Prostata-spezifisches Antigen) – Früherkennung des Prostatakarzinoms
- Quick- und INR-Wert
- Reisethrombosen
- Relevante Infektionserreger bei Frauen im gebärfähigen Alter
- Rheumatoide Arthritis
- Schilddrüsenerkrankungen
- Thrombose-Risiko
- Toxoplasmose
- Vitamin D-Mangel
- Volkskrankheit Diabetes
- von-Willebrand-Syndrom
- Windpocken (Varizellen)
- Zöliakie

**Wir beraten Sie gern!
Ihre Praxis**

(Praxis-Stempel)



Dr. med. Hans-Ulrich Altenkirch, MBA
 Dr. med. Maryam Chahin
 Dagmar Emrich
 Dr. med. Antje Hohmann da Silva
 Birgit Hollenhorst
 Prof. Dr. med. Ralf Ignatius
 Dr. med. Andrea Kunz, MPH
 Martin Loeper
 Dr. med. Imme Maute
 Dr. med. Antje Beate Molz
 Dr. med. Michael Müller
 Dr. med. Edita Rutkauskaitė
 Dr. med. Anja-Britta Sundermann
 Dr. med. Athanasios Vergopoulos, MSc
 Dr. med. Andreas Warkenthin
 Dr. med. Edith Zill

Fachärzte für Laboratoriumsmedizin, Mikrobiologie, Virologie,
 Infektionsepidemiologie, Hygiene und Umweltmedizin

Medizinisches Versorgungszentrum Labor 28 GmbH
 Mecklenburgische Str. 28 • 14197 Berlin • Telefon 030.820 93-0
 Fax 030.820 93-301 • info@labor28.de • www.labor28.de

© Nachdruck nur mit ausdrücklicher
 Genehmigung, Labor 28 03/2016



**Optimieren Sie Ihre Gesundheitsvorsorge
- werden Sie aktiv!**

Wie Sie persönliche Risikofaktoren aufdecken...

Gesundheit ist messbar

Eine Störung im Stoffwechsel kann lange Zeit unbemerkt bleiben und erst späte Folgeschäden führen zum Arzt.

Jeder dritte Deutsche hat Übergewicht und fast 20 % leiden an **Fettstoffwechselstörungen** – den wenigsten ist es wirklich bekannt. Erhöhte Blutfettwerte erhöhen das Risiko einer Erkrankung des Herzens oder der Blutgefäße beträchtlich. Rechtzeitig erkannte erhöhte Cholesterinwerte lassen sich durch Änderung der Ernährungs- und Lebensweise oft normalisieren.

Ein hoher LDL-Cholesterin-Spiegel im Blut kann zu gefährlichen Gefäßverengungen und Durchblutungsstörungen führen, ein hoher HDL-Cholesterin-Spiegel bietet hingegen einen eigenen natürlichen Schutzfaktor gegen die Entwicklung einer Arterienverkalkung. Nicht immer führt ein erhöhtes LDL-Cholesterin zu einer Gesamt-Cholesterinvermehrung.

Der **Diabetes mellitus** („Zuckerkrankheit“) ist eine Krankheit, bei der der Blutzuckerspiegel ungewöhnlich hoch ist. Viele Menschen leiden an Diabetes mellitus, ohne es zu wissen. Nach Schätzungen sind in Deutschland zwischen einem Drittel und der Hälfte aller Diabeteserkrankungen noch unentdeckt. Diabetes ist nur schwer an äußeren Symptomen erkennbar. Ein zu hoher Gehalt an Zucker – genauer gesagt an Traubenzucker oder „Glukose“ – im Blut kann aber auf Dauer schwere Folgen haben.

Diabetes entsteht, wenn der Körper nicht genug Insulin produziert (Typ-I) oder wenn die Zellen nicht richtig auf das Insulin reagieren (Typ-II). Letzterer tritt normalerweise nach dem 30. Lebensjahr und mit zunehmendem Alter häufiger auf. Risikofaktor ist vor allem Übergewicht. Schlechte Durchblutung in Herz, Gehirn, Beinen, Augen, Nieren, Nerven und Haut – und dadurch bedingte Organschäden – können die Folge sein, wenn der Diabetes nicht rechtzeitig erkannt und auf Dauer behandelt wird. Ausgewogene Ernährung, Gewichtsreduktion und regelmäßige Bewegung reduzieren das Risiko, an Diabetes zu erkranken – und regelmäßige Kontrollen der Glukose- und Fettwerte im Blut dienen zur frühzeitigen Erkennung.

Nach Empfehlung der Fachgesellschaften liegt ein Diabetes mellitus vor, wenn der sog. HbA_{1c}-Wert 6,5 % oder höher ist. Bei HbA_{1c}-Werten im Graubereich (5,7 % - 6,4 %) ist zur Diagnosestellung die zusätzliche Bestimmung der Nüchtern-Glukose oder ggf. ein Glukose-Belastungstest erforderlich.

Ein Abbauprodukt purinreicher Nahrung (Wurst, Fleisch, Innereien) ist die Harnsäure, die über die Nieren ausgeschieden werden muss. Sind die Nieren nicht in der Lage, die gebildete Harnsäure vollständig auszuscheiden, steigt der Harnsäurespiegel im Blut an. Es bilden sich Harnsäurekristalle, die sich in den Gelenken ablagern und dort anfallartige Schmerzen und Entzündungen auslösen. Von diesen **Gichtanfällen** sind meist die Grundgelenke der Großzehen betroffen, aber auch andere Gelenke können befallen sein. Uppiges Essen und übermäßiger Alkoholgenuss können bei einem bereits bestehenden hohen Harnsäurespiegel einen Gichtanfall auslösen.

Gesund und fit für den Ausdauersport?

Bevor Sie mit Ausdauersport beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen. Neben dem Ganzkörperstatus und einem EKG sind Laborwerte wie das C-reaktive Protein (um Infektionen und chronische Entzündungen zu erkennen), Kreatinin, Harnstoff und ggf. Cystatin C (zur Überprüfung der Nierenfunktion), die Elektrolyte Natrium, Kalium, Calcium und Chlorid, das Gesamt-Eiweiß und die Immunglobuline G, A und M, das große Blutbild, das Ferritin und das TSH (Schilddrüsenfunktion) empfehlenswert.

Leber ok?

Da die Leber keine Schmerzrezeptoren hat, können Erkrankungen auftreten, von denen Sie nichts merken. Auch Gallensteine können bereits biochemische Veränderungen hervorrufen, ohne dass Symptome auftreten. Gamma-GT, GOT (ASAT), GPT (ALAT), die alkalische Phosphatase und das Bilirubin geben Aufschluss über die Funktion der Leber. Bei Lebererkrankungen – aber auch bei übermäßigem Alkoholkonsum – steigen diese Werte je nach Schweregrad der Schädigung an. Schon bei leicht erhöhten Werten wird Ihr Arzt weitere Untersuchungen zur Abklärung u. a. zum Ausschluss einer Hepatitis (Leberentzündung) veranlassen.

Wie ist die Schilddrüsenfunktion?

Die Ausschüttung der Schilddrüsenhormone T3 und T4 wird über das TSH (Thyreoidestimulierendes Hormon) gesteuert. Die Messung des TSH im Blut ermöglicht eine Aussage über eine mögliche Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse. Eine Überfunktion (Hyperthyreose) führt zur Steigerung der Stoffwechselaktivität. Sauerstoffverbrauch und Wärmeproduktion des Körpers sind erhöht, Nährstoffe werden rascher verbrannt. Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck und Schweißproduktion sind weitere Symptome, die aber nicht alle gleichzeitig auftreten. Bei der Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) sind die Körperfunktionen verlangsamt. Der TSH-Wert kann erste Anzeichen einer Funktionsstörung anzeigen.

„Check-up-Ergänzung“

Im Rahmen der gesetzlichen Gesundheitsvorsorgeuntersuchung, die Sie als Kassenspatient alle zwei Jahre in Anspruch nehmen können, werden neben einer körperlichen Untersuchung und der Anamnese-Erhebung nur die Glukose- und Cholesterinbestimmung im Blut sowie der Harnstreifentest durchgeführt.

Mit zusätzlichen Labortests wie Harnsäure, Kreatinin und ggf. Cystatin C, Triglyceride, HDL/LDL-Cholesterin, GPT, Gamma-GT und einem kleinen Blutbild können weitere Risiken für Niere, Stoffwechsel, Leber und Allgemeinbefinden überprüft werden. Ein EKG gibt Aufschluss über Ihre Herzfunktion.

„Intervall-Check“

Außerhalb der gesetzlichen Gesundheitsvorsorge haben Sie die Möglichkeit, z. B. im jährlichen Abstand, etwas für Ihre Gesundheit zu tun: ein Check-up mit körperlicher Untersuchung, EKG und sinnvollen Laborparametern gibt Auskunft über Ihren Gesundheitsstatus.

Selbstverständlich können Sie auch einzelne Laboruntersuchungen als Wunschleistung erhalten. Ihr Arzt berät Sie gern.

Sinnvolle Basisuntersuchungen, die Ihr Hausarzt auf Ihren Wunsch zur Gesundheitsvorsorge durchführt:

Untersuchung	Bedeutung
Leukozyten	weiße Blutkörperchen: zeigen den Zustand des Immunsystems an; erhöht z. B. durch Infekt oder Stress
Erythrozyten	rote Blutkörperchen: dienen dem Sauerstofftransport
Hämoglobin	Blutfarbstoff im Erythrozyten: nötig zum Sauerstoff- und Kohlendioxidtransport
Eisen	unerlässlich für Sauerstofftransport in den roten Blutkörperchen (als Einzelbestimmung zur Anämie-Erkennung ungeeignet; siehe Ferritin)
Transferrin	Transporteiweiß für Eisen; kann zusammen mit dem Eisenwert und der daraus errechneten Transferrinsättigung ein Indikator für Anämie sein
Gamma-GT GOT / ASAT	erhöht z. B. bei Entzündung der Leber, Fettleber, Alkoholmissbrauch erhöht z. B. bei Lebererkrankungen, auch bei akuten Muskelschäden, insbesondere des Herzmuskels
GPT / ALAT	erhöht z. B. bei Entzündung der Leber, Fettleber, Alkoholabusus, Medikamente in Leberzellen, Gallenwegzellen und im Skelettsystem enthalten;
Alkalische Phosphatase	im Wachstumsalter immer höher als bei Erwachsenen
Bilirubin	Abbauprodukt der Erythrozyten; wird über die Leberzellen und Gallenwege ausgeschieden; erzeugt Gelbsucht (Ikterus) z. B. bei Gallengangverschlüssen
Cholesterin gesamt	Grundgerüst vieler Hormone, Bestandteil jeder Zellwand; Erhöhung bedeutet Risiko der Gefäßverkalkung
LDL-Cholesterin	„schlechtes“ Cholesterin; bildet Ablagerungen in Blutgefäßen
HDL-Cholesterin	„gutes“ Cholesterin; gilt als Schutzfaktor gegen Arteriosklerose
Triglyceride	durch Diätfehler oft erhöhte Blutfette
Glukose („Blutzucker“)	Energieträger für Muskeln, Nerven, Gehirn
HbA _{1c}	retrospektive Langzeitkontrolle bei Diabetes mellitus
Kreatinin	Maß für normale Nierenleistung
Harnsäure	bei Erhöhung Gefahr von Gichtanfällen und Nierenerkrankungen
Natrium	wichtiger Faktor im Elektrolythaushalt, u. a. zur Blutdrucksteuerung
Kalium	Kalium senkt den Blutdruck, wirkt entspannend, stärkt die muskuläre Kontraktionskraft, besonders des Herzens
Calcium	wichtig für Nerven- und Muskelfunktion, unerlässlich für den Knochenbau
Gesamteiweiß	Bausteine für wichtige Enzyme und Hormone; beeinflussen den Wasserhaushalt; sind Transportstoffe für viele Substanzen
Immunglobuline A,G,M	Proteine mit Antikörpereigenschaften; wichtig zur Immunabwehr
C-reaktives Protein	Entzündungsprotein, sog. „Akute-Phase-Protein“; ein Anstieg deutet auf ein entzündliches Geschehen hin
Urinstatus	bei Entzündung z. B. Nachweis von Blut und/oder weißen Blutkörperchen
Stuhl auf Blut	erfasst nicht sichtbare Mengen von Blut aus dem Magen-Darmtrakt z. B. bei Krebs oder Hämorrhoiden
Körperliche Untersuchung	Abhören und Abtasten der inneren Organe, Inspektion der Haut, Blutdruckmessung
EKG evtl. Belastungs-EKG	Erkennung von Störungen der Herzfunktion
Lungenfunktion/-volumen	Erkennung von z. B. Asthma bronchiale

In Zusammenarbeit mit dem Laborarzt durchgeführte spezielle Laboruntersuchungen

TSH basal	Hormon der Hirnanhangdrüse: steuert die Funktion der Schilddrüse, gibt Hinweis auf Über- oder Unterfunktion
Ferritin	Maß für den Eisenspeicher; empfindlicher Marker bei Eisenmangel
PSA für Männer	Vorsorgetest auf Prostatakrebs

Weitere Wunschleistungen auf Anfrage

Diese Leistungen werden nur im Krankheitsfall im Rahmen der Diagnosestellung und Behandlung von Ihrer Krankenkasse übernommen. Als von Ihnen gewünschte Leistung zur Gesundheitsvorsorge besteht kein Erstattungsanspruch gegenüber Ihrer gesetzlichen Krankenkasse. Die Kosten dieser Leistungen sind von Ihnen zu begleichen. Die Berechnung erfolgt nach der gültigen amtlichen Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).