

Gesund leben

# Sinnvoll – oder nicht?

4  
Seiten  
EXTRA

Individuelle Gesundheits-Leistungen (IGeL)  
zur Vorsorge: Nicht jede lohnt sich wirklich

Früherkennung  
kostenpflichtig



Professor Michael Stimpel  
bewertete auch ärztliche  
Vorsorge-Leistungen, für  
die man selbst zahlen muss



## AUGENINNENDRUCK-MESSUNG

**Anlass:** Vorsorge gegen Grünen Star (Glaukom, Sehnervschaden).

**Für wen?** Männer und Frauen ab 40 Jahren, bei familiärer Glaukom-Vorbelastung, Diabetiker, auch bei Bluthochdruck.

**Kosten:** Inklusive Beratung 10 bis 22 €.

**Der Experte:** Zur Glaukom-Früherkennung wäre zusätzlich eine Netzhautspiegelung nötig. Studien zeigen aber: Auch diese Kombination bietet keine zuverlässige Diagnostik.

## DÜNNSCHICHTZYTOLOGIE

**Anlass:** Der Zellabstrich für den PAP-Test zur Gebärmutterhalskrebsvorsorge wird zusätzlich gereinigt. So sollen weniger Krebszellen übersehen werden.

**Für wen?** Frauen, auf eigenen Wunsch.

**Kosten:** 23 bis 53 €.

**Der Experte:** Gegenüber dem kassenbezahlten PAP-Test bringt die Dünnschichtzytologie laut Studien keinen nennenswerten Vorteil.

## THROMBOSE-CHECK

**Anlass:** Um eine angeborene erhöhte Gerinnungsneigung festzustellen und das Thrombose-Risiko zu ermitteln.

**Für wen?** Bei familiärer Vorbelastung.

**Kosten:** 120 bis 250 €.

**Der Experte:** Da Thrombosen wesentlich öfter durch langes Sitzen oder Liegen entstehen als durch Veranlagung, ist der Nutzen für Gesunde zweifelhaft.

## ULTRASCHALL DER EIERSTÖCKE

**Anlass:** Eierstockkrebs-Vorsorge zusätzlich zur Routine-Tastuntersuchung beim Frauenarzt.

**Für wen?** Auf eigenen Wunsch.

**Kosten:** 25 bis 53 €.

**Der Experte:** Laut Studien senkt die Ultraschall-Untersuchung die Sterblichkeit bei

*Bundesweit setzen Ärzte  
jährlich 1,5 Milliarden  
Euro mit IGeL um*

Eierstockkrebs nicht. Durch Fehlalarme werden aber auch gesunde Eierstöcke entfernt. Fachgesellschaften raten daher von diesem Check ab.

## KNOCHENDICHTEMESSUNG

**Anlass:** Um Osteoporose zu erkennen.

**Für wen?** Frauen ab 70, Männer ab 80.

**Kosten:** 40 bis 60 €.

**Der Experte:** Da es Therapien mit erwiesenem Nutzen nur bei ausgeprägter Osteoporose gibt, wird diese Röntgenuntersuchung nur bei deutlichen Anzeichen empfohlen. Als allgemeiner Vorsorge-Check wäre sie lediglich eine Strahlenbelastung für den Körper.



Per Röntgen  
wird die Dichte  
der Knochen  
gemessen

## ULTRASCHALL DER BRUST

**Anlass:** Vorsorge gegen Brustkrebs.

**Für wen?** Frauen ab 35 Jahren mit dichtem Brustgewebe.

**Kosten:** 26 bis 60 €.

**Der Experte:** Für Frauen mit normaler Brust unnötig. Studien zeigen aber: Bei dichtem Brustgewebe kann der Ultraschall Knoten entdecken, die bei Mammografie und Tastuntersuchung übersehen wurden.

## VITAMIN-CHECK

**Anlass:** Ein Test auf Vitalstoffe im Blut.

**Für wen?** Bei Erschöpfung oder Mangelerscheinungen wie z. B. Haarausfall.

**Kosten:** Bis zu 90 €.

**Der Experte:** Bei Gesunden unnötig.

Text: Peter Karstens; Fotos: Shutterstock (2), Getty Images (2), Kristen Bucher