



Gesundheitscheck

Prävention ist besser als Therapie

Die weltweite Corona-Pandemie hat unser Leben deutlich verändert. Die genaue Funktionsweise unseres Immunsystems wurde plötzlich in der breiten Öffentlichkeit diskutiert. Es dauerte jedoch Monate, bis die Möglichkeit in den Fokus rückte, unsere körpereigene Abwehr selbständig durch gezielte Bewegung, Ernährung und Schlaf zu kräftigen. Neben den „äußeren“ Hilfsmitteln, wie Masken, Abstand und Impfstoffen, hat es jeder selber in der Hand, sein Immunsystem zu stärken. Dr. Markus Klingenberg, leitender Arzt für Orthopädie und Sportmedizin an der Beta Klinik, im Gespräch mit dem Top Magazin Bonn.

Top: Welche Auswirkung hat die Corona-Pandemie aus sportmedizinischer Sicht?

Dr. Klingenberg: Wir haben nicht nur eine Corona-Pandemie, wir haben auch eine Pandemie der Inaktivität und der veränderten Körperzusammensetzung. Die beiden letzteren fordern, nebenbei bemerkt, deutlich mehr Lebensjahre als jedes Virus dieser Welt. Inzwischen gibt es aussagekräftige Zahlen darüber, dass mehr Menschen in Deutschland an den Folgen ihrer Inaktivität sterben, als an den Folgen des Rauchens.

Top: Was sind die häufigsten sportmedizinischen Ziele?

Dr. Klingenberg: Das ist im Grunde recht einfach: Die meisten Menschen möchten sich besser fühlen, schmerzfrei bewegen können und besser aussehen. Ambitionierte Sportler wünschen sich zudem eine verbesserte Leistungsfähigkeit.

Top: Ihre Praxis bietet einen präventiven Gesundheitscheck. Was beinhaltet ein solcher Check-up?

Dr. Klingenberg: Wir möchten dem Interessenten einen guten Überblick über seine aktuellen Risiken und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen. Wir testen dazu die verschiedenen Systeme des Körpers, ähnlich dem TÜV eines Autos. Wesentliche Bausteine sind das Belastungs-EKG, eine Bewegungsanalyse, die Bestimmung der Körperkomposition, eine Stoffwechselanalyse und eine Blutuntersuchung. Zusätzlich können weitere Leistungen gewählt werden: Lungenfunktion, Wirbelsäulen-, Fußabdruck- und Knochendichtemessung oder ein sportlicher Leistungstest in unserem SkillCourt. Häufig wird zusätzlich auch eine Trainingsanleitung auf Basis der Analyse durch unseren Sportwissenschaftler gewünscht. Die darin vermittelten Übungen können dann zu Hause, im

Verein oder im Fitness Studio selbständig trainiert werden.

Top: Was bedeutet eine Bestimmung der Körperkomposition? Das können doch inzwischen auch viele Waagen für den Hausgebrauch, oder?

Dr. Klingenberg: Die Angaben der Haushaltswaagen arbeiten in den meisten Fällen mit Algorithmen und bestimmen nur einen Bruchteil der Informationen, die wir erfassen können. Wir verlassen uns dabei auf die gleiche Technik, die von der NASA, großen Sportinstituten und vielen Profivereinen eingesetzt wird. Unser InBody System bestimmt die genaue Zusammensetzung. Im Vergleich zu handelsüblichen Systemen wird alles im Detail gemessen und nicht mit Hilfe einer Messung und eines Algorithmus geschätzt. Wir wissen also genau, wie hoch der Anteil des Fettgewebes, der Muskulatur und des Wassers



Jennifer Freier, Leiterin Check-up, im Gespräch mit einem Check-up-Patienten.



Die Check-ups beinhalten eine gründliche Untersuchung von Kopf bis Fuß.



Mithilfe einer InBody-Messung bestimmen die Experten die Körperkomposition.

ist. Darüber hinaus können wir auch unterscheiden, ob sich das Wasser im Körper vor allem in den Zellen befindet oder im Gewebe. Der Wassergehalt der Zelle gibt uns einen Hinweis auf die Zellgesundheit.

Top: Mehr Wasser in der Zelle ist also besser?

Dr. Klingenberg: Einfach ausgedrückt – ja. Es ist besser, wenn die Zelle einer Traube ähnelt und nicht einer Rosine.

Top: Welche Konsequenz hat eine solche Messung?

Dr. Klingenberg: Besonders relevant ist aus präventiver Sicht die Verteilung unseres Fettgewebes. Das Unterhautfettgewebe, also die greifbaren „Röllchen“, stören zwar oft die Optik, wirklich gefährlich ist aber vor allem das Fett um die inneren Organe. Das nennt man „viszerales“ Fettgewebe. Dieses ist deutlich risikobehafteter, da es hormonell aktiver ist.

Top: Das Belastungs-EKG ist den meisten Menschen ja bekannt. Was passiert bei einer Bewegungsanalyse?

Dr. Klingenberg: Beschwerden des Bewegungsapparates, seien es der Rücken, die Knie oder die Schultern, werden zu guter Recht als Volkskrankheit bezeichnet. Viele Beschwerden beruhen auf Fehlbelastungen, Dysbalancen und Asymmetrien. Verantwortlich dafür sind meist eine

fehlende Mobilität, unzureichend Stabilität und eine nicht optimale euromuskuläre Ansteuerung. Sie lassen sich allesamt meist schon mit wenigen gezielten Übungen erfolgreich trainieren. Der zu Beginn erwähnte inaktive, sitzende Lebensstil fordert seinen Tribut, wenn man nicht aktiv gegensteuert.

Top: In welchen Abständen sollten Interessierte einen solchen Gesundheitscheck wiederholen?

Dr. Klingenberg: Viele Patienten wiederholen die Untersuchung einmal im Jahr. Das ist auch ein sinnvoller Zeitraum. Einzelne Leistungen, wie die Körperkomposition und die Stoffwechselanalyse, machen auch in kürzeren Abständen Sinn. Beispielsweise wenn ein Patient aktiv daran arbeitet, sein Gewicht zu reduzieren oder ein Sportler gezielt Muskulatur aufbauen möchte.

Top: Handelt es sich bei dabei um eine Krankenkassenleistung?

Dr. Klingenberg: Da die Leistungen genau nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) honoriert sind, können Privatpatienten sie bei ihrer Kasse einreichen. Gesetzlich versicherte Patienten können einen Check als Selbstzahler in Anspruch nehmen. Je nach Umfang liegt das Honorar zwischen 350 und 550 Euro. Von diesem Angebot machen mehr und mehr

Interessenten Gebrauch. Gerade nach den Erfahrungen des letzten Jahres sind die Menschen im Allgemeinen aufgeschlossener, auch selber in die eigene Gesundheit zu investieren.

Top: Wie kann ich bei Interesse einen Termin vereinbaren?

Dr. Klingenberg: Das ist ganz einfach. Schreiben Sie eine E-Mail an Jennifer Freier, die Leiterin unseres Check-up-Bereichs. ■



Beta Prevent

Jennifer Freier, Leiterin Check-up
Gemeinschaftspraxis an der Beta Klinik
Joseph-Schumpeter-Allee 15, 53227 Bonn
Telefon: 0228 909075-158
E-Mail: check@betaklinik.de
Web: www.CheckUp-Bonn.de

