

Prävention und „Gesundes Altern“ in der internistischen Hausarztpraxis

Dr. med. Astrid Kohl

Ärztin für Innere Medizin, Naturheilverfahren
Interdisziplinäre Schmerzmedizin M.Sc., Sinologin M.A.
Fachwissenschaftlerin Toxikologie
praxis@dr-kohl.berlin.de www.dr-kohl.berlin.de



... Prävention im heutigen Medizinsystem ...



RKI –Berichterstattung 2024

Die Ausgaben für Prävention und Gesundheitsschutz sind in Deutschland in den letzten 25 Jahren kontinuierlich gestiegen. Jedoch ist der Anteil der Präventionsausgaben an den Gesundheitsausgaben relativ gering und bis 2020 fast unverändert geblieben.

Ein sprunghafter Anstieg der Präventionsausgaben konnte während der COVID-19-Pandemie in den Jahren 2021 und 2022 beobachtet werden und ist auf pandemiebedingte Ausgaben für Impfungen und Tests zurückzuführen.

Zur Reduzierung der Prävalenz nichtübertragbarer Krankheiten ist ein Ausbau verhältnispräventiver Maßnahmen anzustreben und eine damit einhergehende Erhöhung der Präventionsausgaben erforderlich.



RKI –Berichterstattung 2024

2022 wurden in Deutschland 467 € pro Person für Prävention und Gesundheitsschutz ausgegeben. ... **Anteil** der Präventionsausgaben an den Gesundheitsausgaben von **7,9 %**.

Von 1992 bis 2020 sind die Ausgaben für Prävention von 73 € auf 188 € pro Person gestiegen, während es im Jahr 2021 zu einer Verdopplung auf 379 € pro Person kam.

Anteil der Präventionsausgaben an den Gesundheitsausgaben im Zeitraum 1992 bis 2020 relativ konstant (1992: 3,7 %; 2020: 3,6 %) - stieg erst **2021 sprunghaft an (6,6 %)**.

Im Jahr 2022 stiegen sowohl die absoluten Ausgaben für Prävention als auch der Anteil der Präventionsausgaben an den Gesundheitsausgaben weiter an.



RKI –Berichterstattung 2022

Anteil der Präventionsausgaben an allen Gesundheitsausgaben pro Person

Darstellung

Grafiken

Tabellen

Kennzahl

Relativ zu allen Gesundheitsausgaben

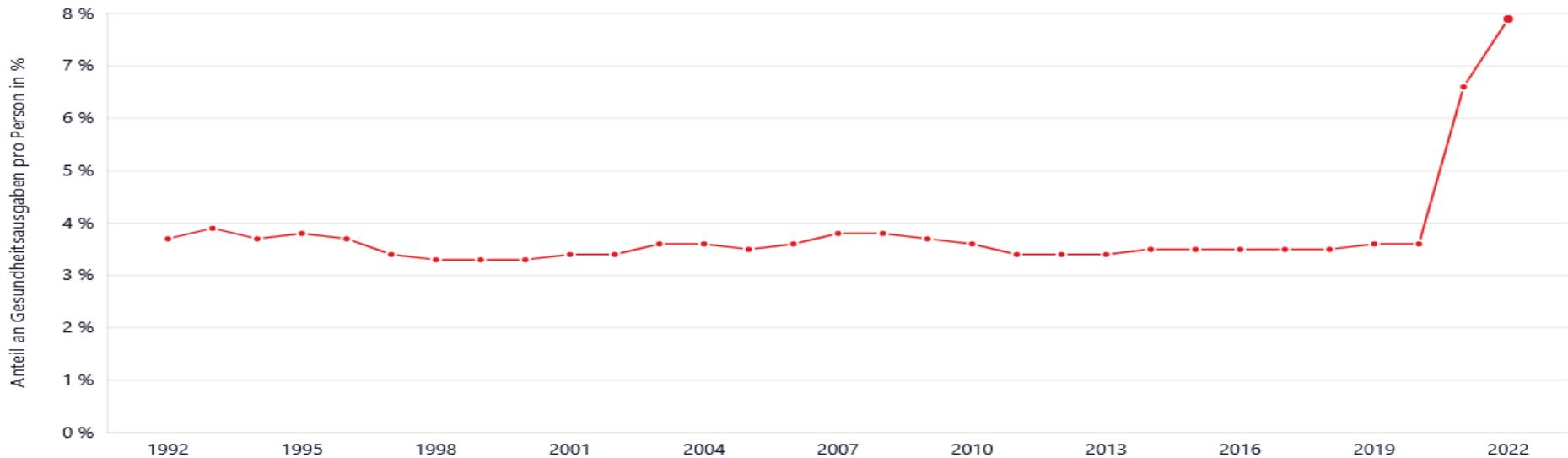
Jahr

2022

Geschlecht

Gesamt

Zeitverlauf



RKI –Berichterstattung 2022

Präventionsausgaben absolut, pro Person

Darstellung

Grafiken

Tabellen

Kennzahl

Absolut pro Person



Jahr

2022

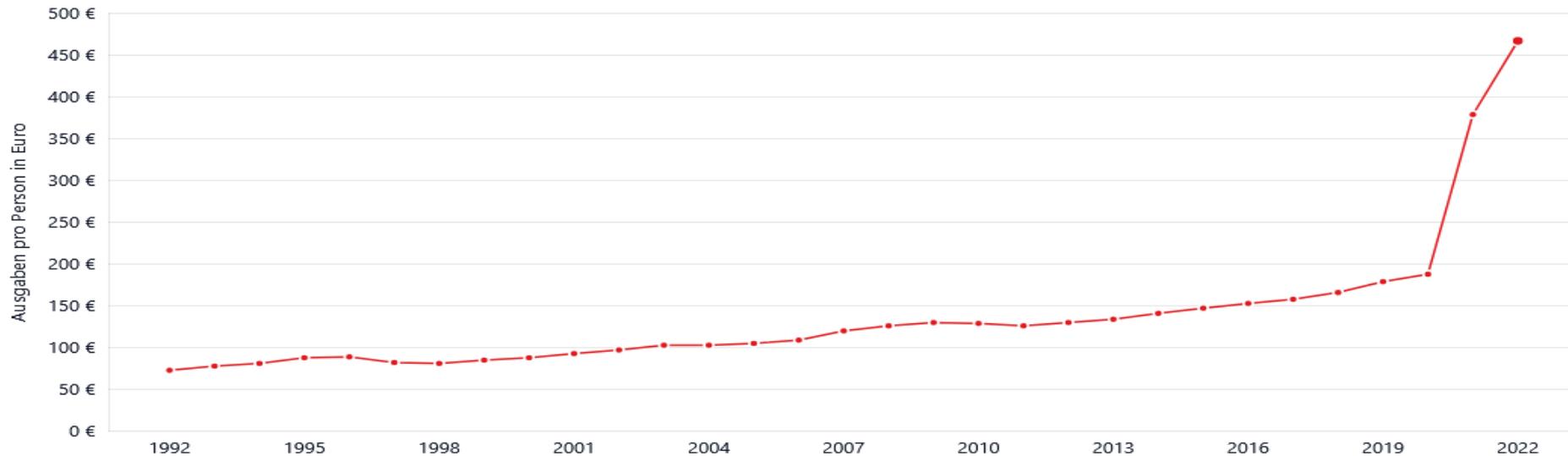


Geschlecht



Gesamt

Zeitverlauf



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen

... in der kassenärztlichen Praxis...



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen

Gesundheits-Check-up

Check-up alle drei Jahre ab dem Alter von 35 Jahren:

Ganzkörperuntersuchung

Blutdruckmessung

Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte

Urinuntersuchung

ausführliches Gespräch mit dem Arzt



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen Früherkennung Krebs

Untersuchung auf Gebärmutterhalskrebs bei Frauen ab dem Alter von 20 Jahren

Brustuntersuchung (jährlich) bei Frauen ab dem Alter von 30 Jahren,

Mammographie-Screening (alle zwei Jahre) bei Frauen ab 50 Jahren bis zum Ende des 75. Lebensjahres

Prostatauntersuchung, (jährlich), Tastuntersuchung der Lymphknoten bei Männern ab dem Alter von 45 Jahren

Ganzkörperuntersuchung der gesamten Haut bei Frauen und Männern ab 35 Jahren

Dickdarm- und Rektumuntersuchung (jährlich), Test auf verborgenes Blut (jährlich bis zum Alter von 54 Jahren) bei Frauen und Männern ab dem Alter von 50 Jahren.

Zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren,

Test auf verborgenes Blut alle zwei Jahre.



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen Zahnvorsorgeuntersuchungen

Zahnvorsorge-Untersuchungen (einmal je Halbjahr) ab dem Alter von 18 Jahren.

Röntgen ??

Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten einmal je Halbjahr bei Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 18 Jahren,
Kinder bis 6 Jahre: drei Untersuchungen



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen Impfungen

Regelimpfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche:
Hepatitis B, Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis (Kinderlähmung),
Haemophilus influenzae Typ B (Hib.)-Infektion, Pertussis (Keuchhusten),
Masern, Mumps, Röteln, Varizellen,
Humane Papillomaviren für Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren

Auffrischimpfungen

Diphtherie, Tetanus, Polio, Pertussis

Nachweis von Impftitern ?



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen Indikations-Impfungen

Influenza (Standardimpfung für Personen ab 60 Jahre)

RSV-Impfung

Pneumokokken-Infektion (Standardimpfung ab 60 Jahre)

Varizellen-Zoster-Impfung

Covid-19 Impfungen

Nachweis von Impftitern ?

Frühsommermeningo-Enzephalitis (FSME)

Haemophilus influenza Typ B (Hib.)-Infektion

Infektion-Hepatitis A und B

Tollwut

Meningokokken-Infektion



Vorsorgeuntersuchungen ?

Augenmedizin – OCT-Untersuchung ?

Osteoporosemessung – nach erster Fraktur?

Neurologie ?



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen in der kassenärztlichen Praxis

Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen nutzen wenige

Krebsfrüherkennung

ca 50 Prozent aller Frauen gehen regelmäßig
bei Männern ab 45 ca 20 Prozent.

"Check-up" alle drei Jahre ab dem 35. Lebensjahr
ca 20 Prozent aller Frauen und Männer.



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen in der kassenärztlichen Praxis

WARUM ?

Zeitmangel in der Praxis ?





Vorstellungen zum Altern

in einer

umweltmedizinisch-ganzheitlichen

Praxis



Prävention in der ganzheitlichen Praxis

... bedeutet eine
individuelle Beratung und Empfehlung
nach Erstellung eines komplexen
Gesundheitsstatus



Prävention in der ganzheitlichen Praxis

Hausarzt/Hausärztin

als „Coach für ein gesundes Altern“



Die Geschichte des Alterns und von Erkrankungen ist lang ...

Symptomeschwelle

Zunehmend gestörte Immuntoleranz
(erkennbar an zahlreichen Labormarkern)

Triggerfaktoren
Allergene, Fremdmaterialien,
Toxine, Erreger,
Strahlen, Stress,
Traumata ...

Entwicklung einer
chronischen
Entzündungs-
bedingten
Erkrankung

Individuelle Genetische Prädispositionen

Nach Dr. Volker von Baehr, Berlin



Ziel der ganzheitlichen Prävention

Wiederherstellen der Immuntoleranz - Regulationsfähigkeit

Zunehmend gestörte Immuntoleranz
(erkennbar an zahlreichen Labormarkern)

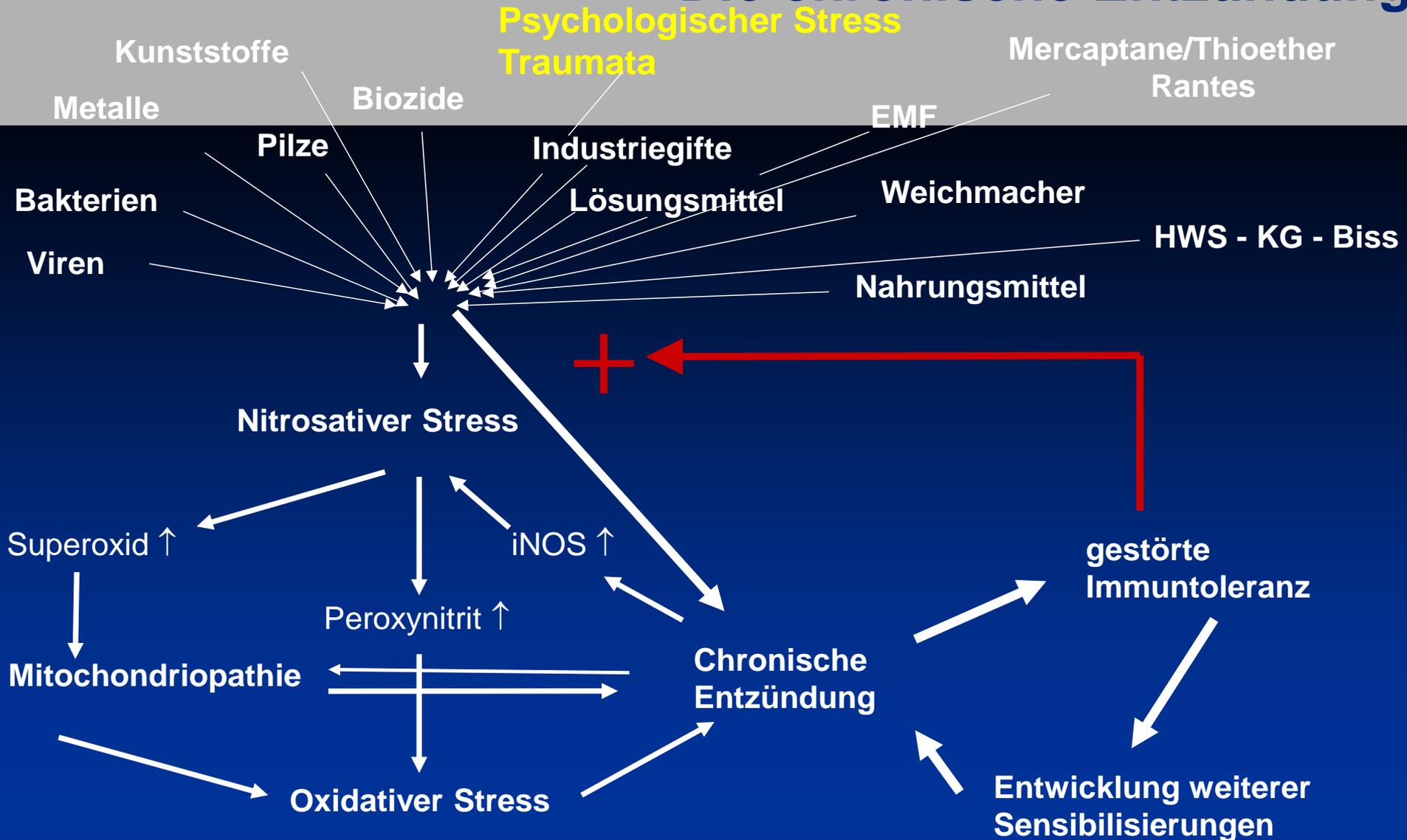
Triggerfaktoren

Allergene, Fremdmaterialien,
Toxine, Erreger,
Strahlen, Stress,
Traumata ...

Individuelle Genetische Prädispositionen



Die chronische Entzündung



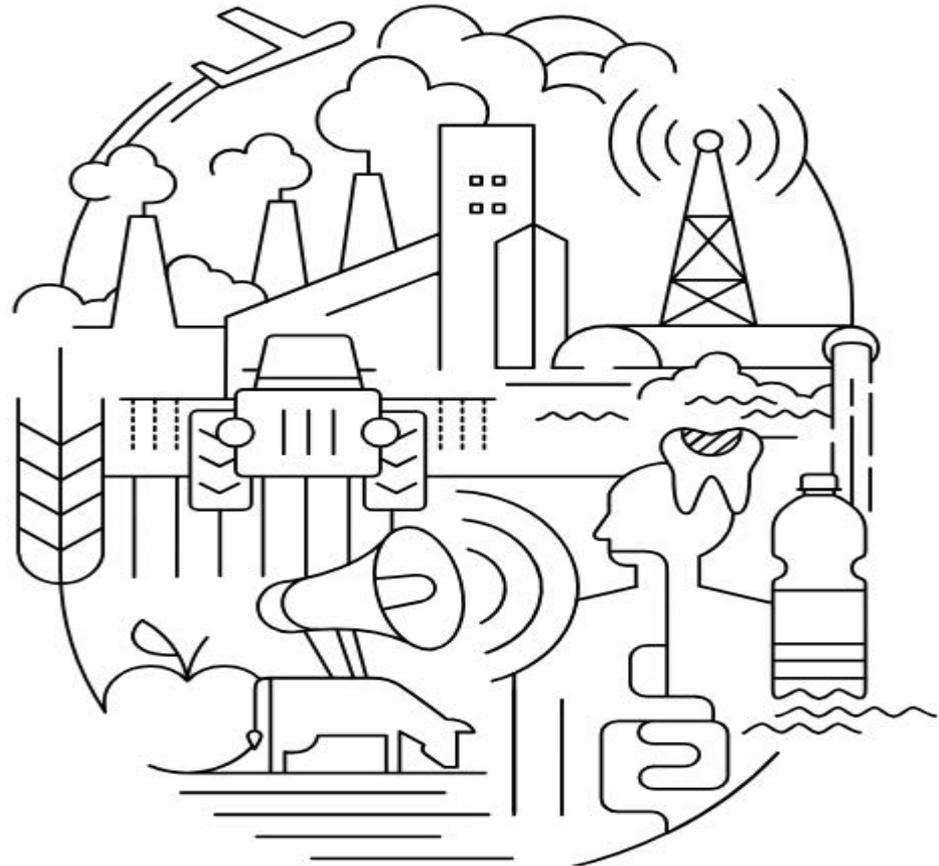
Abg. modifiziert nach Pall, Dr. (PhD) Lehrstuhl Biochemie an der Washington State University ML.:Explaining 'Unexplained Illnesses'



Belastungsfaktoren „von außen“ = Klinische Umweltmedizin

Umweltnoxen

Innenraumschadstoffe



Grundidee der Klinischen Umweltmedizin

Ohne Erkennen der Exposition
von immun-toxischen Einflüssen
Beseitigung des „Heilhindernisses“

ist keine langfristige Heilung möglich!!

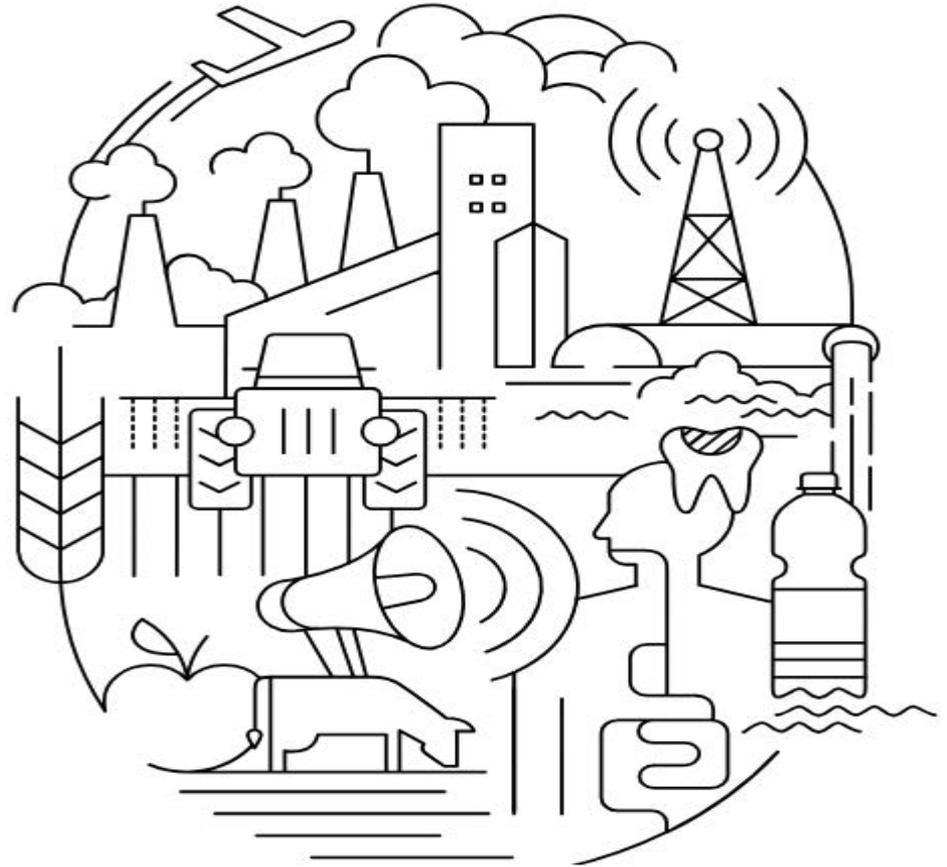


Belastungsfaktoren „von innen“ – Tägliche Praxis

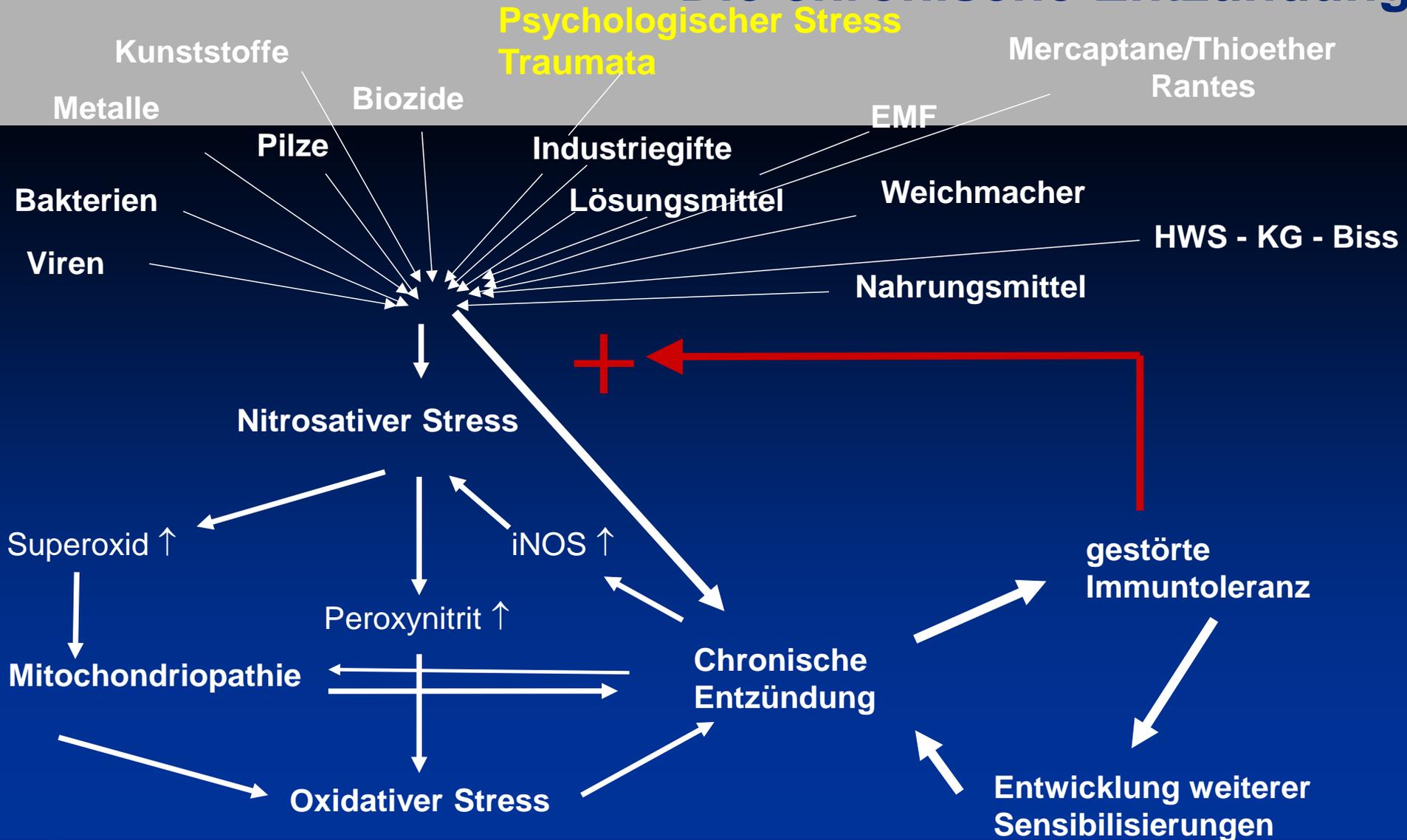
Schleimhautsystem

Darm

Zahnmedizin



Die chronische Entzündung



Abg. modifiziert nach Pall, Dr. (PhD) Lehrstuhl Biochemie an der Washington State University ML.:Explaining 'Unexplained Illnesses'



Schäden durch Oxidativen und Nitrosativen Stress

Altern

Alterungsprozess der Zellen

Oxidativer Stress Nitrosativer Stress
Sauerstoffradikale Stickstoffmonoxid

Zunehmende Belastungen

Entwicklung
Chronischer
Erkrankungen

Individuelle Genetische Prädispositionen



Schäden durch toxische Belastungen

Altern

Alterungsprozess der Zellen

Oxidativer Stress Nitrosativer Stress
Sauerstoffradikale Stickstoffmonoxid

Zunehmende Belastungen

Entwicklung
Chronischer
Erkrankungen

Individuelle Genetische Prädispositionen



Schäden auf molekularer Ebene

Altern

- DNA-Schäden**
- Proteinschäden**
- Lipidoxidation**
- Zuckeroxidation**

>>> **Sekundäre Mitochondriopathie**

Oxidativer Stress
Nitrosativer Stress

Entwicklung
Chronischer
Erkrankungen

Individuelle Genetische Prädispositionen



Prävention in der ganzheitlichen Praxis

Hausarzt/Hausärztin

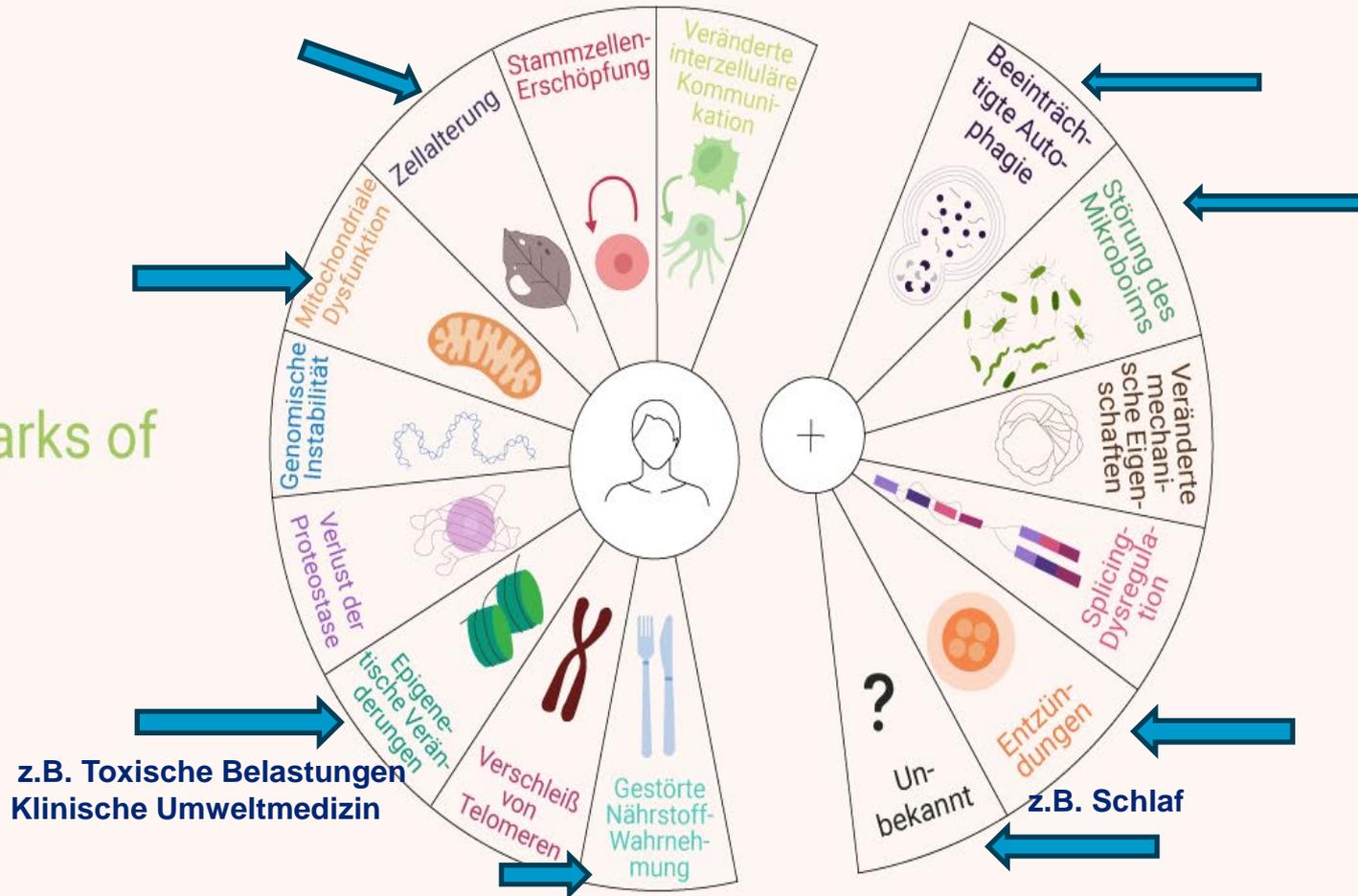
als „Coach für ein gesundes Altern“



Hallmarks der Alterung 2024

Beispiele/Konsequenzen in der täglichen Praxis

Die 14 Hallmarks of Aging



Prävention braucht Zeit

Anamnese – seit Kindheit
Berufsanamnese

Wohnraum – Innenraum“anamnese“

Zahnmedizinische Anamnese



Die tägliche Praxis die Zeit braucht ...

Anamnese und alle! Befunde

Ergebnis:

- >> Gesamtbild der individuellen Situation
- >> der individuellen Disposition/ Belastung



Erweiterte Vorsorgeuntersuchungen in der ganzheitlichen Praxis nach Anamnese

Chronische Entzündungsparameter

Darm-Stuhluntersuchungen

Orthomolekularer Status

Immunstatus – Immunfunktion

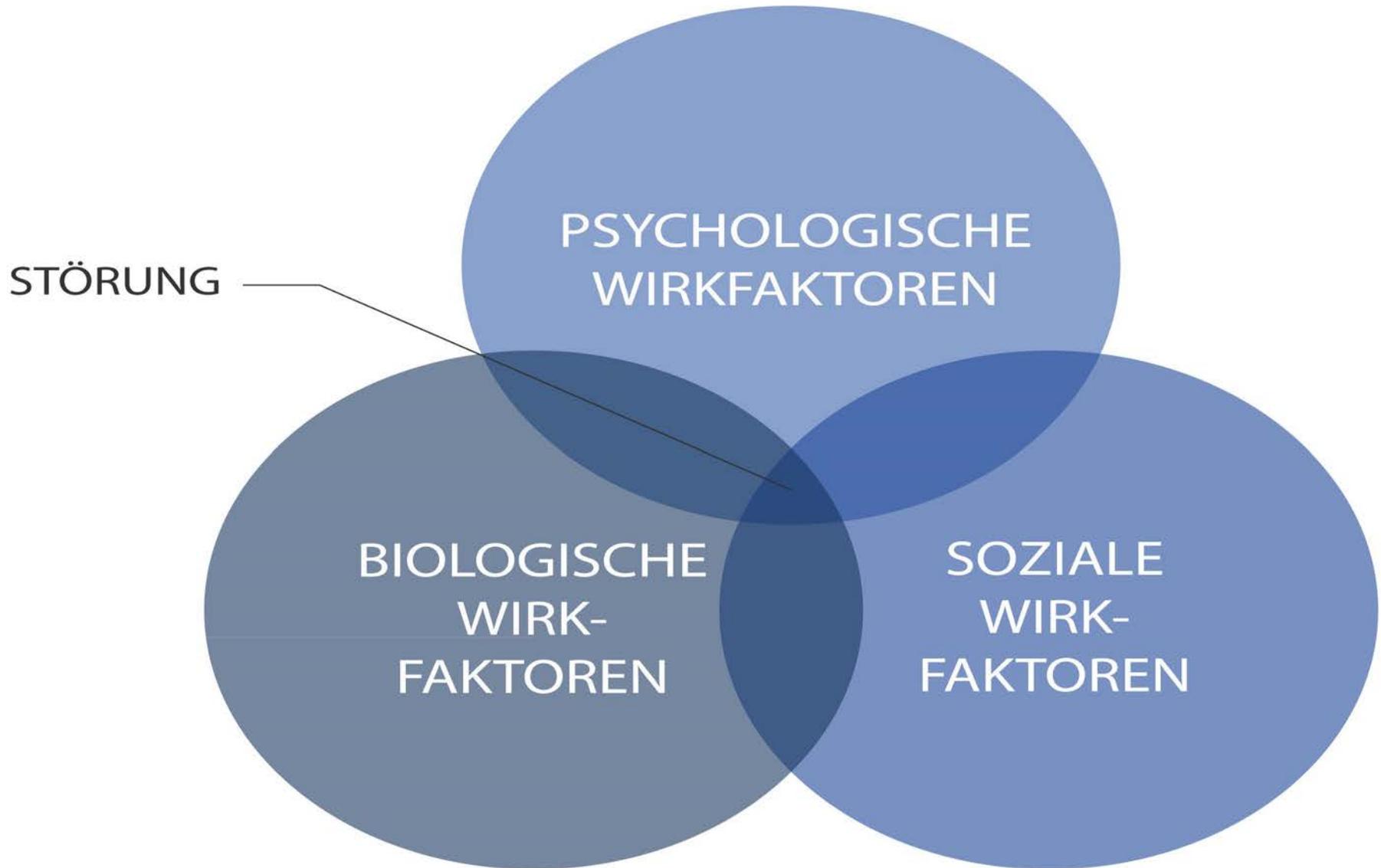
Umweltzahnmedizinische Untersuchung

Augenärztliche Untersuchungen



Grundlagen des Gesunden Alterns

Bio-Psycho-Soziales Modell



Grundlagen des Gesunden Alterns

Schlaf

Ernährung – Fasten ?

Orthomolekulare Medizin

Darmgesundheit

Bewegung



Erweiterte Vorsorgeuntersuchungen in der ganzheitlichen Praxis

Beispiel

Herz-Kreislaufsystem... so früh wie möglich !



„Klassische“ Vorsorgeuntersuchungen Gesundheits-Check-up

Check-up alle drei Jahre ab dem Alter von 35 Jahren:

Ganzkörperuntersuchung

Blutdruckmessung

Blutzucker- und Cholesterinwerte

Urinuntersuchung

ausführliches Gespräch mit dem Arzt ??



Beispiele – Herz-Kreislaufsystem

Einschätzung des individuellen Risikos – so früh wie möglich!

Lipoproteinprofil/ Cardio-CT

Insulinresistenz!

Genetische Untersuchungen

Lpa -Apolipoprotein B/E

Schleimhautkompetenz

Entgiftungskompetenz

ev. Pharmakogenetik der Statine



>> Umsetzung in der täglichen Praxis

.. braucht Zeit und finanzielle Ressourcen ...

.. so früh wie möglich beginnen

.. Chronische Erkrankungen haben eine jahrzehntelange Geschichte !



Prävention in der ganzheitlichen Praxis

Hausarzt/Hausärztin
als „Coach für ein gesundes Altern“

Zeit die **Sprechende Medizin** anzuerkennen!



Praxis der Prävention in der ganzheitlichen Praxis

Sprechstundentermin ca 1mal im Jahr ca 1 h
Klinische Basisuntersuchung und Labor

Themen:

Schlaf, Ernährung, Darm, Zähne

Bewegung/Sport

Psychische Themen: Beruf/ Privat....



Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Dr. med. Astrid Kohl M.A. MSc.
praxis@dr-kohl.berlin.de www.dr-kohl.berlin.de

