

CHECK ME UP!

DIE BESTEN VORSORGEKLINIKEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE BIETEN SCHNELLIGKEIT, KOMFORT – UND KONZENTRATION AUF DAS MEDIZINISCH WICHTIGE.

Vom „Bachmair am See“ bleibt den meisten Besuchern der malerische Blick aus den übermannshohen Fenstern des Restaurants in Erinnerung. Das Panorama erstreckt sich vom hauseigenen Anleger für historische Ausflugsboote über den Südostzipfel des Tegernsees bis zu den waldigen Bergrücken am Ufer gegenüber.

Im hinteren Teil des palastartigen Hotelkomplexes, jenseits des großen Hofes, liegt der Eingang zu einer ganz anderen Attraktion: ein langer Flur, an dessen Ende sich hinter einer Glastür mit goldener Aufschrift die Praxisgemeinschaft des Dr. Udo Beckenbauer findet.

Im Internet firmiert der Zusammenschluss als Center for Preventive Medicine (CPM). Hierher kommen nicht etwa Kranke. Sondern Gesunde, die Rat suchen, um möglichst lange gesund zu bleiben. Es klappern keine sterilen Bestecke in blechernen Schalen; die Luft riecht nicht nach Desinfektionsmittel, sondern nach frisch gebrühtem Kaffee. Und die Beschäftigten versprühen die gute Laune von Menschen, die gern für andere Menschen arbeiten und sich hierzu die richtige Atmosphäre zu schaffen wissen. Der Hausherr, ein drahtiger Endfünfziger, der zehn Jahre jünger wirkt, ist weder verwandt noch verschwägert mit dem gleichnamigen

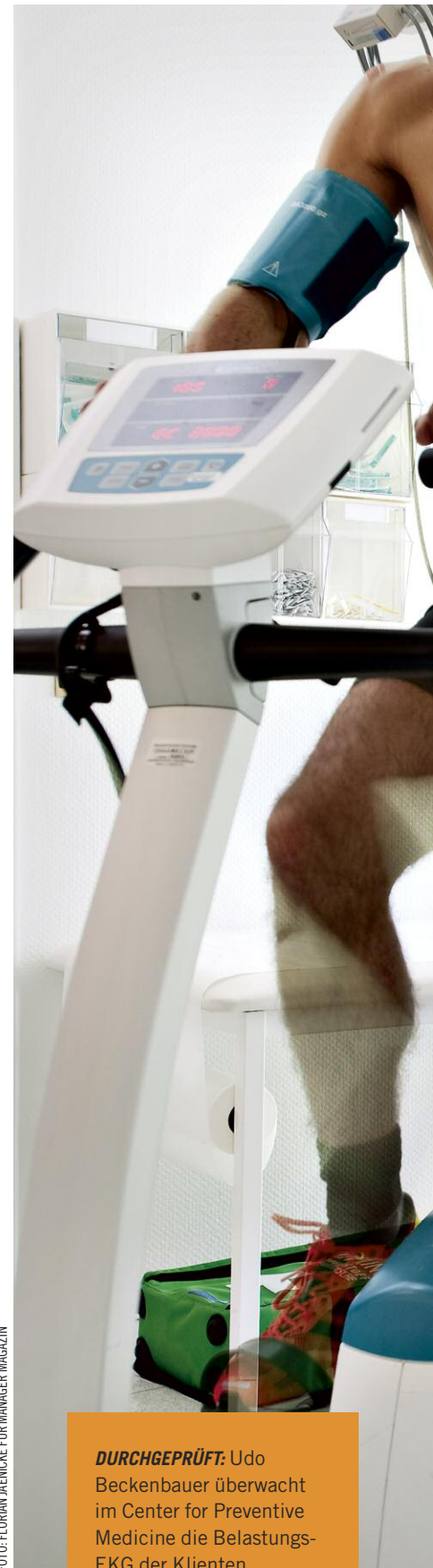


FOTO: FLORIAN JÄNICKE FÜR MANAGER MAGAZIN

DURCHGEPRÜFT: Udo Beckenbauer überwacht im Center for Preventive Medicine die Belastungs-EKG der Klienten



Fußball-Kaiser, sondern Facharzt für Innere und Sportmedizin. Im tiefen Süden muss er als Westfale zudem ohne bayerischen Zungenschlag und ähnliche Gemütlichkeitsattribute auskommen, die andere gern als Vertrauensbildner einsetzen.

Seinem Renommee indes tut das keinen Abbruch: Gut 500 Führungskräfte aus Konzernen wie Linde, der Georgsmarienhütte oder der Bayern LB lassen sich von Beckenbauer und seinen Kollegen an den zwei CPM-Standorten jährlich untersuchen und beraten. Für den Mediziner ist dies „die schönste Form ärztlicher Tätigkeit: Menschen befähigen, ihre Gesundheit selbst zu managen“.

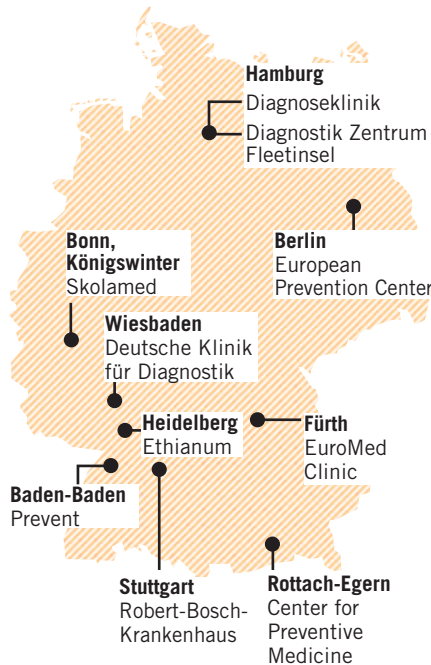
Die Check-up-Programme für Führungskräfte, privat Krankenversicherte und Selbstzahler, die – wie Beckenbauer – eine wachsende Zahl von Kliniken und Ärzten anbietet, treffen punktgenau den Zeitgeist der Optimierung. Ihre Tests liefern mehr Daten und tiefere Einblicke, stellen größere Zusammenhänge her als die einfache Gesundheitsuntersuchung, die Kassenpatienten jenseits von 35 alle zwei Jahre zusteht. Überdies gehört zu den meisten Manager-Check-ups eine umfassende Beratung für bessere Ernährung, individuelle Sportprogramme, Entspannung sowie zum Bewältigen von Lebenskrisen.

Sind Check-ups also der Königsweg zu Gesundheit und langem Leben? Machen regelmäßige Untersuchungen und ärztliche Beratungen die Führungseliten leistungsfähiger? Und wenn ja: Welche Tests sind überhaupt hilfreich, und was ist medizinisch unsinnig?

Rund ein Drittel aller deutschen Unternehmen bietet bereits standardisierte Vorsorgeuntersuchungen an, zu denen mindestens Labortests für Blut und Urin, EKG und Ultraschalluntersuchungen gehören – sowie ausführliche Beratungsgespräche. Etliche Konzerne nutzen dabei die Angebote von CPM, von Organisationen wie Prevent oder von spezialisierten Kliniken und Arztpraxen (siehe Deutschland-Karte oben). Andere organisieren ihre Check-ups über den betriebsärztlichen Dienst.

Wiederum jeder dritte der jeweils Berechtigten, vor allem Führungs- und Fachkräfte, nehme das kostenlose Angebot der Firmen an, sagt Malte Klemusch, Geschäftsführer des Bonner Gesundheitsanbieters Skolamed. Damit ist die

CHECK-UP-KLINIKEN DIE WICHTIGSTEN ADRESSEN



Quelle: mm-Recherche

Grafik: manager magazin

Akzeptanz des Check-ups deutlich höher als für die Gesundheitsuntersuchung der Kassenpatienten, die nur von rund 25 Prozent genutzt wird.

Überraschend ist der Zuspruch nicht, denn Führungskräfte sind nicht nur meist privat versichert, sie haben in der Regel auch ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein: Die Entscheider ernähren sich oft gesünder, rauchen seltener und sind öfter und länger sportlich aktiv. „Ihr Krankheitsrisiko liegt deutlich unter dem Durchschnitt“, bilanziert Klemusch.

Die Universität Düsseldorf hat errechnet, dass bei Arbeitern im Alter zwischen 40 und 65 Jahren in einem Beobachtungszeitraum von 10 Jahren 6 Prozent einen Herzinfarkt erleiden. Bei Männern in Führungsetagen trifft dieses Schicksal nur 3 Prozent. Mit weniger als sechs Tagen pro Jahr sind sie auch seltener krank als die meisten Deutschen. Was sie für

Check-up-Ärzte wiederum zu einer sehr angenehmen Klientel macht: „Kaum eine Patientengruppe befolgt medizinische Empfehlungen so akribisch und diszipliniert wie Manager“, sagt Tomas Stein, ärztlicher Direktor des Hamburger Diagnostik Zentrums Fleetinsel.

Entsprechend deutlich lässt sich bei den Teilnehmern von regelmäßigen Manager-Check-ups ihre gesundheitsfördernde Wirkung nachweisen. Untersuchungen des Fleetinsel-Teams zeigen: Hatte etwa beim ersten Check-up noch knapp ein Viertel der untersuchten Frauen zu hohen Blutdruck, so war diese Zahl nach vier Check-ups auf null Prozent geschrumpft – und damit einer der größten Risikofaktoren für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Für nicht wenige Führungskräfte ist der regelmäßige Check-up zudem der wichtigste, nicht selten der einzige Kontakt zur professionellen Medizin. „Gerade Manager, die große Teile ihres Berufslebens in anderen Ländern verbringen, sehen uns als Hausarztersatz“, sagt Mark Dominik Alscher.

Der Chefarzt verantwortet die Vorsorgeuntersuchungen am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) in Stuttgart. Rund 300 Führungskräfte, davon 80 Prozent Stammkunden, lassen ihre Konstitution hier jährlich unter die Lupe nehmen. Mit schwäbischer Akribie – und Fingerspitzengefühl: Denn untersucht wird im ersten Anlauf nur das Notwendige. Bei Auffälligkeiten aber steht der Hochleistungsapparat eines ausgewachsenen Krankenhauses parat. Sowie die Station 5D, wo Privatpatienten aufgenommen werden und in deren beiden Suiten sich bisweilen gar ein kerngesunder Vorstand auf eigene Kosten einmietet – einfach nur, um etwas Ruhe zu finden.

GEWOLLT IST DER GESUNDE GENUSS

Doch auch wenn die überwiegende Mehrheit ohne Beschwerden ankommt, sieht Alscher in den Untersuchungen mehr als beruhigende Rituale, besonders in internationalen Konzernen: Häufige Zeitzonewechsel, ungewohntes Essen, beinahe ausschließlich klimatisierte Räume, „das sind Beanspruchungen, die selbst einen Spitzensportler an seine Grenzen führen könnten“, warnt der Chefarzt.

Längst werden Check-up-Programme daher bei fast allen Dax-Konzernen als



FOTO: THIES RÄTZKE FÜR MANAGER MAGAZIN

DURCHLEUCHTET: Tomas Stein, Ärztlicher Direktor des Diagnostik Zentrums Fleetinsel, untersucht einen Kunden per 3-D-Ultraschall auf Unregelmäßigkeiten am Herzen

Element betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt, wie eine aktuelle Umfrage des manager magazins zeigt. Infineon etwa betrachtet die Gesundheit seiner Mitarbeiter gar als „integralen Bestandteil der Unternehmenswerte“. Und bei Volkswagen haben allein im Jahr 2011 mehr als 22.000 Mitarbeiter an einer Vorsorgeuntersuchung teilgenommen.

Für den Erfolg der medizinischen Prävention ist dabei nicht etwa die Größe und Modernität der eingesetzten Hightech-Apparate entscheidend. Wichtiger ist die Qualität der Beratung, die „sprechende Medizin“, die sich an den Check-up anschließt. Beckenbauer vom bayerischen CPM etwa versucht, sich möglichst intensiv in die alltäglichen Abläufe seiner Klientel hineinzusetzen, bevor er sie bei Ernährung, Sport oder Schlafverhalten berät. Seine Erkenntnis:

„Kein mündiger Mensch lässt sich sinnliche Genüsse ausreden oder gar verbieten.“ Für den einen mag dies ein Stück Torte am Nachmittag sein, für den anderen ein zweites Glas Wein am Abend, für den dritten das sonntägliche Ausschlafen und Faulenzen.

Mit engem Blick auf Cholesterin- oder Leberwerte, auf Blutzuckergehalt und Hormonhaushalt ließen sich aus all dem leicht Gesundheitsgefahren ableiten. Erfahrene Präventionsmediziner zeigen den Betroffenen aber, dass einmalige, gezielte Wunscherfüllung besser ist als die gewohnheitsmäßige Flucht in Kompensationsmechanismen. „Wer sich das zweite Glas Wein bewusst gönnt, weil er damit ein echtes Bedürfnis befriedigt, gewinnt dadurch so viel Lebensqualität, dass seine Gesundheit langfristig mehr profitiert als vom Verzicht“, sagt Beckenbauer.

Natürlich ist das Ziel weniger Alkohol und Stress, mehr Bewegung und Entspannung. Doch das Zauberwort lautet nicht „Zwang“, sondern „gesunder Genuss“. Wie das geht, lernen CPM-Klienten gleich am ersten Abend im Hotel „Bachmair“ beim Umtrunk im Panorama-restaurant. Wer am Tag darauf zur Darmspiegelung soll, darf zwar keinen Rotwein trinken, weil die dunklen Farbpigmente die Untersuchung erschweren. Weißbier ist aber willkommen.

KOMFORT UND SCHNELLIGKEIT

Die sanfte Tour zeichnet auch die Programme selbst aus: Die meisten Angebote stellen Komfort und Schnelligkeit in den Mittelpunkt. Manager haben wenig Zeit und legen qua Beruf Wert auf Effizienz. Um für sie attraktiv zu sein, versuchen die Anbieter, alle notwendigen Untersuchungen in einen Tag zu packen.

Das Hamburger Diagnostik Zentrum Fleetinsel wirbt gar mit einer Uhr: Zwischen 8 und 14 Uhr ist alles erledigt, von der Blutentnahme bis zur Haut- und Augenuntersuchung. Frühstückspause im „Steigenberger“-Hotel gegenüber inklusive. Rund 1500 Euro kostet das Basisprogramm, durchgeführt in Wohlfühlatmosphäre: indirektes Licht, unaufgeregte Landschaftsfotografie an den Wänden. Nur im Zimmer mit dem Fahrrad fürs Belastungs-EKG hängen Aufnahmen von Autorennen.

Tomas Stein, der ärztliche Direktor, hat das Diagnostik Zentrum vor 15 Jahren aufgebaut. Mit 1300 Check-ups im Jahr zählt es heute zu den Brummern der Branche; mit rund 60 Unternehmen wie Hapag Lloyd, Jungheinrich oder Unilever gibt es Rahmenverträge.

Wie bei allen Anbietern spricht ein Arzt zu Beginn zunächst ausführlich mit dem Klienten, beleuchtet dessen medizinisches Umfeld im Alltag, in Familie und Beruf. Viele Mediziner nehmen sich für das einführende Gespräch mindestens eine Stunde Zeit. Denn nicht selten verbirgt sich hinter dem Vorsorgewunsch

ein konkreter, aber nicht eingestandener Krankheitsverdacht. Genaueren Aufschluss liefert die körperliche Untersuchung, mit Abhören der Lunge und Blutdruckmessung.

Daran schließen sich allgemeine Labortests mit Blut und Urin an. Mit Ultraschall „sonografiert“ der Arzt Schilddrüse und Bauchorgane, in den Halschlagadern sucht er nach Ablagerungen („Verkalkungen“).

Mit einer weiteren Ultraschalltechnik („Echo“) untersucht ein Kardiologe das Herz auf Strömungsunregelmäßigkeiten im Blutfluss. Das EKG schließlich, zunächst in Ruhe, dann unter Belastung („Ergometrie“, meist auf einem Fahrradtrainer) gibt Aufschluss über die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels und ob dieser aus dem Takt gerät („Rhythmusstörung“).

Was kaum einer weiß: Aus Ruhe- und Belastungs-EKG lässt sich nicht verbindlich ablesen, wie nahe die „koronare Herzkrankheit“ schon bevorsteht, die zu Angina Pectoris und Herzinfarkt führen, den Herzmuskel ruinieren kann. Gleichwohl berichtet jeder Kardiologe von

Patienten, die er „direkt vom Ergometersattel in den OP“ eingewiesen hat.

Beckenbauer etwa erzählt die Geschichte eines beschwerdefreien Managers, dessen Belastungs-EKG dem CPM-Kardiologen auffällig erschien. Der Patient kam sofort in die Uniklinik, wo ihm noch am selben Nachmittag per Herzkatheter drei Stents in die Kranzgefäße eingepflanzt wurden – um den drohenden Infarkt zu verhindern.

NICHT JEDER TEST IST SINNVOLL

Jenseits solch eher seltener Dramatik verbringen Check-up-Teilnehmer die restliche Zeit mit Lungenfunktionstests („Spirometrie“), der Suche nach Krebsvorstufen oder -frühstadien auf der Haut, in der Prostata oder den weiblichen Geschlechtsorganen. Ein Ophthalmologe kontrolliert schließlich noch Augeninnendruck und -hintergrund.

Einige moderne Anbieter wie die Fleetinsel-Ärzte setzen zudem Psychologen zur Burn-out-Prophylaxe ein. Oder einen Sportwissenschaftler, der Muskelaufbau und Fitness beurteilt, sowie einen „Brain-Check“ zum Messen der Konzentrationsfähigkeit. „Die meisten kommen nicht her, weil sie Sorge haben, dass wir etwas Gravierendes finden. Sondern weil sie ihr Leben ändern wollen“, sagt Fleetinsel-Chef Stein.

Manche Check-up-Programme schließen auch eine Darmspiegelung ein. Weil dafür eine Kurznarkose nötig ist, ist dies der wohl unbeliebteste Teil der Vorsorgepraxis. Doch kaum ein anderes Verfahren schützt so gut vor Krebs: Verdächtige Geschwulste und Schleimhautveränderungen kann der Arzt mit dem Endoskop abtragen, sobald er sie entdeckt hat – absolut schmerzfrei für den Patienten.

Strittig hingegen ist der Einsatz von Röntgen, Computertomografie und anderen radiologischen Großgeräten für den Check-up. Zwar entsteht bei den teuren Kernspintuntersuchungen (MRT, Kosten etwa 700 Euro für ein Ganzkörper-Schnittbild) keine Strahlenbelastung. Anbieter wie das European Prevention Center (EPC) in Düsseldorf und Berlin haben deshalb gleich zwei Ganzkörper-MRT im Standardprogramm: eine für die Tumorsuche, die zweite für eine Darstellung aller Blutgefäße.

Allerdings gibt es bisher keine Studien, die eindeutig belegen, dass Ganzkörper-MRT das Krebsrisiko mindern können.



FOTO: FLORIAN JÄNICKE FÜR MANAGER MAGAZIN

DURCHGESPROCHEN: Das Gespräch mit dem Mediziner, hier Mark Dominik Alscher, Chefarzt am Stuttgarter Robert-Bosch-Krankenhaus, ist das Herzstück der Check-ups

Vor allem aber: Zeigen die Schnittbilder Tumorstufen im Darm, wird fürs Entfernen dennoch die unangenehme Darmspiegelung notwendig. Thomas Meinertz, viele Jahre Leiter des Universitären Herz-Zentrums Hamburg und heute Doyen der dortigen Diagnoseklinik, weist deshalb den Routineeinsatz von Ganzkörper-MRT als „medizinisch unseriös“ zurück.

Gleichwohl erzählt auch er die Geschichte eines Patienten, der erst nach seinem mit Bravour bestandenen Check-up, nach einem Lungenfunktions-test und dem Belastungs-EKG gestand, seit Jahrzehnten rund zehn Zigaretten pro Tag zu rauchen. Meinertz wurde skeptisch, verordnete eine Computertomografie der Lunge – und stieß prompt auf Krebs im Frühstadium. Eilig wurde eine Operation anberaumt und der Tumor entfernt. Er hatte noch keine Metastasen gebildet; der Patient war und blieb geheilt.

Die Episode zeigt eindrucksvoll die Bedeutung der „sprechenden Medizin“, welche die in den Tests erhobenen Daten übersetzt und das Abschlussgespräch zum tragenden Element jedes Check-up-Programms macht: Es ist der Startschuss zum selbstbestimmten Erhalt von Körper, Geist und Seele. „Gesunde können selbst festlegen, wie viel Bier, wie viel oder wie wenig Sport ihnen guttun“, sagt Beckenbauer. „Hat aber erst eine schwere Krankheit das Regime über den Alltag und den Menschen übernommen, dann diktiert sie auch das Maß an erlebbarer Lebensqualität. Das gilt es zu verhindern.“

Der Arzt vom Tegernsee will dabei ein authentisches Vorbild sein. Verordnet er etwa einem Klienten Lauftraining, kann er auf seine Medaillen vom New York Marathon verweisen. In seinem Sprechzimmer baumeln sie ganz diskret vom Schirm seiner Schreibtischlampe.

BESSERES SELBSTMANAGEMENT

Zahllose Daten, intensive Gespräche, im Idealfall eine alle zwei Jahre aktualisierte Gesundheitshistorie – fast scheint es, als sei der Check-up die Garantie für mehr Lebensqualität, bessere Gesundheit und noch viele gute Jahre.

Unfug, sagt Ellis Huber, Vorsitzender des Berufsverbands Deutscher Präventologen. Die regelmäßigen Check-ups, fürchtet der streitbare Kritiker der Main-

stream-Medizin, spiegeln eine „falsche Sicherheit“ vor: „Ernährungs- und Bewegungsberatung reichen nicht aus für umfassende Prävention“.

Gunter Frank sieht das ähnlich. „Ein Entlanghangeln an Laborwerten kann nicht das Ziel des Lebens nach dem Check-up sein“, sagt der Heidelberger Arzt, der seit vielen Jahren Manager untersucht und berät. Viele seiner Klienten, kritisiert er, wollten vor allem wissen: „Wie kann ich mich totarbeiten und bleibe trotzdem gesund?“ Frank hat sein Programm daher verändert: weniger Apparate und Labor und nur da, wo sie gerechtfertigt sind, dafür mehr Psychologie. Ziel: ein positives Selbstbild, ein verbessertes Selbstmanagement.

Ellis Hubers Vorstellungen von einer effizienten Gesundheitsvorsorge reichen noch weiter. Er fordert eine „integrierte medizinische und psychosoziale Gesundheitsvorsorge, die dem Arzt keine pekuniären Vorteile für vermeintliche Hochleistungsmedizin einräumt“. Heißt: Die Unternehmen sollten eine Art Abonnementsystem schaffen, das für die Beschäftigten kostenlos ist und dem Arzt ein Pauschalhonorar für jeden Betreuten garantiert. Dessen Größenordnung, nach Huber: „unter 500 Euro pro Jahr. Das ist fair.“

Tatsächlich werden ähnliche Ideen in Ansätzen bereits umgesetzt. Die aktuelle manager-magazin-Umfrage etwa zeigt: Immer mehr Dax-Unternehmen lassen Programme für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge ihrer Mitarbeiter entwickeln. Nicht nur Topmanager und leitende Angestellte, sondern die Mehrheit der Belegschaft soll von den wichtigsten Elementen der medizinischen Check-ups profitieren: Blutdruckmessung, Cholesterin-Screening, Augenuntersuchung oder die Suche nach Krebs-Frühestadien. Die Betriebsärzte organisieren dann Ernährungsberatung, Fitnesstests und individuelle Sportprogramme.

Während sich der Check-up also anschiebt, in der Breite Wirkung zu entfalten, feilen die selbstständigen Vorsorgeprofis, die Kliniken und Ärzte, an elaborierteren Programmen für ihre anspruchsvolle Klientel.

Udo Beckenbauer will besonders hoch hinaus: Er möchte Erkenntnisse aus der Raumfahrtmedizin und dem Höhenstraining für Spitzensportler kombinieren mit den Lehren aus traditioneller Prä-

GLOSSAR

CHOLESTERIN Nicht per se problematisch, sondern im Gegenteil lebenswichtig. Dennoch sollte der Blutwert unter 190 mg/dl liegen. Ist er höher, droht Arteriosklerose – also Herzinfarkt und Schlaganfall. Beachtenswert auch das Verhältnis der Blutwerte für die beiden wichtigsten Cholesterin-Arten: Der für HDL sollte über 40mg/dl liegen, der für LDL sollte nicht mehr als das Vierfache des HDL-Werts betragen.

BLUTZUCKER Ein Maß für Diabetes. Nüchtern sollte der Wert unter 110 mg/dl liegen. Nach einer (kohlehydratreichen) Mahlzeit darf er nicht über 160 mg/dl steigen und soll nach zwei Stunden auf weniger als 140 gesunken sein.

TUMORMARKER Wichtigster Wert: das PSA, Indikator für Prostatakrebs. Bei Werten über 4 ng/ml sollten weitere Untersuchungen folgen.

AUGENINNENDRUCK Die Messung von außen ist völlig schmerzfrei. Bei Werten über 21 mmHg droht ein Glaukom („Grüner Star“), das zu Erblindung führen kann.

BODY-MASS-INDEX Einfache Berechnung: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) geteilt durch Körpergröße (in m). Ergebnisse über 25 gelten als Übergewicht.

ventionsmedizin, wie sie seit Jahrhunderten in Davos, Aspen und anderen Hochgebirgskurorten praktiziert wird.

In Rottach-Egern findet Beckenbauer beste Bedingungen für seine Idee: Der Tegernsee liegt auf rund 720 Metern über dem Meeresspiegel. Die Berge ringsum recken sich oft auf mehr als 1800 Meter. Ein ziemlich guter Platz, um sich höhere Ziele zu setzen.

Michael O. R. Kröher/Klaus Werle