

# Prävention und Leistungsdiagnostik

## Manager-Check-up und individuelle Leistungsoptimierung



**Dr. med. Werner Timm** ist Facharzt für Innere Medizin. Seit 1980 ist er in eigener internistischer Praxis in Düsseldorf niedergelassen, nachdem er als Oberarzt der Medizinischen Klinik des Florence-Nightingale-Krankenhauses unter der Leitung von Prof. Dr. Koch tätig war. Die Betreuung von Firmen, insbesondere von Führungskräften und Managern, führte zur Entwicklung eines Zentrums für Medical-Check-ups.



**Max Timm**, Internist und Sportmediziner, ist seit dem 01. Juli 2007 in der Gemeinschaftspraxis tätig.

Hohe körperliche Leistungsfähigkeit, wie sie bei Führungskräften gefordert wird, ist nur durch eine optimale standardisierte Vorsorge-Diagnostik in Kombination mit einer individuellen Leistungsdiagnostik zur Leistungsoptimierung möglich. **Dr. med. Werner Timm**, Facharzt für Innere Medizin, und **Max Timm**, Internist und Sportmediziner aus **Düsseldorf**, verdeutlichen die Notwendigkeit und das Zusammenspiel von Prävention und Leistungsdiagnostik.

Der zunehmende alltägliche Stress mit den gestiegenen beruflichen Anforderungen durch hohen Zeit- und Erfolgsdruck, komplexe sowie diffizile berufliche, aber auch private Lebenssituationen haben die gesundheitliche Gefährdung von Führungskräften und Managern in der heutigen Zeit verstärkt. Verhaltensbedingte Risikofaktoren wie z. B. Bewegungsmangel mit resultierendem Übergewicht, eventuell Nikotin- und gegebenenfalls Alkoholkonsum kommen hinzu.

### DER MANAGER-CHECK-UP

Um weiterhin auf hohem Niveau leistungsfähig zu sein, müssen Erkrankungen sowie beginnende gesundheitliche Störungen verhütet bzw. so früh wie möglich erkannt werden. Warnsignale des Körpers sollten erfasst und abgeklärt werden. Regelmäßige Check-ups in festgelegten Zeitintervallen (bis zum 50. Lebensjahr alle zwei Jahre, danach jährlich), dienen der rechtzeitigen Erkennung von Herz-, Gefäß- und Lungenerkrankungen. Blutveränderungen (u. a. zur Früherkennung von hämatologischen Erkrankungen/Stoffwechselstörungen/hormonellen Fehlsteuerungen, Beurteilung der relevanten Tumormarker), sowie Stuhl- und Urin-Auffälligkeiten müssen erfasst werden. Asymptomatisch wachsende Tumorerkrankungen sollten im Frühsta-

dium erkannt und beurteilt werden. Der Bewegungsapparat ist orientierend zu beurteilen.

### DIE APPARATIVE DIAGNOSTIK DES MANAGER-CHECK-UP'S UMFASST WEITERHIN:

- ♦ Ultraschalldiagnostik der Schilddrüse sowie der Bauchorgane mit hochauflösenden („HighEnd“) Geräten im Rahmen der allgemein-internistischen Untersuchung zur Früherkennung von beginnenden Strukturstörungen, z. B. Tumorfrüherkennung.
- ♦ Ruhe-EKG, Belastungs-EKG in Kombination mit einer Farbduplex-Echokardiographie (Sonographie des Herzens) im Rahmen der internistisch-kardiologischen Untersuchung und falls erforderlich die weitergehende Diagnostik mit Cardio-CT und Cardio-MRT.
- ♦ Farbduplex-Sonographie der hirnversorgenden Gefäße sowie der Bauchschlagader zur Beurteilung des Gefäßsystems mit Erfassung beginnender Fett- oder Kalkablagerungen mit Messung des „Intima-Media-Abstandes“.
- ♦ Röntgenaufnahme der Brustorgane.
- ♦ Messung der Lungenfunktion.
- ♦ Magenspiegelung bei entsprechenden Beschwerden.
- ♦ Vorsorge-Darmspiegelung ab dem 50. Lebensjahr (frühzeitiger bei familiärer Belastung).

In Kombination mit einer intensiven Anamneseerhebung (Krankheitsgeschichte, familiäre Vorbelastung) ist das Aufzeigen des individuellen Risikoprofils möglich. Es gilt:

**Nur wer regelmäßig und präventiv seinen gesundheitlichen Zustand überprüfen lässt, kann auf Dauer hohen Leistungsanforderungen gerecht werden.**

### DIE INDIVIDUELLE LEISTUNGSOPTIMIERUNG

Nach Überprüfung des ganzheitlichen gesundheitlichen Zustandes mittels eines Check-up's sollte als nächstes der therapeutische Schwerpunkt auf eine individuelle Lebensstiloptimierung mit Abbau der verhaltensbedingten Risikofaktoren sowie Erhöhung der organischen Widerstandsfähigkeit gelegt werden. Neben der Verinnerlichung einer bewussten und gesunden Ernährung kommt der körperlichen Aktivität eine große Bedeutung zu. Sportliches Training dient der Gesunderhaltung, verbessert die Lebensqualität und optimiert vor allem die Leistungsfähigkeit (Konditionssteigerung, muskuläre Kräftigung, Zunahme der Beweglichkeit). Die richtige Trainingsbelastung ist die Grundvoraussetzung, um die gesetzten persönlichen Ziele zu erreichen. Häufig wird das Trainingsziel verfehlt, weil die Belastungen nicht auf die individuelle



Leistungsfähigkeit bzw. den aktuellen Trainingszustand abgestimmt sind. Die methodische Steuerung der Trainingsbelastung setzt eine sportartspezifische Leistungsdiagnostik voraus, nachdem dem Patienten im Rahmen des Check-up's eine „Sportgesundheit“ bescheinigt wurde.

Ziel einer Leistungsdiagnostik ist primär die Beurteilung des Ist-Zustandes mit Prüfung der individuellen körperlichen

#### DIE LAKTATDIAGNOSTIK ERMÖGLICHT:

- ◆ Bestimmung des individuellen Fitness- und körperlichen Leistungsstandes.
- ◆ Bestimmung der aerob-anaeroben Schwelle („Übersäuerungsgrenze“).
- ◆ Individuelle, dem konditionellen Zustand entsprechende Intensitätsvorgaben für das Training.
- ◆ Zahlreiche auf die untersuchte Person abgestimmte Hinweise zur Trainings-

zu Herzrhythmusstörungen, oder über einen Herzklappenfehler, der durch Infektion oder Verkalkung entstanden ist, besteht.

Eine fahrlässige Unkenntnis kann im schlimmsten Fall zum sog. „plötzlichen Herztod“, dem akuten Herzversagen bei alltäglichen Sportarten (Tennis, Fußball, Marathon, etc.) führen.

Die Gesundheits- und Leistungsüberprüfung steht daher am Anfang eines



© Liz Van Steenburgh, www.shutterstock.com

### Die Gesundheits- und Leistungsüberprüfung steht daher am Anfang eines jeden Leistungstrainings.

Leistungsfähigkeit, sodass das Training im Bereich der jeweils ausgeübten Sportart individueller und somit wesentlich zielgerichteter geplant werden kann. Andernfalls besteht die Gefahr, den Organismus zu überfordern und letztlich damit auch zu schädigen. Geprägt ist die Leistungsdiagnostik von der Laktatbestimmung (Blutentnahmen am Ohrläppchen während sportlicher Belastung). Sie gilt als gutes Maß der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit, ist Grundlage jeder Trainingssteuerung.

gestaltung bis zur konkreten Trainingsberatung und -planung.

- ◆ Erstellung eines Trainingsplanes mit der für sie individuell richtigen Belastung und Dauer: Durch das zielgerichtete und effektivere Training kann mehr in kürzerer Zeit erreicht werden.
- ◆ Schutz vor Fehlbelastungen und Überlastungen.
- ◆ Basis-Analyse zu Trainingsbeginn sowie zur Kontrolle während des Trainingsprozesses.

Ein ungefährliches und der jeweiligen körperlichen Verfassung angepasstes Leistungstraining sollte nur erfolgen, wenn genaue Kenntnis über das individuelle Puls- und Blutdruckverhalten, über eine eventuell bekannte Neigung

jeden Leistungstrainings. **Denn nur wer seine Grenzen kennt, kann diese auch erfolgreich, gesunderhaltend und der Gesundheit förderlich erweitern.** Information über den gesundheitlichen Zustand mit Feststellung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit sollte das größte Anliegen sein. Schon Arthur Schopenhauer (1788-1860) befand: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles Nichts.“

Eine regelmäßige Gesundheitsuntersuchung, die mit fachlicher Kompetenz und ausführlicher individueller Beratung erfolgt, finanzierbar ist und – wie oben schon erwähnt – regelmäßig durchgeführt wird, ist ein wichtiger Grundpfeiler für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben. *Dr. med. Werner Timm, Max Timm* ■