

Gesundheitsgespräch

Prävention und Früherkennung

Sendedatum: 2. Januar 2019

Expertin:

Dr. Marianne Koch, Internistin und Gesundheitsexpertin des Bayerischen Rundfunks

Autorin: Susanne Dietrich

Persönliche Verantwortung und medizinische Früherkennung

Prävention umfasst nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums alle Aktivitäten und Maßnahmen, die Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen vermeiden, Risiken minimieren oder ihr Auftreten zumindest verzögern sollen. Sie liegt somit in der persönlichen Verantwortung des Einzelnen. Früherkennung dagegen beinhaltet gezielte medizinische Untersuchungen, die Krankheiten oder ihre Vorstufen entdecken sollen, bevor sie Beschwerden verursachen. Die wesentlichen Früherkennungsuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und sollten vom Haus- bzw. Facharzt initiiert und durchgeführt werden. Ein verantwortungsvolles Handeln des Einzelnen einerseits und eine fundierte medizinische Früherkennung andererseits bilden die Basis eines vorausschauenden Umgangs mit der persönlichen Gesundheit.

Dem Text liegt ein Gespräch mit der Internistin und Gesundheitsexpertin des Bayerischen Rundfunks, Dr. Marianne Koch, zugrunde.

Prävention - Lebensstil und familiäre Vorbelastung

Prävention umfasst das ganze Leben - die Art, wie jemand mit seinem Körper und seinem Geist umgeht. Eine wesentliche Grundlage ist es, persönliche Vorlieben und Gewohnheiten zu hinterfragen und gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen. Gefahren für die Gesundheit gilt es zu reduzieren oder wenn möglich ganz zu vermeiden.

Für einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit ist es notwendig, den eigenen Lebensstil und persönliche Risikofaktoren genau unter die Lupe zu nehmen. Denn viele schädliche Verhaltensweisen hat man selbst in der Hand.

*„In erster Linie natürlich das Rauchen, aber selbstverständlich auch hoher Blutdruck und Übergewicht. Denn dann ist die Gefahr, dass man Herzprobleme, einen Schlaganfall oder Diabetes bekommt, sehr viel größer. Und auch: Schlafe ich genug? Eine weitere Bedrohung für die Gesundheit ist dauerhafter, negativer Stress – also ein Stress, dem gegenüber man sich ohnmächtig fühlt.“
Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin*

Schlechte Gewohnheiten lassen sich verändern!

Vermeidbare Risiken:

- Rauchen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Wenig Schlaf
- Negativer Stress
- Hoher Blutdruck
- Hohe Cholesterinwerte

Gesundheitsgefahren und ungünstige Verhaltensweisen sind den meisten Menschen bekannt. Trotzdem ist es oft nicht leicht, die eigenen Gewohnheiten zu verändern – sich etwa ausgewogener zu ernähren, regelmäßig Sport zu treiben oder genug zu schlafen. Aber Vieles lässt sich umprogrammieren. Einen aufmerksamen Umgang mit dem eigenen Körper kann man sich angewöhnen: Für kürzere Wegstrecken kann man beispielsweise das Fahrrad nehmen oder nach dem Duschen einmal im Monat die eigene Brust oder die Hoden abtasten. Und fragen Sie in ihrem familiären Umfeld nach gesundheitlichen Risiken und Krankheiten, die in mehreren Generationen aufgetreten sind.

„Wenn der Vater oder die Mutter mit 50 Jahren einen Herzinfarkt hatte, kann es sein, dass es Faktoren gibt, die sich weiter vererben, zum Beispiel hoher Blutdruck, hohe Blutfette oder Ähnliches. Man sollte also in der Familiengeschichte forschen, um dann entsprechend zu reagieren – weil wir schließlich nicht die Sklaven unserer Gene sind.“ Dr. Marianne Koch

Blick auf genetische Risiken

Wer um familiäre Vorbelastungen weiß, kann frühzeitig gegensteuern, seinen Lebensstil anpassen und Früherkennungsuntersuchungen beim Arzt anstoßen. Das gilt beispielsweise für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, besonders aber für bestimmte Krebsarten wie Brust- oder Darmkrebs.

Für Prävention gibt es viele gute Gründe, allen voran das persönliche Wohlbefinden und die Möglichkeit, vital, beschwerdefrei und mit Lebensqualität älter zu werden. Aber auch das Gesundheitssystem profitiert von der Prävention des Einzelnen.

„Unser Gesundheitssystem wird momentan extrem belastet durch sehr teure Medikamente, vor allem Krebsmedikamente. Wenn die Menschen nicht klug sind und selbst auf Prävention achten, wird das Gesundheitswesen nicht mehr bezahlbar sein in Zukunft. Mit Prävention spart man nicht nur Geld, sondern sich selbst auch sehr viel Leid und Verzweiflung.“ Dr. Marianne Koch

Früherkennung - Der allgemeine Gesundheits-Check-Up

Neben der Prävention des Einzelnen ist die Früherkennung möglicher Gesundheitsgefahren oder bereits vorhandener Anzeichen einer Krankheit durch einen Arzt von Bedeutung. Die wesentlichen Früherkennungsuntersuchungen für Männer und Frauen werden von den Krankenkassen übernommen.

Männer wie Frauen sollten ab dem Alter von 35 Jahren vom Hausarzt regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen vornehmen lassen. Bei einem ersten allgemeinen Check-Up führt der Arzt zunächst eine ausführliche Anamnese durch, also eine Analyse der familiären Vorbelastungen und des persönlichen Lebensstils in Form eines Gesprächs. Anschließend untersucht er den gesamten Körper, um einen Ausgangsbefund für Folgeuntersuchungen zu haben.

„Der Hausarzt wird beim allgemeinen Check-Up unter anderem Blut und Urin einschicken, um beispielsweise herauszufinden: Sind die Cholesterin-Werte erhöht? Arbeitet die Schilddrüse im Normbereich? Ist der Blutdruck erhöht?“

Wenn der Patient übergewichtig ist, wird der Arzt auch schon ab 35 Jahren einen Test auf Diabetes machen.“ Dr. Marianne Koch

Regelmäßige Check-Ups ab 35 Jahren

Auch das Hautbild und den Zahnstatus wird der Arzt in diesem Rahmen überprüfen. Je nachdem, welche Gefahren oder Schädigungen bei der ersten allgemeinen Gesundheitsuntersuchung ans Licht kommen, sollten die Folge-Check-Ups in kürzeren oder auch längeren Zeitabständen erfolgen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre. Auch den Impfschutz sollte man regelmäßig überprüfen lassen.

„Die Menschen werden älter und man weiß, dass viele Impfungen, die man als Kind bekommen hat, nicht bis ins hohe Alter einen Schutz bieten. Tetanus muss zum Beispiel alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Eine Pneumokokken-Impfung hat man vielleicht als Kind noch gar nicht bekommen, weil es sie damals noch nicht gegeben hat. Wichtig ist, gerade für ältere Leute, im Herbst jährlich eine Influenza-Impfung.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Wichtig: Viel Bewegung und Gesunde Ernährung

"Wir wissen heute, dass unsere Ernährung eine viel größere Rolle für die Gesundheit spielt, als man das früher dachte. Die hauptsächlichste Ernährung mit industriellen Fertigprodukten, die in den meisten Fällen zu viel Fett - schlechtes Fett! -, zu viel Salz, Zucker und Chemie enthalten, schadet unserem Immunsystem und ist, neben dem Bewegungsmangel, Schuld am Übergewicht, an dem so viele Menschen auch in Deutschland leiden. Eine kompetente Ernährungsberatung und der Entschluss, möglichst viel frische und natürliche Produkte zu essen, bietet daher einen wichtigen Schutz vor Krankheiten." Dr. Marianne Koch

Darmkrebsfrüherkennung: Stuhltest und Spiegelung

Die meisten Früherkennungsmaßnahmen, die von den Krankenkassen bezahlt werden, dienen der Krebsvorsorge. Eine wesentliche Untersuchung für Männer und Frauen ist die Darmkrebsfrüherkennung.

Die Früherkennung von Darmkrebs ist besonders sinnvoll und erfolgreich. Seit der Einführung der von den Krankenkassen übernommenen Vorsorge-Darmspiegelung im Jahr 2002 konnten nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg über 180.000 Fälle von Darmkrebs verhindert werden. Allerdings haben sich bisher jeweils nur etwa 20 Prozent der

über 55-Jährigen untersuchen lassen. Das sind noch immer viel zu wenige. Ab dem 50. Lebensjahr sollte man jährlich einen Stuhltest machen - und ab dem 55. Lebensjahr im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung durchführen lassen, denn der langsam wachsende Darmkrebs entwickelt sich durchschnittlich in diesem Zeitrahmen.

Immunologischen Test beantragen!

„Bei den Stuhltests sollte man unbedingt einen immunologischen Test beantragen, weil dieser sehr viel genauer ist als die normalen Stuhltests. Bei der frühen Darmspiegelung ab einem Alter von 55 Jahren kann man Vorstufen von Krebs – zum Beispiel Polypen oder kleinere Adenome - erkennen und entfernen, bevor sie zum Risiko werden.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Sonderfall genetische Vorbelastung

Darmkrebs in der Familie?

Bei familiärer Vorbelastung gilt für Darmspiegelungen eine Zehn-Jahres-Regel: Wenn zum Beispiel beim Vater im Alter von 45 Jahren Krebs entdeckt wurde, sollte der Sohn spätestens mit 35 Jahren mit Vorsorge-Spiegelungen beginnen.

Krebs ist keine eindeutige Erbkrankheit. Die größere Zahl der Darmkrebsfälle entsteht spontan, aber es gibt auch eindeutig vererbungsbedingte Formen. Menschen, in deren Familie Darmkrebs vorgekommen ist, womöglich ein oder zwei Mal innerhalb von zwei Generationen, sollten bereits vor dem Alter von 55 Jahren Vorsorge-Darmspiegelungen vornehmen lassen. Es gibt zwei vererbte Darmkrebs-Arten, bei denen frühzeitige und engmaschige Früherkennungsmaßnahmen notwendig sind.

Familiäre adenomatöse Polyposis

Bei dieser Darmkrebsart löst ein vererbbarer Gendefekt meist schon in sehr jungen Jahren hunderte von Schleimhautwucherungen (Polypen) im Dickdarm aus. Mehrere davon entarten mit nahezu hundertprozentiger Wahrscheinlichkeit in kurzer Zeit zu Krebs, wenn sie nicht rechtzeitig entfernt werden. Das betrifft allerdings nur etwa ein Prozent der Darmkrebsfälle.

Erblicher nicht-polypöser Darmkrebs

Auch in diesem Fall sind Gen-Veränderungen Ursache für die Entstehung von Darmkrebs. Sie zeigt sich zwar in der Regel erst in etwas später, aber fast immer vor dem 45. Lebensjahr. Kinder von Betroffenen tragen ein 50-prozentiges Risiko, ebenfalls das kranke Gen geerbt zu haben.

Das Hautkrebs-Screening

Der Körper braucht Sonnenlicht, um in der Haut das wichtige Vitamin D zu bilden. Aber Sonnenbaden ohne Schutzmittel ist ein großes Risiko für die Hautzellen, intensive UV-Strahlen können Gewebe zerstören. Veränderungen des Hautbilds sollten deswegen genau beobachtet werden.

Statistiken zeigen, dass das gefährliche Maligne Melanom, der schwarze Hautkrebs, in letzter Zeit zahlenmäßig zugenommen hat. Ein ausreichender Schutz vor zu viel Sonne und besonders vor Sonnenbrand ist deshalb notwendig – etwa durch Sonnencremes oder leichte Baumwollhemden. Ein Screening zur Hautkrebs-Früherkennung bezahlen die Krankenkassen ab einem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre. Zwingend notwendig ist ein solches Screening allerdings nicht für alle Menschen.

„Ich denke, dass man selbst sehr gut erkennen kann, ob sich an der Haut etwas befindet, das da absolut nicht hingehört – beispielsweise wenn ein Pickel einfach nicht zuheilt. Schwierig ist es nur, wenn man alleine lebt und niemanden hat, der Stellen wie den Rücken beurteilt. Dann halte ich ein Hautkrebs-Screening für sinnvoll.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Erhöhte Hautkrebsgefahr bei heller Haut und Muttermalen

Allerdings: Menschen mit heller Haut und gutartigen Muttermalen sind besonders gefährdet und sollten ein regelmäßiges Hautkrebs-Screening in Anspruch nehmen. Wer sehr viele Muttermale hat, sollte sie jährlich vom Hautarzt untersuchen lassen. Mit einem so genannten Auflichtmikroskop kann er bösartige Veränderungen bereits in frühen Stadien erkennen. Und grundsätzlich gilt: Wer eine Unregelmäßigkeit der Haut feststellt, die nicht abheilt, sollte sofort einen Hautarzt aufsuchen.

Früherkennung bei Frauen - Gebärmutterhalskrebs und Brustkrebs

Frauen sollten bereits in jungen Jahren Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen beim Gynäkologen vornehmen lassen. So können ungünstige Veränderungen der Geschlechtsorgane rechtzeitig erkannt und im Zweifelsfall Gegenmaßnahmen ergriffen werden.

Lange Jahre war Gebärmutterhals-Krebs eine der häufigsten Krebsarten bei Frauen. Durch verbesserte Hygiene und Früherkennung ist das so genannte Zervix-Karzinom deutlich seltener geworden. Ab dem Alter von 20 Jahren wird von den Krankenkassen jährlich eine Krebsfrüherkennungs-Untersuchung beim

Gynäkologen bezahlt, die neben einer Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane einen Abstrich des Gebärmutterhalses beinhaltet. Als Schutz gegen Humane Papillom Viren (HPV), die Gebärmutterhalskrebs verursachen können, gibt es zudem seit über zehn Jahren die so genannte HPV-Impfung. Sie wird Mädchen vor allem Mädchen zwischen zwölf und 17 Jahren vor dem ersten Sexualkontakt empfohlen.

„Die HPV-Impfung hat sich inzwischen als richtig erwiesen, weil man bei Gebärmutterhalskrebs weiß, dass er sehr stark durch diesen Virus unterstützt wird. Und wenn man diese Infektion von vornherein verhindert, sind schon einmal sehr große Risiken in Bezug auf das Zervix-Karzinom aus der Welt. Inzwischen empfiehlt man aber auch männlichen Jugendlichen zur Impfung, um die Verbreitung des Virus auch auf diese Weise einzudämmen.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Brustkrebs-Früherkennung: Regelmäßiges Abtasten ist wesentlich

Der häufigste Krebs-Art bei Frauen ist der Brustkrebs. Ab dem 30. Lebensjahr übernehmen die Krankenkassen die Früherkennungsuntersuchung, bei der der Frauenarzt Brust und Achselhöhlen abtastet und sich in einem Gespräch nach möglichen Veränderungen der Brust erkundigt. Empfehlenswert ist ein Abtasten der eigenen Brust allerdings bereits vorher, da die intime Vertrautheit mit dem eigenen Körper hilft, Unregelmäßigkeiten rechtzeitig zu entdecken. Ein Knoten in der Brust ist jedoch noch lange kein Vorbote für einen Tumor. Es kann sich um eine Zyste oder eine harmlose Verdichtung handeln. In jedem Fall wird der Frauenarzt weitere Untersuchungen vornehmen, wenn er etwas Ungewöhnliches getastet hat – zunächst mit Ultraschall, später möglicherweise auch eine Mammografie.

„Auch beim Brustkrebs ist der Blick auf die Familiengeschichte wichtig. Wenn mehr als zwei Frauen innerhalb von zwei Generationen erkrankt sind, sollte in einer genetischen Untersuchung geprüft werden, ob man Trägerin des BRCA-1- oder BRCA-2-Gens ist. Denn in diesem Fall ist das Brustkrebsrisiko deutlich erhöht - frühere und häufigere Früherkennungsuntersuchungen sind dann notwendig.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Abtasten der eigenen Brust

Es ist ratsam, die eigenen Brüste regelmäßig gründlich – aber vorsichtig - zu befühlen, am besten jeweils nach der Menstruation, weil sich dann kleine Knoten sicherer ertasten lassen.

Vorsicht vor Hormonbehandlungen

Die Ersatztherapie mit Östrogenen, die Frauen in den Wechseljahren angeboten wird, erhöht eindeutig das Brustkrebs-Risiko. Beschwerden wie

Schlafstörungen oder Schwitzen lassen sich zumeist durch Sport und eine positive Lebenseinstellung lindern.

Mammografie: Notwendig oder nicht?

Prinzipiell ist eine Mammografie, eine Röntgendarstellung der Brustdrüse, eine sinnvolle Untersuchung, denn sie hat entscheidend dazu beigetragen, bereits frühe Krebsstadien sichtbar zu machen. Die Mammografie wird Frauen zwischen 50 und 69 Jahren von den Krankenkassen in einem Abstand von zwei Jahren erstattet. Allerdings kann sie nicht allen Frauen uneingeschränkt empfohlen werden. Vor allem im Rahmen von breit angelegten Reihen-Untersuchungen, zu denen sehr viele Frauen ganzer Jahrgänge eingeladen werden, kann es zu Überdiagnostik und Übertherapie kommen.

Es kann also zum Beispiel sein, dass bei einer Frau wegen Verdachts auf Brustkrebs eine Biopsie gemacht wird, und sich der Verdacht dann nicht bestätigt. Die Betroffene ist mit unnötigen Ängsten und Unsicherheiten konfrontiert. Daher sollte die Entscheidung für oder gegen eine Mammografie am besten in einem vertrauensvollen Gespräch mit dem Frauenarzt getroffen werden – je nach individuellem Gesundheitszustand und familiärer Vorbelastung.

„Wenn der Frauenarzt einer 55-jährigen Patientin zu einer Mammografie rät, um sich ein Bild vom aktuellen Zustand der Brust machen zu können, ist das durchaus sinnvoll. Denn dann hat der Arzt einen Ausgangswert für künftige Vergleichsuntersuchungen. Nur diese Massen-Screenings sind eher etwas fragwürdig geworden.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Früherkennung bei Männern - Prostatakrebs

Männer sollten bereits in der Pubertät beginnen, die eigenen Hoden regelmäßig abzutasten, um mögliche Verhärtungen rechtzeitig zu erkennen. In späteren Jahren sind Tastuntersuchungen durch den Urologen sinnvoll. Ab dem Alter von 45 Jahren übernehmen die Krankenkassen die vorsorgliche Tastuntersuchung der Prostata. Denn das Risiko, an Prostatakrebs zu erkranken nimmt spätestens bei 50- und 60-Jährigen deutlich zu.

„Die Prostata-Tastuntersuchung ist nicht hundertprozentig sicher. Wenn man etwas tastet, weiß man zunächst nicht, ob es bösartig ist - es kann falsch negative Ergebnisse geben. Aber dennoch: Die Untersuchung bei einem Fachmann ist absolut richtig, denn man kann Prostatakrebs in frühen Stadien

sehr gut heilen beziehungsweise entfernen.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Punktuelle PSA-Test nicht zuverlässig

Noch vor zehn Jahren wurde zur Früherkennung von Prostatakrebs ein so genannter PSA-Test gemacht. Dabei untersucht der Facharzt das Blut des Patienten auf einen bestimmten Eiweißstoff, das prostataspezifische Antigen (PSA). Dieses wird nur in der Prostata gebildet und dort vor allem von Krebszellen. Ist der PSA-Wert erhöht, kann es sich um einen Hinweis auf einen Krebstumor handeln – es muss aber nicht so sein. Denn der PSA-Wert an sich ist noch nicht besonders aussagekräftig. Der Grund: Der PSA-Wert kann auch nach dem Geschlechtsverkehr oder einer Fahrradtour erhöht sein, selbst nach einem heißen Bad.

„Der PSA-Wert hat nur dann eine Bedeutung, wenn er im Lauf von Monaten langsam immer weiter ansteigt. Dann ist da eine Kontinuität da, die den Arzt stutzig machen sollte. Dann sollte er weitere Untersuchungen vornehmen.“ Dr. Marianne Koch

PSA-Test ja oder nein?

Mann sollte den PSA-Test durchaus machen lassen. Wenn der PSA-Wert erhöht ist, sollte ihn der Arzt über mehrere Monate beobachten. Erst bei einem Anstieg im Zeitverlauf kann es sich um einen Hinweis auf einen Tumor handeln.

Früherkennungsuntersuchungen - Kassenleistungen sind grundsätzlich sinnvoll

Die Notwendigkeit und Wirtschaftlichkeit von Früherkennungsmaßnahmen in Arztpraxen wird immer wieder in Frage gestellt. Aber das Gros der Untersuchungen, die von den Krankenkassen übernommen werden, ist durchaus sinnvoll, findet die BR-Gesundheitsexpertin Dr. Marianne Koch.

Der Leiter des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Jürgen Windeler hat den Nutzen von Früherkennungsuntersuchungen bereits Ende 2013 kritisch bewertet. Nach wissenschaftlichen Kriterien seien unter anderem die Tastuntersuchung nach Prostata-Krebs und das Hautkrebs-Screening fragwürdig. Vor- und Nachteile der Früherkennungsangebote lägen oftmals dicht beieinander, es komme immer wieder zu Fehldiagnosen und schlimmstenfalls zu unnötigen Operationen.

„Die allermeisten Früherkennungsuntersuchungen sind ziemlich sicher und auch sinnvoll. Es gibt zwar beispielsweise bei einer Darmspiegelung eine

Komplikationsrate von ein bis zwei Fällen pro tausend Untersuchungen, in denen es zu einer Blutung kommt. Auch bei einer Prostata-Biopsie kann einmal etwas passieren. Aber der Nutzen der Früherkennungsuntersuchungen überwiegt eindeutig.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Begleitung durch einen kompetenten Fachmann

Nicht für jeden Patienten und jede Patientin sind alle Früherkennungsuntersuchungen gleichermaßen notwendig – nicht jeder muss beispielsweise ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening und nicht bei jeder Frau ab 55 Jahren ist eine Mammografie angebracht. Es kann zu Überdiagnostik und Fehldiagnosen kommen. Aber die meisten Untersuchungen, die von den Krankenkassen bezahlt werden, sind empfehlenswert – selbstverständlich abhängig vom persönlichen Gesundheitszustand, dem Lebensstil und der familiären Vorbelastung des Patienten. Die individuelle Entscheidung sollte immer in vertrauensvoller Absprache mit dem Haus- oder Facharzt getroffen werden.

„Die allermeisten Vorsorgeuntersuchungen, die absolut Sinn machen, werden von den Kassen bezahlt. Ob zusätzliche Untersuchungen nötig sind, die der Patient selbst bezahlen muss – so genannte IGeL-Leistungen – muss immer individuell mit dem Arzt besprochen und abgeklärt werden. Wenn man einen guten Hausarzt hat, wird er einen richtig beraten. Grundsätzlich gilt: Früherkennung muss immer im Konsens mit einem kompetenten Arzt erfolgen.“ Dr. Marianne Koch, Internistin und BR-Gesundheitsexpertin

Sinnvolle Zusatz-Leistung

Immer wieder wird kritisiert, es gehe bei vielen Früherkennungsangeboten vor allem um ökonomische Interessen der Ärzte. Das kann man nicht verallgemeinern. Eine durchaus sinnvolle Zusatzuntersuchung, die leider immer noch nicht von den Kassen bezahlt wird, ist zum Beispiel die DEXA-Röntgenuntersuchung zur Erkennung von Osteoporose. Es handelt sich um eine Untersuchung der Wirbelsäule, bzw. des Hüftknochens mit einer sehr geringen Strahlendosis, die aber zeigen kann, ob ein Patient, bzw. eine Patientin eine zu geringe Knochendichte hat und damit gefährdet ist, Knochenbrüche zu erleiden. Auch hier ist ein Gespräch mit dem Haus- oder Facharzt wichtig.