

SonntagsZeitung

20. Juni 2021

CHF 6.00
www.sonntagszeitung.ch

Nr. 25 | 35. Jahrgang | AZA 8021 Zürich | Redaktion: 044 248 40 40
Aboservice: 044 248 64 40, abo.sonntagszeitung.ch
Gratisnummer Wochenende von 8 Uhr bis 11 Uhr: 0800 808 014



Endlich Ferien
Die schönsten
Reiseziele Europas
Extra-Bund — 67

Vor dem «Final»
Was Nati-Trainer
Petkovic verspricht
Sport — 31

Lästiges Littering
Die Schweiz,
eine Müllhalde
Schweiz — 11



28° Mittelland Der Sonntag startet teilweise sonnig. Am Nachmittag nehmen von Westen her die Gewitter zu.

25° Alpen Im Verlauf des Tages wachsen Quellwolken, es kommt zu teils heftigen Gewittern.

30° Tessin Nach letzten Schauern am Morgen sonnig, ab Mittag zunehmend Quellwolken und lokal Gewitter.



Klimaaktivisten drohen, Zürich lahmzulegen

Die Klimabewegung Extinction Rebellion plant, dem Bundesrat einen Brief mit Forderungen zu überreichen. Darin ist auch eine Drohung enthalten: «Wenn nicht sofortige Klimaschutzmassnahmen ergriffen werden, sehen sich Bürgerinnen und Bürger moralisch dazu verpflichtet, die grösste Stadt des Landes lahmzulegen.» Die Organisation hat im Ausland schon mehrfach wichtige Verkehrswege blockiert. **Schweiz — 4**

Glosse

P.S. Genf: Was Sie jetzt unbedingt über Biden und Putin wissen müssen

Nicht nur die neoblonden Haare von Xhaka und Akanji gaben letzte Woche zu reden, auch der Rücktritt Petra Gossis und die Zukunft der FDP waren ein Thema. Die FDP, so hiess es, wolle sich auf der Suche nach neuen Herausforderungen neu orientieren und wünsche ihrer Ex-Parteipräsidentin in spe alles Gute für den weiteren Lebensweg. Sie habe stets sogar die ihr nicht übertragenen Aufgaben erledigt. In aller Munde war auch ein Zwischenfall am Rande der Frauenstreikdemo in Bern. Wie die BZ unter Berufung auf Zeitzeugen berichtete, habe der Zürcher SVP-Nationalrat Alfred Heer, beim Feierabendbier in der Aussengastronomie mit Kolleg:innen sitzend, «mehrfach «Lesbenverein» in Richtung der Demonstrantinnen» gerufen. Es könnte sich bei diesem «Skandal» freilich auch um eine von den Mainstream-Medien bereitwillig übernommene Fehlübersetzung handeln. In diesem Fall hätte Heer lediglich den berühmten Ausruf Pontius Pilatus' (Pontii Pilati?) nach der lateinischen Fassung (Vulgata) des Johannevangeliums zitiert: «Ecce Homo!» (Joh 19,5: «Sehet, welch ein Mensch!») oder aber den Titel des gleichnamigen Spätwerks Friedrich Nietzsches skandiert, um ein Zeichen zu setzen gegen das gängige Vorurteil, bei der SVP handle es sich um eine eher bildungsferne Partei, welche das Studium der alten Sprachen und der Philosophie als «Mädchenkram» verunglimpfe. Auch ein Missverständnis ist übrigens der angeblich überraschende Austritt Mario Fehrs aus der SP. Vielmehr, so Fehr, sei die Partei schon seit längerer Zeit aus ihm ausgetreten. **Peter Schneider**

Wetter — 36 | TV-Programm — 60/61

Anzeige

Jetzt Sommer SALE Rabatte

"Für ä tüüfä gsundä Schlaaf."

matratze bico
SWISS SINCE 1861

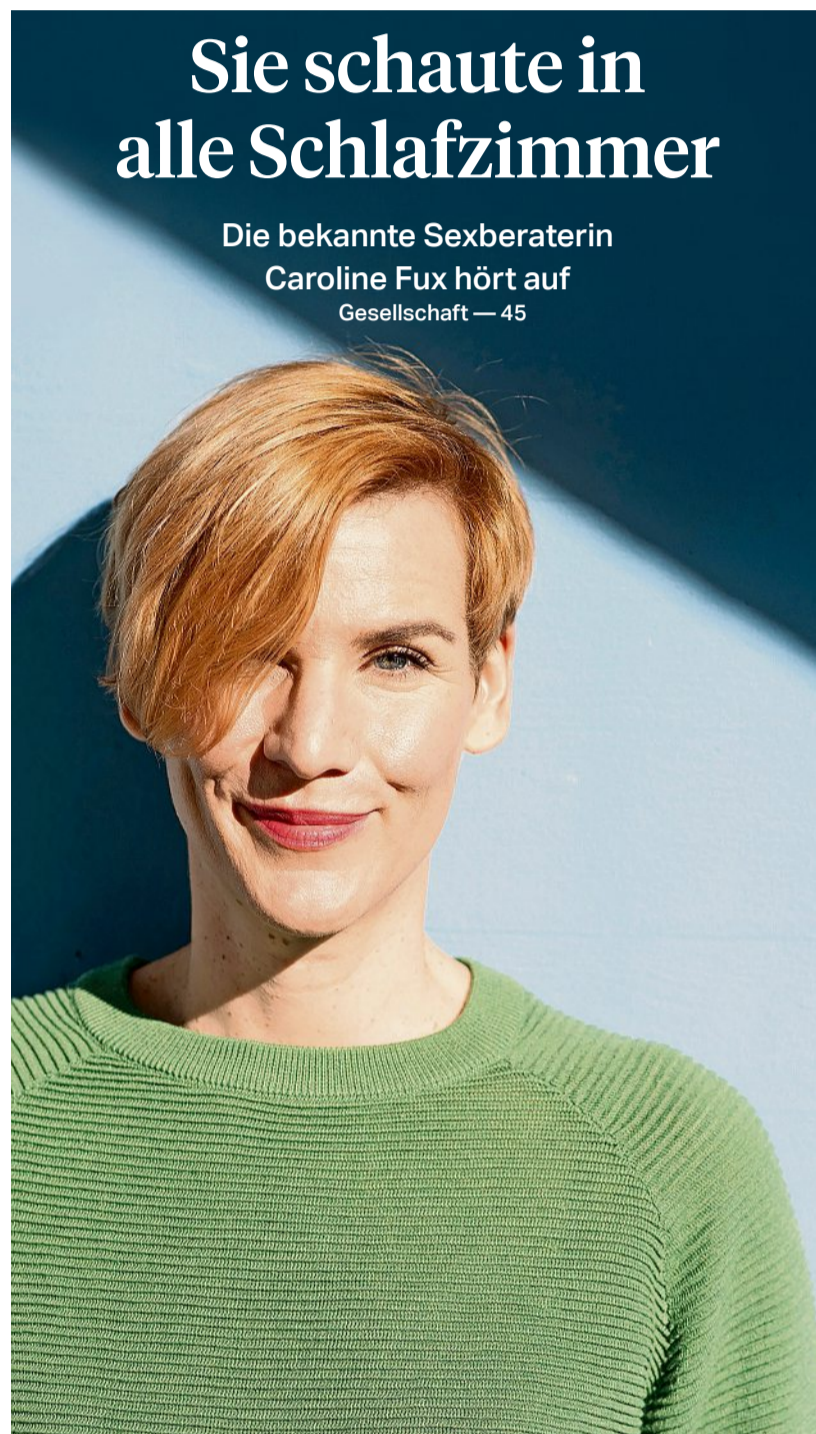
... das märki mir!"

Aktion 30% Rabatt
Matratze BICO "Vitality", Hülle abnehm- und waschbar, statt 850.- nur 590.-

NEU BICO "clima" 2021

Hunzenschwil • Dierikon-Luzern • Ittigen-Bern • Zuchwil
Dietikon • Volketswil • Pfäffikon SZ • Rickenbach TG

möbel märki



Weiss, was Schweizerinnen und Schweizer mögen: Caroline Fux Foto: Aissa Tripodi

Sie schaute in alle Schlafzimmer

Die bekannte Sexberaterin
Caroline Fux hört auf
Gesellschaft — 45

Cassis will EU mit Klima-Geld besänftigen

Nach dem Ende des Rahmenvertrags belebt der Aussenminister die Debatte über eine Beteiligung am Green Deal von neuem

Adrian Schmid

Ein alter Plan wird aus der Schublade geholt: Nach dem Nein zum Rahmenabkommen kann sich Bundesrat Ignazio Cassis jetzt vorstellen, dass sich die Schweiz am Green Deal der EU beteiligt. «Ich glaube, dass es sich lohnen könnte», sagt er. Die Schweiz und die EU hätten beim Klimaschutz ähnliche Ziele. «Es macht Sinn, wenn wir hier eine Allianz prüfen würden.»

Derzeit reist Cassis durch Europa, um die Gemüter nach dem Scheitern des Rahmenvertrags zu besänftigen. Der Bundesrat hat bereits angekündigt, die blockierte Kohäsionsmilliarde auszahlen zu wollen, um bei der EU für Goodwill zu sorgen. Eine Beteiligung am Green Deal wäre ein weiteres Mittel, um das angespannte Verhältnis zu normalisieren.

Unumstritten ist die Sache allerdings nicht. Als die damalige Bundespräsidentin Simonetta Sommaruga am WEF 2020 eine Green-Deal-Beteiligung bei einem Treffen mit EU-Kommissionschefin Ursula von der Leyen erstmals zur Sprache brachte, fielen die Reaktionen durchaus kontrovers aus.

Mit dem Green Deal plant die EU in diesem Jahrzehnt Investitionen in Billionenhöhe, um von Öl, Gas und Kohle wegzukommen. Das Fernziel ist, bis 2050 klimaneutral zu werden.

Die Schweiz hat nach dem Nein zum CO₂-Gesetz beim Klimaschutz derweil noch eine Baustelle. Aus der FDP wird nun gefordert, zur alten Version des Gesetzes zurückzukehren, die vom Nationalrat 2018 versenkt wurde. «Es ist besser, 60 Prozent ins Ziel zu bringen, als gar nichts», sagt Nationalrat Peter Schilliger. **Schweiz — 7; Fokus — 15**

Impfungen: Ärzte beobachten stärkere Reaktion bei Moderna

Grippeähnliche Symptome sind weit verbreitet – in schweren Fällen werden fiebersenkende Medikamente empfohlen

Bis jetzt wurden in der Schweiz über 6,4 Millionen Impfstoffdosen verabreicht. Bei Swissmedic gingen bisher 2944 Meldungen über Nebenwirkungen ein, darunter über 1000, die als schwerwiegend klassifiziert wurden.

Nach einer Impfung mit dem Serum von Moderna sind grippeähnliche Symptome weit verbreitet, wie Ärzte berichten. So beobachtet der Präsident der Zürcher Ärztesellschaft, Josef Widler, in seiner Praxis eine Häufung von hef-

tigeren Grippesymptomen beim Impfstoff von Moderna: «Die Grippesymptome sind bei diesem Impfstoff etwas ausgeprägter als bei jenem von Pfizer», sagt Widler. Tatsächlich hat der Impfstoff, dessen Wirkstoff bei Lonza in Visp VS hergestellt wird, eine höhere Konzentration des Wirkstoffs pro Dosis als der Impfstoff von Pfizer/Biontech. Bei schweren Grippesymptomen empfehlen Ärzte die Einnahme von fiebersenkenden Schmerzmitteln. **Schweiz — 2/3**

Hauspreise schockieren selbst die Schätzer

Der Markt für Häuser und Wohnungen ist total ausgetrocknet, die Preise schiessen in den Himmel. In der Zürcher Goldküstenregion brach die Zahl der Inserate für Eigenheime gegenüber dem Vorjahr um 39 Prozent ein, in Winterthur und im Kanton Aargau ging sie um 21 Prozent zurück. Die Preissteigerungen führen dazu, dass immer mehr Liegenschaften deutlich über dem Schätzpreis verkauft werden. Die Schätzmethoden der Beratungsfirmen kommen mit der Entwicklung nicht mehr zurecht. **Wirtschaft — 37**

Häusliche Gewalt: Tausende Kinder leiden im Stillen

Sie erleben Schläge und Drohungen zwischen den Eltern. Und sind oft jahrelang traumatisiert. Trotzdem gingen Kinder lange vergessen, die unter Paargewalt aufwachsen. Eigentlich wäre die Schweiz verpflichtet, sie zu schützen. So verlangt es die Istanbul-Konvention, die der Bund 2017 ratifizierte. Doch Schutzorganisationen sehen da Nachholbedarf. So gibt es nicht einmal Daten darüber, wie viele Zeugenkinder in der Schweiz leben. Laut einer Hochrechnung könnten rund 300'000 Minderjährige betroffen sein. **Fokus — 18**

50 Jahre

Ab diesem Alter ist die Darmkrebs-Früherkennung empfohlen – entweder mit Darmspiegelungen alle zehn Jahre oder durch regelmässige Stuhlproben.

20%

der Erwachsenen haben im Jahr 2018 einen Vitamin-D-Test erhalten. Das sind fast dreimal mehr als 2012.

2014

startete die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin als Erste mit einer «Smarter Medicine»-Liste.

85

Empfehlungen haben medizinische Fachgesellschaften im Rahmen der Initiative «Smarter Medicine» bislang veröffentlicht.

Therapien, von denen Ärztinnen und Ärzte abraten

Medizinische Fachgesellschaften veröffentlichen Negativlisten mit Untersuchungen und Behandlungen, die mehr schaden als nützen.

Hier die wichtigsten neuen Empfehlungen

Felix Straumann

Unnötige Therapien oder Abklärungen gehen nicht nur ins Geld, oft schaden sie auch Patientinnen und Patienten. Studien weisen solche Fehlversorgungen zunehmend nach, und auch in den Medien sind sie oft Thema.

Verschiedene medizinische Fachgesellschaften veröffentlichen inzwischen Listen mit Verfahren, von denen sie abraten. Das soll helfen, die Überversorgung in Spitälern und Arztpraxen einzudämmen. Angefangen hat im Jahr 2014 die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin. Vierzehn weitere Organisationen haben seither nachgelegt. Die

Empfehlungen sind Teil der Initiative «Smarter Medicine» («Klügere Medizin»). Vorbild ist «Choosing Wisely» («Klug wählen»), ein ähnliches Vorhaben, das 2011 in den USA lanciert wurde und seither weltweit Verbreitung findet.

Die Negativlisten richten sich auch an medizinische Laien. Deshalb haben wir bereits 2017 zehn Empfehlungen aufbereitet, denen viele Patientinnen und Patienten im Alltag begegnen. Wir ergänzen diese hier mit elf weiteren neuen Empfehlungen. Stefan Neuner-Jehle, Hausarzt und Professor am Institut für Hausarztmedizin an der Universität Zürich, hat uns dabei fachlich unterstützt.

DIAGNOSEN



Schwindel

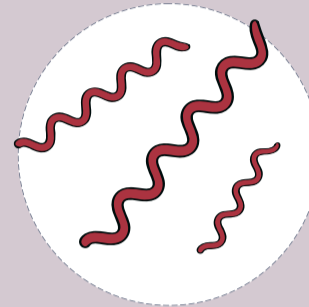
Gezielte Befragung, keine Apparate

Empfehlung: Bei akutem Schwindel sollte zuerst immer eine ärztliche Befragung und Untersuchung erfolgen, nicht direkt eine MRT-Messung.

Nutzen: Weniger Kosten, weniger unnötige Untersuchungen, weniger falsche Verdachtsbefunde.

Hintergrund: Schwindel kann sehr viele verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Probleme mit dem Gleichgewichtsorgan, Stoffwechselerkrankungen, Medikamenten-Nebenwirkungen oder Augenerkrankungen. Patienten sollten deshalb zunächst gezielt befragt werden. Eine ärztliche Untersuchung der Augenbewegungen hilft ebenfalls bei der Ursachensuche. Zur Blickstabilisierung sind die Augenmuskeln im Gehirn mit dem Gleichgewichtsorgan verbunden. Ein Test kann daher Hinweise liefern, ob der Schwindel auf Veränderungen im Gleichgewichtsorgan oder im Gehirn zurückzuführen ist. Eine Magnetresonanztomografie (MRT oder MRI) ist lediglich angezeigt, wenn eine Erkrankung im Gehirn wie ein Schlaganfall oder eine Hirnblutung vermutet wird.

Fachgesellschaft: Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde



Borreliose

Kein Test bei unklaren Symptomen

Empfehlung: Bei unklaren Beschwerden des Bewegungsapparates sollten keine Borrelien-Tests durchgeführt werden.

Nutzen: Weniger unnötige Kosten, weniger falsch positive Ergebnisse, weniger unnötige Behandlungen.

Hintergrund: Ein positives Resultat bei einem Borrelien-Bluttest bedeutet nicht unbedingt, dass aktuelle Beschwerden durch eine Infektion mit den zeckenübertragenen Bakterien hervorgerufen werden. Es gibt aber bestimmte muskuloskeletale Beschwerden, die bei einer Borreliose auftreten können. Dazu gehören kurzzeitige Gelenkschmerzen oder Arthritis in einem oder mehreren grösseren Gelenken, meist dem Kniegelenk. Wenn solche Merkmale fehlen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für falsch positive Testergebnisse. Die Folge sind unnötige Behandlungen mit möglichen negativen Gesundheitsfolgen. Insbesondere diffuse Gelenk- oder Muskelschmerzen oder eine unklare Schmerzkrankung (Fibromyalgie) deuten nicht auf eine Borreliose.

Fachgesellschaften: Rheumatologie, Infektiologie



Knieschmerzen

Warten mit dem MRI

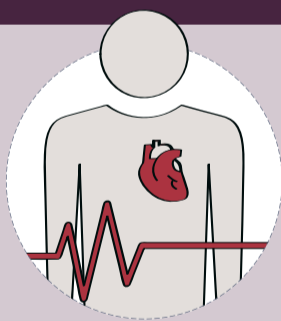
Empfehlung: Bei Schmerzen im vorderen Knie ohne Einschränkung der Beweglichkeit oder Gelenkguss ist zuerst eine konservative Behandlung angezeigt. Ausnahme: Unfälle oder Verletzungen.

Nutzen: Weniger falsche Befunde und dadurch unnötige Therapien durch eine vorschnelle Untersuchung im Magnetresonanztomografen (MRT oder MRI).

Hintergrund: Eine MRI-Untersuchung ändert bei vorderen Knieschmerzen nichts daran, wie schnell oder gut sie heilen. Es existieren zwar nur wenige gut gemachte Studien. Doch diese zeigen bei Patientinnen und Patienten mit vorderen Knieschmerzen keine unterschiedlichen Verläufe von Schmerz und Beweglichkeit, ob nun eine MRI-Untersuchung durchgeführt wurde oder nicht. Wenn es sich nicht um einen Unfall handelt, reicht deshalb entweder einfach zuzuwarten oder konservativ mit Physiotherapie zu behandeln. Eine MRI-Untersuchung hat hingegen das Risiko von falsch positiven Befunden, die unnötige, riskante und kostspielige Eingriffe zur Folge haben können.

Fachgesellschaft: Allgemeine Innere Medizin

MEDIKAMENTE



Cholesterinsenker

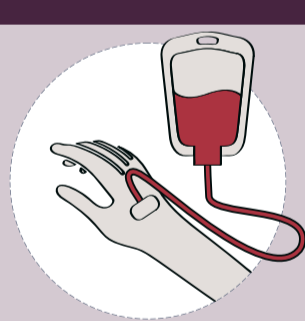
Keine Neuverschreibung bei Senioren

Empfehlung: Patientinnen und Patienten ohne Herz-Kreislauf-Erkrankung sollen ab 75 nicht neu cholesterinsenkende Statine einnehmen. Auch die Messung der Blutfette ist ab diesem Alter wenig hilfreich.

Nutzen: Ohne Therapie keine Nebenwirkungen, weniger unnötige Kosten.

Hintergrund: In Studien haben Statine bei Betagten, die keine kardiovaskulären Vorerkrankungen haben, keinen oder höchstens einen geringen Nutzen. Es ist dabei unklar, ob die präventive Einnahme dieser Medikamente überhaupt Herz-Kreislauf-Ereignisse wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle und Todesfälle verhindert. Gleichzeitig haben Statine einschneidende Nebenwirkungen wie Muskelschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Juckreiz, erhöhte Leberwerte und Blutzuckerwerte, ein gesteigertes Diabetes-Risiko. Ohne Vorerkrankung ist es deshalb bei dieser Altersgruppe auch nicht sinnvoll, das Cholesterin im Blut zu bestimmen. Auch bei über 75-Jährigen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten sollte der Entscheid für ein Statin erst nach ausführlicher Information und gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten gefällt werden.

Fachgesellschaft: Allgemeine Innere Medizin



Eisentherapie

Tabletten und Tropfen statt Infusionen

Empfehlung: Ohne ausgeprägten Eisenmangel, Blutarmut und Symptome braucht es keine Eisenpräparate. Infusionen sind nur in Ausnahmefällen sinnvoll.

Nutzen: Keine zusätzlichen Kosten ohne Nutzen, keine unerwünschten Folgen.

Hintergrund: Wenn die Eisenspeicher gut gefüllt sind (Ferritin-Wert über 15 µg/L) und weder Blutarmut noch Symptome vorliegen, bringen Eisenpräparate nichts. Selbst wenn Betroffene trotz guten Blut- und Eisenwerten unter Müdigkeit oder Leistungsabfall leiden, ist der Nutzen fraglich. In gut gemachten Studien fühlen sich die meist weiblichen Patienten bestenfalls subjektiv leicht weniger müde, möglicherweise die Folge eines Placebo-Effekts. Falls aufgrund eines Mangels tatsächlich eine Eisensubstitution angezeigt ist, rät die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin zuerst möglichst Eisenpräparate in Form von Tabletten oder Tropfen zu nehmen. Eiseninfusionen können in seltenen Fällen zu einem allergischen Schock führen oder einer Überladung der Eisenspeicher, die Organe wie Leber, Herz, Pankreas, Gehirn und Muskeln schädigen kann. Häufig sind unschöne Hautveränderungen an der Einstichstelle.

Fachgesellschaft: Allgemeine Innere Medizin



Opioide

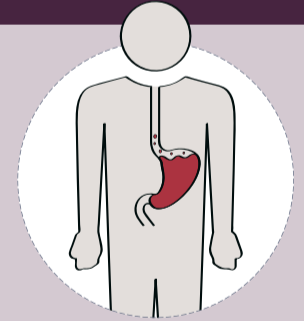
Bei Rückenschmerzen oder Migräne vermeiden

Empfehlung: Opiate gegen Schmerzen können starke Nebenwirkungen haben und bei Migräne die Beschwerden sogar verstärken.

Nutzen: Weniger Nebenwirkungen.

Hintergrund: Die unerwünschten Wirkungen von Opiaten bereiten Ärztinnen und Ärzten schon länger Sorge. Neben Symptomen wie Verstopfung, Übelkeit, Müdigkeit und Schwindel fallen vor allem Abhängigkeit und Überdosierungen ins Gewicht. Bei Migräne helfen opioidhaltige Schmerzmittel zudem weniger gut als spezifische Migränemedikamente und können die Kopfschmerzen sogar verschlimmern. Sie sollten daher nur in Betracht gezogen werden, wenn andere Behandlungen keine Linderung bringen. Auch bei starken akuten Rückenschmerzen («Hexenschuss») gibt es keine Studien, die einen Nutzen durch opioidhaltige Schmerzmittel belegen. Bei Personen mit chronischen Rückenschmerzen konnte lediglich eine leichte Schmerzlinderung gezeigt werden. Diese Patientinnen oder Patienten sollten vorrangig nicht-medikamentös behandelt werden. Falls dies nicht hilft, sind gängige Schmerzmittel ohne Opioid angezeigt.

Fachgesellschaften: Rheumatologie, Neurologie



Säureblocker

Möglichst wenig und nur begrenzt

Empfehlung: Magensäure-Blocker, auch Protonenpumpeninhibitoren (PPI) genannt, in möglichst geringen Mengen und nur für begrenzte Zeit einnehmen.

Nutzen: Weniger unnötige Kosten, weniger Nebenwirkungen.

Hintergrund: Wenn zu viel Magensäure gebildet wird, führt dies manchmal zu Beschwerden. Die Verdauungsflüssigkeit kann auch in die Speiseröhre fließen und dort die Schleimhaut schädigen. Die Folge sind Sodbrennen oder Schmerzen in der Magengegend bis hinauf zum Kehlkopf (Reflux-Erkrankung). Medikamente, die die Bildung von Magensäure verringern, lindern solche Beschwerden oft, sie haben aber auch Nebenwirkungen. Mit der Zeit kann beispielsweise die Knochenfestigkeit abnehmen und das Ansteckungsrisiko durch bestimmte Krankheitserreger steigen. Zudem gewöhnt sich der Magen an die Behandlung und produziert mehr Säure. Beim Absetzen des Medikaments entstehen dann manchmal stärkere Beschwerden als zuvor. Magensäure-Blocker oder ähnliche Medikamente sollten deshalb nicht in grossen Mengen und über längere Zeit eingenommen werden.

Fachgesellschaften: Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie

1/4

der Erwachsenen in der Schweiz schlucken innerhalb eines Jahres Säureblocker. Von diesen Patientinnen und Patienten nimmt mindestens ein Viertel die Medikamente unnötig lange und/oder zu hoch dosiert ein.

15

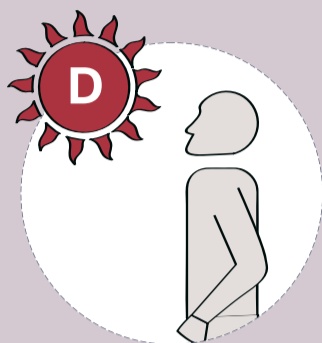
Fachgesellschaften haben bis jetzt Negativlisten mit unnötigen Behandlungen verfasst.

15 µg/L

Wenn der Ferritin-Wert darüberliegt, sind die Eisenspeicher so gut gefüllt, dass Eisenpräparate oder -infusionen meist nichts bringen.

90

Millionen Franken kosteten 2018 die meist unnötigen Vitamin-D-Tests zulasten der Grundversicherung.



Vitamin-D-Tests

Ohne Risikofaktoren nutzlos

Empfehlung: Bei Personen, die keine Risikofaktoren für einen Mangel haben, Vitamin D nicht messen.

Nutzen: Kosteneinsparungen bei gleicher Behandlungsqualität.

Hintergrund: In der Schweiz wird mittlerweile jährlich bei jedem fünften Erwachsenen der Vitamin-D-Spiegel gemessen. Das ist eine Verdreifachung in sieben Jahren, ohne dass es dafür einen medizinischen Grund gäbe. Diese Messungen sind nur sehr selten sinnvoll, schreibt die Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin. Sie verursachen Kosten und haben meist keinen Einfluss auf das empfohlene Vorgehen beim Arzt. Das gilt sogar für Patientinnen und Patienten mit einem Risiko für einen Vitamin-D-Mangel. Sie können die preisgünstigen und risikoarmen Präparate auch ohne Test einnehmen. Die Einnahme-Empfehlung betrifft vor allem Osteoporose-Patienten, Schwangere und Neugeborene.
Fachgesellschaft: Allgemeine Innere Medizin

Kopfschmerzen

Hirnaktivität messen bringt nichts

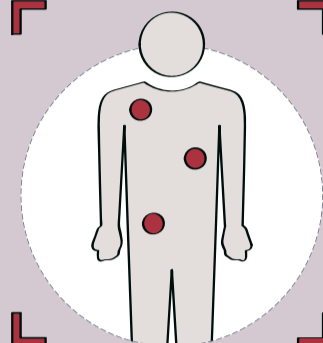
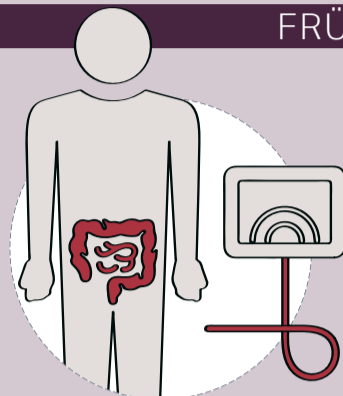
Empfehlung: Gezielte Fragen und eine medizinische Untersuchung reichen, um festzustellen, ob Kopfschmerzen einen gefährlichen Ursprung haben.

Nutzen: Keine Untersuchung ohne Nutzen, weniger Kosten.

Hintergrund: In gewissen Fällen können bei Kopfschmerzen weiterführende Untersuchungen gemacht werden, um eine gefährliche Ursache auszuschliessen. Die Elektroenzephalografie (EEG) ermöglicht die Messung der elektrischen Hirnaktivität, denn diese verändert sich bei gewissen Krankheiten wie beispielsweise bei der Epilepsie. Bei der Abklärung von Kopfschmerzen ist ein EEG jedoch nutzlos. Diese Methode generiert zusätzliche Kosten und bringt weder einen Vorteil im Vergleich mit anderen Untersuchungen, noch beeinflusst sie die Entscheidung über den Kostenträger.

Fachgesellschaft: Neurologie

FRÜHERKENNUNG



Darmkrebs-Früherkennung

Nur alle zehn Jahre

Empfehlung: Nach einer unauffälligen Darmspiegelung sollte die nächste Untersuchung erst nach zehn Jahren erfolgen, bei unproblematischen Darmpolypen meist frühestens nach fünf Jahren.

Nutzen: Weniger unnötige Untersuchungen, weniger Komplikationen, tiefere Kosten.

Hintergrund: Eine Darmspiegelung ist neben regelmässigen Stuhluntersuchungen eine der beiden Möglichkeiten, Dickdarmkrebs frühzeitig zu erkennen. Sie wird ab dem 50. Lebensjahr regelmässig empfohlen. Weil dieser Krebs meist langsam entsteht, muss eine nächste Spiegelung erst nach zehn Jahren wiederholt werden, wenn keine Hinweise auf eine Krebserkrankung vorhanden sind. Vorwölbungen in der Darmschleimhaut, auch Darmpolypen genannt, entfernt der Arzt während der Spiegelung und lässt sie im Labor analysieren. Wenn nur ein oder zwei kleine Polypen vollständig entfernt wurden und kein Verdacht auf Krebs-Vorstufen besteht, braucht es erst nach fünf bis zehn Jahren eine erneute Spiegelung. Im hohen Lebensalter und bei schweren Vorerkrankungen sollten Ärztinnen und Ärzte die Darmuntersuchung ausschliesslich in gut begründeten Fällen vornehmen.

Fachgesellschaften: Gastroenterologie, Chirurgie

Gesundheitschecks

Unnötige Therapien als Folge

Empfehlung: Personen, die nicht unter Symptomen leiden, brauchen keine regelmässigen Check-ups. Ausnahme: Krebsscreening, Blutdruck- und Cholesterinmessungen.

Nutzen: Keine Fehlalarme, die zu Folgeuntersuchungen und -therapien mit möglichen Komplikationen führen, tiefere Kosten.

Hintergrund: Personen ohne erkennbares Leiden profitieren nicht von wiederholten Gesundheitschecks. Es kommt weder zu weniger Herzinfarkten und Schlaganfällen, noch sinkt deswegen die Krebs- und die Gesamtsterblichkeit. Dem fehlenden Nutzen gegenüber stehen jedoch die negativen Folgen von Überdiagnostik. Falsch positive Resultate von Blutuntersuchungen, Elektrokardiogrammen sowie Messungen im Computer- oder Magnetresonanztomografen führen oft zu weiteren unnötigen Abklärungen. Sie generieren Kosten und können unnötige Behandlungen nach sich ziehen, die wiederum Komplikationsrisiken bergen. Von der Empfehlung ausgenommen sind Screening-Untersuchungen mit wissenschaftlich belegtem Nutzen, insbesondere einzelne Krebsvorsorgeuntersuchungen (vor allem Darmkrebs) sowie die Messung von Blutdruck und Cholesterinspiegel. Auch Lebensstilberatungen, etwa bei Raucherinnen und Rauchern oder bei Übergewichtigen, können etwas bringen.
Fachgesellschaft: Allgemeine Innere Medizin

Sieht beeindruckend aus, ist aber nutzlos für die Abklärung von Kopfschmerzen: Die Hirnströme werden mit einer Elektroenzephalografie-Kappe gemessen

Foto: Alamy

