



Testen Sie Ihr Gewicht !

Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie übergewichtig sind, obwohl dies vom medizinischen Standpunkt aus gar nicht der Fall ist.

Der Körper sollte durchaus einen gewissen Fettanteil besitzen:

- Acht bis zehn Prozent der Körpermasse von Männern sollten aus Fett bestehen.
- Bei Frauen liegt der Ideal-Wert etwa bei 20 bis 25 Prozent.

Der Körper benötigt Fettgewebe, um Energie zu speichern. Ein Zuviel ist jedoch schädlich und kann zu schwer wiegenden Langzeitfolgen führen. Mit Hilfe des BMI-(Body-Mass-Index)-Tests können Sie überprüfen, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt. Das Ergebnis gibt Auskunft über das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße.

Menschen sind unterschiedlich gebaut, deshalb gibt es auch einen gewissen Spielraum, in dem sich der BMI-Wert bewegen kann. Wenn Ihr Wert jedoch **über 25-27** liegt, sollten Sie abnehmen, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Übergewicht kann unter anderem Diabetes, Herzleiden, Krebs und erhöhten Blutdruck zur Folge haben. Wenn Ihr BMI-Wert **über 30** liegt, ist aus gesundheitlichen Gründen eine Gewichtsreduzierung dringend notwendig.

FRAGEN SIE UNS !

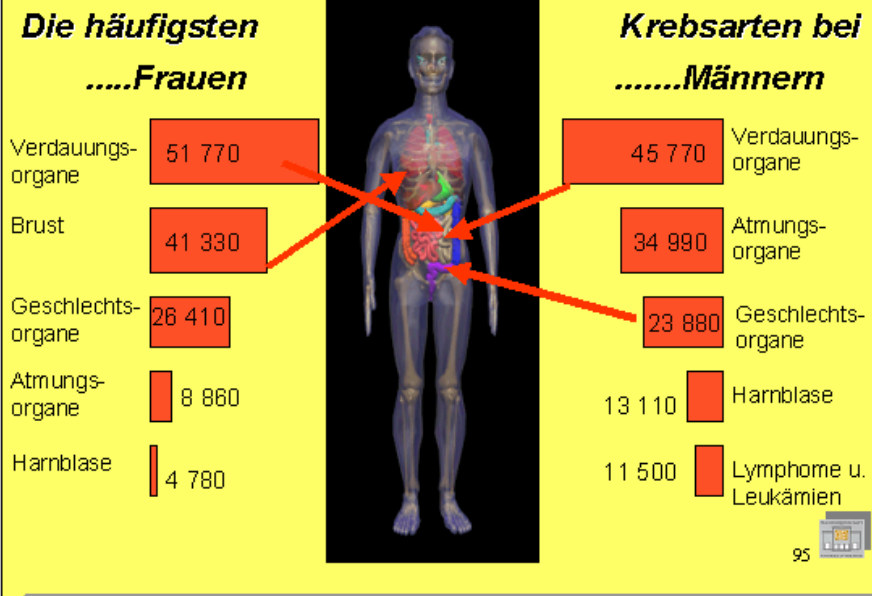
Auch bei älteren Menschen ist der BMI ungenau, denn die Körpergröße nimmt im Laufe des Lebens ab. Außerdem hat der Mensch im höheren Alter mehr Fettgewebe. Als Rüstung gegen Krankheiten kann mäßiges Übergewicht für Ältere einen Vorteil darstellen....

Wir errechnen Ihnen gerne Ihren Wert !

Alter	Untergewicht (Sie sollten zunehmen)	Gesunder Bereich	Übergewicht	Fettleibigkeit
18-34 Jahre	BMI unter 19	BMI: 19-24	BMI: 25-30	BMI über 30
über 35 Jahre	BMI unter 19	BMI: 19-26	BMI: 27-30	BMI über 30



Info-Service der Praxengemeinschaft am Grillo-Theater, PG DR. BOEKSTEGERS



Diese Sammelstatistik zeigt die **NEUERKRANKUNGEN pro JAHR** an, aktuell erkrankt an diesen Krebsformen sind jeweils **ca 5-10mal** soviel Deutsche! **Vorsorge betreiben nur ca 7-17% der Männer!**

Krebs an der Lunge öfter bei Männern

Bei Männern und Frauen, die an Krebs leiden, sind oft unterschiedliche Organe von der lebensbedrohenden Krankheit befallen.

Bei beiden Geschlechtern sind jedoch die Verdauungsorgane am häufigsten betroffen. Auffällig ist, dass Männer 4 x häufiger an Krebs der Atmungsorgane erkranken als Frauen.

Darm-Krebs in Stichworten: (gemittelte Zahlen aus verschiedenen Statistiken)

- Krebs Nr. 1 bei Mann und Frau
- Ca. 55.000 NEU-Erkrankungen pro Jahr in Deutschland
- Ca. 33.000 Todesfälle pro Jahr
- Verdoppelung der Neuerkrankungen seit 1960
- Ein Darmkrebs entsteht „immer“ aus erst gutartigen Wucherungen, diese Polypen können schmerzlos bei Spiegelungen entfernt werden
- Bis zu 70 % der Polypen und des Darmkrebses liegen im Bereich der letzten 40-60 cm des Darmes. Diese können unproblematisch eingesehen werden, man muss nur von „rückwärts“ abführen. Dauer dieser ungefährlichen Spiegelung: unter 10 Minuten
- HEILUNGS-Chance bei Diagnose im Frühstadium: ca. 95 %
- Nutzung der Früherkennung: 7 % der Männer, 15 % der Frauen
- Stuhlteste sind gut – aber genügen nur bedingt
- Bei Stuhlunregelmäßigkeiten oder Bauchschmerzen: Darmspiegelung!
- Eine erweiterte Vorsorge kann nur nach Voranmeldung erfolgen!

Ihr Praxisteam

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat aktualisierte Richtlinien zur Früherkennung des Dickdarmkrebses veröffentlicht.



Ein Qualitäts-Vorsorgeprogramm

Praxen am Theater

der Praxis Dr. med. A. Boekstegers

Innere Medizin, Gastroenterologie, Proktologie, Allgemeinmedizin, Dermatologie, Anästhesiologie, Allergologie
Erster Hagen 26, 45127 Essen Zentrum Tel: 0201-8272031 Fax: 0201-8272026 www.dr-boekstegers.de

Im Folgenden steht das Wesentliche in Stichwortform :

I. Richtlinien für die Vorsorge:

1. *Niedriger Fettkonsum – höchstens 20 % der Gesamtkalorien*
2. *Täglich Früchte, Gemüse, Kornprodukte und Faserstoffe*
3. *Fasergehalt der Nahrung: 25 g pro Tag*
4. *Vermeidung von übermäßigen Kalorien sowie Übergewicht*
5. *Rauchen vermeiden*
6. *Tägliche körperliche Aktivität*

II. Richtlinien für die allgemeine Früherkennung:

1. *Männer und Frauen sollten zu gleichen Teilen teilnehmen.*
2. *Patienten mit dem Verdacht auf Darmerkrankung müssen gezielt und umfassend untersucht werden*
3. *Bei Patienten ohne Beschwerden sollte das spezielle Dickdarmkrebs-Risiko genau erfragt werden, um vererbte Syndrome, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen oder bösartige Darmerkrankungen auszuschließen.*
4. *Männer und Frauen ohne Beschwerden und ohne Risikofaktoren sollten spätestens ab dem 50. Lebensjahr jährliche einmal die Stuhlteste auf verborgenes Blut unternehmen sowie alle 3-5 Jahre einer flexible Enddarmspiegelung unterzogen werden.*
5. *Bei positivem Bluttest muss eine komplette Untersuchung des Dickdarmes per Spiegelung erfolgen.*

III. Richtlinien für Vorsorgeuntersuchungen von Verwandten der Patienten mit Dickdarmkrebs:

1. *Verwandte 1. Grades von Personen mit Dickdarmkrebs sollten sich beginnend mit dem 35. Lebensjahr mindestens jährlichen Stuhltesten und der flexiblen Enddarmspiegelung alle 3-5 Jahre unterziehen. Eine alternative Maßnahme ist die 3-5jährige hohe Darmspiegelung, insbesondere wenn der betreffende Fall in einem Alter von weniger als 55 Jahre diagnostiziert wurde oder wenn mindestens 2 Verwandte 1. Grades von dem Dickdarmkrebs betroffen sind.*
2. *Adenomatöse Polypen bei Verwandten 1. Grades und Dickdarmkrebs bei Verwandten 2. Grades verstärken das Familienrisiko eines Dickdarmkrebses*
3. *Erbliche Syndrome sollten immer dann in Betracht gezogen werden, wenn ein Dickdarmkrebs bei einem Verwandten, jünger als 40 Jahre diagnostiziert wurde oder mindestens 3 Verwandte ebenfalls an einem Dickdarmkrebs erkrankt sind.*

