

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	V
<b>Danksagung</b> . . . . .	VI
<b>Inhalt</b> . . . . .	VII
<b>1 Einleitung</b> . . . . .	1
<b>A Grundlagen und Strategien der Prävention</b>	
<b>2 Minimierung von Risikofaktoren</b> . . . . .	11
<b>2.1 Falsche Ernährung</b> . . . . .	12
2.1.1 Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit . . . . .	12
2.1.2 Präventionsmaßnahmen . . . . .	15
2.1.3 Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	18
<b>2.2 Bewegungsmangel</b> . . . . .	21
2.2.1 Folgen von Bewegungsmangel . . . . .	21
2.2.2 Präventionsmaßnahmen . . . . .	22
2.2.3 Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	25
<b>2.3 Lebensführung/Stress</b> . . . . .	26
2.3.1 Gesundheitliche Folgen von Stress . . . . .	27
2.3.2 Präventionsmaßnahmen . . . . .	30
2.3.3 Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	31
<b>2.4 Rauchen</b> . . . . .	34
2.4.1 Gesundheitliche Gefährdung durch Rauchen . . . . .	34
2.4.2 Präventionsmaßnahmen . . . . .	36
2.4.3 Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	37
<b>2.5 Alkohol</b> . . . . .	40
2.5.1 Beeinträchtigung der Gesundheit durch Alkohol . . . . .	40
2.5.2 Präventionsmaßnahmen . . . . .	43
2.5.3 Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	43
<b>2.6 Umweltgifte (Chemische Noxen, Strahlenbelastung)</b> . . . . .	44
2.6.1 Gesundheitsgefahren durch Umweltgifte und Schutzmöglichkeiten . . . . .	44
2.6.2 Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	47

<b>3</b>	<b>Stärkung der Abwehrleistung</b> . . . . .	49
<b>3.1</b>	<b>Immunschutz</b> . . . . .	49
3.1.1	Krankheiten und Störungen des Immunsystems . . . . .	52
3.1.2	Präventionsmaßnahmen . . . . .	56
3.1.3	Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	59
<b>3.2</b>	<b>Impfungen</b> . . . . .	63
3.2.1	Impfrisiken und -komplikationen . . . . .	64
3.2.2	Präventionsmaßnahmen . . . . .	65
3.2.3	Umsetzung im Apothekenalltag . . . . .	68
<b>B</b>	<b>Prävention innerhalb einzelner Lebensphasen</b>	
<b>4</b>	<b>Begriffe und Definitionen</b> . . . . .	75
<b>5</b>	<b>Säuglinge und Kinder</b> . . . . .	78
<b>5.1</b>	<b>Früherkennungsuntersuchungen</b> . . . . .	78
<b>5.2</b>	<b>Weitere Vorsorgemöglichkeiten</b> . . . . .	80
<b>5.3</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	82
<b>6</b>	<b>Jugendliche</b> . . . . .	84
<b>6.1</b>	<b>Früherkennungsuntersuchung</b> . . . . .	84
<b>6.2</b>	<b>Weitere Vorsorgemöglichkeiten</b> . . . . .	85
<b>6.3</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	85
<b>7</b>	<b>Erwachsene</b> . . . . .	89
<b>7.1</b>	<b>Früherkennungsuntersuchungen (Grundvorsorge)</b> . . . . .	91
7.1.1	Anmerkungen und Ergänzungen zu den einzelnen Früherkennungs- untersuchungen . . . . .	92
<b>7.2</b>	<b>Individuelle Gesundheitsleistungen (Erweiterte Grundvorsorge)</b> . . . . .	98
7.2.1	Anmerkungen und Ergänzungen zu den einzelnen Früherkennungs- untersuchungen . . . . .	98
<b>7.3</b>	<b>»Maximalvorsorge«</b> . . . . .	106
7.3.1	Anmerkungen und Ergänzungen zu den einzelnen Früherkennungs- untersuchungen . . . . .	108
<b>7.4</b>	<b>Pro und Kontra von Früherkennungsuntersuchungen</b> . . . . .	112
<b>7.5</b>	<b>Methoden von Früherkennungsuntersuchungen</b> . . . . .	114
<b>7.6</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	118

<b>C</b>	<b>Bestimmung von Messwerten zur Früherkennung und Prävention in der Apotheke</b>	
<b>8</b>	<b>Messungen in der Apotheke</b>	123
<b>8.1</b>	<b>Voraussetzungen</b>	124
<b>8.2</b>	<b>Bestimmung des Body-Mass-Index</b>	125
8.2.1	Vorbereitung	125
8.2.2	Durchführung	125
8.2.3	Fehlerquellen	125
8.2.4	Aussage	125
<b>8.3</b>	<b>Bestimmung des Taillenumfangs und des Taillen/Hüftumfangsverhältnisses (WHR)</b>	126
8.3.1	Vorbereitung	126
8.3.2	Durchführung	126
8.3.3	Fehlerquellen	127
8.3.4	Aussage	127
<b>8.4</b>	<b>Blutdruckmessung</b>	127
8.4.1	Vorbereitung	127
8.4.2	Durchführung	128
8.4.3	Fehlerquellen	128
8.4.4	Aussage	128
<b>8.5</b>	<b>Blutzuckerbestimmungen</b>	129
8.5.1	Vorbereitung	129
8.5.2	Durchführung	131
8.5.3	Fehlerquellen	132
8.5.4	Aussage	132
<b>8.6</b>	<b>Bestimmung der Blutfettwerte</b>	133
8.6.1	Vorbereitung	133
8.6.2	Durchführung	135
8.6.3	Fehlerquellen	136
8.6.4	Aussage	136
<b>8.7</b>	<b>Knochendichtemessung (Quantitative Ultraschallmessung, QUS)</b>	137
8.7.1	Vorbereitung	137
8.7.2	Durchführung	137
8.7.3	Fehlerquellen	137
8.7.4	Aussage	137
<b>8.8</b>	<b>Venenmessung (Licht-Reflexions-Rheografie)</b>	138
8.8.1	Vorbereitung	138
8.8.2	Durchführung	139
8.8.3	Fehlerquellen	139
8.8.4	Aussage	139
<b>8.9</b>	<b>Schlussbetrachtung</b>	140

<b>9</b>	<b>Schnelltests aus der Apotheke</b> . . . . .	141
<b>9.1</b>	<b>Urinteststreifen zur Bestimmung des pH-Wertes.</b> . . . . .	141
<b>9.2</b>	<b>Urinteststreifen zur Bestimmung von Nierenparametern</b> . . . . .	143
<b>9.3</b>	<b>Urinteststreifen zur Bestimmung von Mikroalbumin im Harn</b> . . . . .	144
<b>9.4</b>	<b>Anfärbung der Zähne</b> . . . . .	145
<b>D</b>	<b>Früherkennung und Prävention bei ausgewählten Erkrankungen</b>	
<b>10</b>	<b>Adipositas</b> . . . . .	149
<b>10.1</b>	<b>Regulation des Körpergewichts.</b> . . . . .	149
<b>10.2</b>	<b>Übergewicht und Adipositas</b> . . . . .	150
10.2.1	Ursachen . . . . .	151
10.2.2	Frühwarnsymptome . . . . .	151
10.2.3	Gesundheitliche Folgen von Adipositas . . . . .	151
10.2.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	152
<b>10.3</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	153
<b>10.4</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	156
10.4.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	156
10.4.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	157
<b>11</b>	<b>Fettstoffwechselstörungen</b> . . . . .	161
<b>11.1</b>	<b>Fette und Fettstoffwechsel</b> . . . . .	161
11.1.1	Ursachen von Fettstoffwechselstörungen . . . . .	162
11.1.2	Frühwarnsymptome . . . . .	163
11.1.3	Gesundheitliche Folgen von Fettstoffwechselstörungen . . . . .	163
11.1.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	164
<b>11.2</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	164
<b>11.3</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	166
11.3.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	167
11.3.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	167
<b>12</b>	<b>Hyperurikämie/Gicht</b> . . . . .	169
<b>12.1</b>	<b>Harnsäurestoffwechsel</b> . . . . .	169
<b>12.2</b>	<b>Hyperurikämie</b> . . . . .	169
12.2.1	Ursachen . . . . .	170
12.2.2	Frühwarnsymptome . . . . .	170
12.2.3	Gesundheitliche Folgen von Hyperurikämie/Gicht . . . . .	171
12.2.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	171

<b>12.3</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	171
<b>12.4</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	174
12.4.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	174
12.4.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	174
<b>13</b>	<b>Herz- und Gefäßerkrankungen</b> . . . . .	178
<b>13.1</b>	<b>Ursachen</b> . . . . .	178
13.1.1	Arteriosklerose . . . . .	178
13.1.2	Hypertonie . . . . .	178
13.1.3	Weitere Ursachen . . . . .	179
<b>13.2</b>	<b>Frühwarnsymptome</b> . . . . .	179
<b>13.3</b>	<b>Gesundheitliche Folgen von Gefäßschäden und Hypertonie</b> . . . . .	180
<b>13.4</b>	<b>Diagnostik und Früherkennung</b> . . . . .	181
<b>13.5</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	181
13.5.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen . . . . .	182
13.5.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	184
<b>13.6</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	184
13.6.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	185
13.6.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	185
<b>14</b>	<b>Diabetes mellitus Typ 2 und Metabolisches Syndrom</b> . . . . .	192
<b>14.1</b>	<b>Kohlenhydratstoffwechsel und Diabetes</b> . . . . .	192
14.1.1	Ursachen und Auslöser für eine Diabetes Typ-2-Erkrankung . . . . .	193
14.1.2	Frühwarnsymptome . . . . .	193
14.1.3	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	193
<b>14.2</b>	<b>Metabolisches Syndrom</b> . . . . .	194
14.2.1	Das Metabolische Syndrom – ein Gesundheitsrisiko . . . . .	195
<b>14.3</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	195
14.3.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen . . . . .	195
14.3.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	196
<b>14.4</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	197
14.4.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	197
14.4.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	197
<b>15</b>	<b>Mund- und Zahnerkrankungen</b> . . . . .	200
<b>15.1</b>	<b>Zahnfleischerkrankungen und Karies</b> . . . . .	200
15.1.1	Auslösende Faktoren für die Entstehung von Karies und Parodontitis . . . . .	201
15.1.2	Frühwarnsymptome . . . . .	202
15.1.3	Gesundheitliche Auswirkungen von Mund- und Zahnerkrankungen . . . . .	202
15.1.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	203

<b>15.2</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	204
15.2.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen. . . . .	204
15.2.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	205
<b>15.3</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	208
15.3.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?). . . . .	208
15.3.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	209
<b>16</b>	<b>Osteoporose</b> . . . . .	211
<b>16.1</b>	<b>Knochenstoffwechsel</b> . . . . .	211
<b>16.2</b>	<b>Calciumstoffwechsel</b> . . . . .	211
<b>16.3</b>	<b>Osteoporose</b> . . . . .	212
16.3.1	Risikofaktoren für die Entstehung von Osteoporose . . . . .	212
16.3.2	Frühwarnsymptome. . . . .	213
16.3.3	Osteoporosebedingte Folgeerkrankungen . . . . .	213
16.3.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	213
<b>16.4</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	214
16.4.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen. . . . .	214
16.4.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	216
<b>16.5</b>	<b>Osteoporose-Prävention in der Apotheke</b> . . . . .	217
16.5.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?). . . . .	217
16.5.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	218
<b>17</b>	<b>Schilddrüsenerkrankungen</b> . . . . .	221
<b>17.1</b>	<b>Schilddrüsenhormone</b> . . . . .	221
<b>17.2</b>	<b>Schilddrüsenerkrankungen als Folge von Iodmangel</b> . . . . .	222
17.2.1	Weitere Ursachen von Schilddrüsenerkrankungen . . . . .	223
17.2.2	Frühwarnsymptome. . . . .	223
17.2.3	Schilddrüsenerkrankungen als Risikofaktor. . . . .	224
17.2.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	224
<b>17.3</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	225
17.3.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen. . . . .	225
17.3.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	226
<b>17.4</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	226
17.4.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?). . . . .	227
17.4.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	227

<b>18</b>	<b>Tumorerkrankungen</b> . . . . .	230
<b>18.1</b>	<b>Tumorgenese</b> . . . . .	230
<b>18.2</b>	<b>Spezielle Krebsarten und Risikofaktoren</b> . . . . .	231
18.2.1	Risikofaktoren für die Entstehung von Krebserkrankungen . . . . .	233
18.2.2	Frühwarnsymptome . . . . .	234
18.2.3	Folge- und Begleiterkrankungen von Krebs . . . . .	236
18.2.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	236
<b>18.3</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	237
18.3.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen . . . . .	237
18.3.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	239
<b>18.4</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	240
18.4.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	240
18.4.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	241
<b>19</b>	<b>Venenerkrankungen</b> . . . . .	247
<b>19.1</b>	<b>Venenleistung</b> . . . . .	247
<b>19.2</b>	<b>Vom Besenreiser zur venösen Insuffizienz</b> . . . . .	247
19.2.1	Auslöser für die Entstehung von Venenerkrankungen . . . . .	248
19.2.2	Frühwarnsymptome . . . . .	248
19.2.3	Folgen von Venenerkrankungen . . . . .	248
19.2.4	Diagnostik und Früherkennung . . . . .	249
<b>19.3</b>	<b>Möglichkeiten der Prävention</b> . . . . .	249
19.3.1	Allgemeine Präventionsmaßnahmen . . . . .	249
19.3.2	Spezielle Präventionsmaßnahmen . . . . .	250
<b>19.4</b>	<b>Umsetzung im Apothekenalltag</b> . . . . .	250
19.4.1	Risikopatienten, Risikogruppen (wen spreche ich an?) . . . . .	251
19.4.2	Präventionsmaßnahmen in der Apotheke . . . . .	251
	<b>Verzeichnis über verwendete und empfehlenswerte Literatur</b> . . . . .	255
	<b>Sachregister</b> . . . . .	257
	<b>Die Autorin</b> . . . . .	263