

# **Fragebogen zu möglichen genetischen Vorbelastungen in der Familie**

## **Vorbeugen ist besser als Heilen**

Alle reden von der Notwendigkeit der Prävention. Niemand stellt die Sinnhaftigkeit ernsthaft in Frage, und dennoch passiert zu wenig.

Dabei können Sie selbst sehr viel zu einer effektiven persönlichen Gesundheitsvorsorge beitragen.

Hierzu gehört nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auch das Wissen um die individuelle genetische Vorbelastung bezüglich bestimmter Erkrankungen, wie z. B. der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). So schätzt man auch, dass ca. 10 % aller Krebserkrankungen auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen sind.

Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihr genetisches Risikoprofil bezüglich der wichtigsten Erkrankungen zu ermitteln.

Gleichzeitig soll der Fragebogen als Grundlage dienen, um im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung, die Sie bei einem Arzt Ihres Vertrauens, z. B. an unseren Partnerkliniken, durchführen lassen können, entsprechende Schwerpunkte setzen zu können.

Der Gesundheitsfragebogen wurde erstellt von PREVENT, IAS Institut für Arbeits- und Sozialhygiene Stiftung Karlsruhe. Für die Richtigkeit der medizinischen Aussagen übernimmt der Industrie-Pensions-Verein e.V. keine Haftung.

**Gab es bei Ihren Großeltern, Eltern oder Geschwistern eine der folgenden Krankheiten und in welchem Lebensalter traten sie auf?**

	Falls ja, wer war betroffen?	Im Alter?
1. Bluthochdruck	_____	_____
2. Erhöhte Blutfettwerte	_____	_____
3. Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)	_____	_____
4. Erhöhte Harnsäurewerte (Gicht)	_____	_____
5. Herzinfarkt	_____	_____
6. Schlaganfall	_____	_____
7. Bösartige Erkrankungen	_____	_____
a) Darm	_____	_____
b) Brust	_____	_____
c) Haut	_____	_____
d) Schilddrüse	_____	_____
e) Andere	_____	_____
8. Allergien/Asthma	_____	_____

## **/ Erläuterung und Maßnahmen**

Sie finden im weiteren zu den jeweiligen Punkten, welche Sie mit "ja" beantwortet haben, entsprechende Erläuterungen und möglicherweise einzuleitende Maßnahmen.

### **Zu 1. Bluthochdruck**

Etwa 15 bis 20 % der Erwachsenen haben einen erhöhten Blutdruck. Nur in 10 % der Fälle kann eine organische Ursache gefunden werden. In 90 % der Fälle bleibt die Ursache unklar. In ca. 60% der Fälle wird die Hypertonie vererbt. Die Häufigkeit des Bluthochdrucks steigt mit dem Alter und dem Übergewicht. In den westlichen Industrienationen liegt der Durchschnitt bei 25%, im Alter von über 60 Jahren bis 50%. Bei behandlungsbedürftigem Bluthochdruck empfehlen sich regelmäßige Selbstmessungen lediglich zur Therapiekontrolle.

Eine regelmäßige Selbstmessung beim Gesunden wird in den

LEITLINIEN ZUR BEHANDLUNG  
DER ARTERIELLEN HYPERTONIE  
DEUTSCHE HOCHDRUCKLIGA e.V. DHL® -  
DEUTSCHE HYPERTONIE GESELLSCHAFT  
Stand 2008

nicht empfohlen.

Wenn bei wiederholten Kontrollmessungen in ruhiger Position der obere (systolische) Wert über/gleich 135 mm Hg und/oder der untere (diastolische) Wert über/gleich 85 mm Hg liegen, sollten Sie diese Werte mit Ihrem Arzt besprechen, um rechtzeitig Maßnahmen einleiten zu können.

Die RICHTIGE MESSUNG setzt voraus, dass diese im Sitzen nach etwa 5 Minuten Ruhe als Doppelmessung erfolgt und die Manschette sich auf Höhe des Herzens befindet.

Eine Wiederholungsmessung am selben Arm sollte frühestens nach 5 Minuten erfolgen.

Prüfen Sie einmalig auch, ob der Blutdruck an beiden Armen gleich hoch ist. Im Zweifel gilt für die Behandlung immer der höhere Wert.

Sagen Sie Ihrem Arzt aber, wenn Sie einen Unterschied von mehr als 10mm Hg messen. Es kann unter Umständen notwendig sein, die Ursache hierfür herauszufinden.

### **Zu 2. Erhöhte Blutfettwerte**

Wenn auch der größte Teil der Fettstoffwechselstörungen in der westlichen Welt auf falsche Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen ist, so ist doch ein Teil genetisch bedingt.

Sind in Ihrer Familie erhöhte Blutfette bekannt, lassen Sie einen Bluttest vornehmen.

### **Zu 3. Diabetes mellitus**

Sind in Ihrer Familie Fälle von Zuckerkrankheit bekannt, können Sie als erste Suchmethode über einen einfachen Urinteststreifen Zucker im Urin nachweisen. Den Teststreifen erhalten Sie in der Apotheke. Genauer ist jedoch ein Bluttest beim Arzt. Die Mehrzahl der Menschen mit Erwachsenenidiabetes (Typ II Diabetes) könnte durch Gewichtsreduktion, verbunden mit einer Ernährungsumstellung, die Zuckerwerte normalisieren.

### **Zu 4. Erhöhte Harnsäurewerte**

Erhöhte Harnsäurewerte begünstigen die Entstehung von Nierensteinen und Gicht. Sollte es hierzu in Ihrer Familie gekommen sein, lassen Sie einen Bluttest beim Arzt vornehmen.

### **Zu 5. Herzinfarkt**

Bei manifester Koronarer Herzkrankheit bei Verwandten 1. Grades (Mutter, Vater, Geschwister, Kinder) und wenn die KHK bei einem verwandten Mann bereits im Alter von unter 55 Jahren und bei Frauen im Alter von unter 65 Jahren aufgetreten ist, steigt das kardiovaskuläre Risiko. Dies ist ganz unabhängig davon, warum ein Elternteil oder Geschwister in eher jüngerem Lebensalter ein kardiovaskuläres Ereignis erlitt, z.B. ungesunder Lebensstil.

Um frühzeitig zu erkennen, ob es bei Ihnen Hinweise für eine Verengung der Herzkranzgefäße gibt, sollte neben der gründlichen Anamnese ab dem 40. Lebensjahr ein Belastungs-EKG bis zur Ausbelastungsgrenze durchgeführt werden.

Eine Befragung nach Warnsignalen genügt nicht!

### **Zu 6. Schlaganfall**

Bei einer Häufung von Schlaganfällen sollte in erster Linie nach Bluthochdruck gefahndet werden, dem Hauptrisiko für den Schlaganfall (ca. 70%). An zweiter Stelle stehen mit 25% die Herzrhythmusstörungen.

Selten gibt es auch angeborene Aussackungen an den arteriellen Gefäßen (Aneurysmen), welche ursächlich für einen Schlaganfall sein können.

Weiterhin kann eine spezielle Ultraschalluntersuchung der Halsarterien wichtige Hinweise auf vorzeitige Ablagerungen in den hirnversorgenden Arterien geben.

### **Zu 7. Bösartige Erkrankungen**

#### **a) Darm**

Darmtumoren sind die zweithäufigsten Tumoren bei Frau und Mann in Deutschland. Gerade hier ist die Prävention besonders effektiv.

Sind Ihnen Fälle von Darmkrebs oder Häufung von Polypen (Vorstufen von Darmkrebs) in Ihrer Familie bekannt, sollten Sie sich frühzeitig, d. h. bereits ab dem 40. Lebensjahr, einer Darmspiegelung (Coloskopie) unterziehen.

Über Gentests wird man in Zukunft vermutlich Risikopersonen besser identifizieren können.

#### b) Brust

Die regelmäßige Abtastung der Brust, gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen und die Mammographie spielen hier weiterhin die wichtigste Rolle in der Früherkennung des Mammacarcinoms.

Doch auch hier sind bereits Gentests bekannt bzw. in Entwicklung, um rechtzeitig Risiko- personen zu erkennen.

#### c) Haut

Auch beim "schwarzen Krebs", dem Melanom, sind familiäre Häufungen (5 bis 10 %) bekannt. Seit dem 1. Juli 2008 haben gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren alle zwei Jahre einen Anspruch auf eine Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs, das so genannte „Hautkrebs-Screening“. Das gesetzliche Hautkrebs-Screening wird von speziell qualifizierten Hausärzten und Dermatologen durchgeführt.

#### d) Schilddrüse

Eine bestimmte Form von Tumoren der Schilddrüse wird familiär vererbt, das sogenannte "medulläre Carcinom". Sollte dies bei Ihnen in der Familie der Fall sein, sollten Sie Ihre Schilddrüse untersuchen lassen. Es handelt sich hier jedoch um eine sehr seltene Erkrankung.

#### e) Andere

Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe von weiteren genetischen Krebspositionen. Sollten Sie hierzu Fragen haben, sprechen Sie mit einem Arzt Ihres Vertrauens darüber.

### Zu 8. Allergien/Asthma

Eine Bluttestung an Gesunden ist konsequenzlos und daher nicht zu empfehlen. Neue Erkenntnisse zeigen, dass z. B. Eltern, bei denen eine Allergie oder Disposition dazu vorliegt, durch entsprechend langes Stillen die Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Allergie im späteren Leben drastisch reduzieren können.