19. November 2026



#149

Ganzkörper-MRT: Sinnvolle Vorsorge oder teure Überdiagnostik?

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Folge beleuchten Mario und Max das Thema Ganzkörper-MRT als Instrument der präventiven Diagnostik und des Longevity-Trends. Sie analysieren die diagnostischen Stärken bei soliden Organen und Gefäßen im Vergleich zu blinden Flecken wie Hohlorganen oder der Lunge. Zudem diskutieren sie die hohe Rate an Zufallsbefunden, das Risiko von Überdiagnostik und psychischer Belastung sowie die Kriterien für eine fundierte ärztliche Befundung und Nachbetreuung.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

01 Ein Ganzkörper-MRT ist strahlungsfrei, stellt jedoch für gesunde Personen eine reine Selbstzahlerleistung dar (üblicherweise ab etwa 1.000 Euro).

02 Solide Organe (z. B. Leber, Bauchspeicheldrüse, Gehirn) und Gefäße lassen sich sehr gut darstellen, während Hohlorgane wie der Darm und lufthaltige Gewebe wie die Lunge deutliche Schwachstellen sind.

03 Das Verfahren ersetzt keinesfalls klassische Vorsorgeuntersuchungen wie Koloskopie, Mammographie oder Hautkrebsscreenings.

04 In rund 95 Prozent der Fälle führt ein Scan zu mindestens einem Befund, was häufig Folgeuntersuchungen und temporäre Verunsicherung nach sich zieht.

05 Radiologen sind meist auf einzelne Körperregionen spezialisiert; eine ganzheitliche Befundung profitiert von Mehrfachbegutachtungen und KI-gestützter Auswertung.

06 Ein Ganzkörper-MRT sollte nur durchgeführt werden, wenn im Vorfeld ein fester Plan und die Bereitschaft für das weitere ärztliche Follow-up bestehen.

07 Das viszerale Fett lässt sich statt im MRT auch zuverlässig über das Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße (Waist-to-Height-Ratio, Ziel < 0,5) abschätzen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Grundlagen, Ablauf und Abgrenzung zum CT

Mario und Max stellen das Ganzkörper-MRT als Trend aus der Biohacking- und Longevity-Bewegung vor. Im Gegensatz zum strahlenbelastenden Ganzkörper-CT arbeitet das MRT mit starken Magnetfeldern und ist strahlungsfrei. Bei gesunden Personen handelt es sich fast immer um eine Selbstzahlerleistung im Rahmen der Prävention; reguläre Kassenleistungen gibt es nur bei seltenen Indikationen wie dem Li-Fraumeni-Syndrom oder dem Multiplen Myelom. Die Untersuchung dauert oft über eine Stunde und kann bei Personen mit Platzangst zu Abbrüchen führen.

Herausforderungen bei Protokollen und Befundung

In der radiologischen Ausbildung existiert keine standardisierte Spezialisierung für Ganzkörper-MRTs, da Fachkräfte meist auf Regionen wie Neuroradiologie oder Viszeralradiologie fokussiert sind. Zudem fehlt bei präventiven Scans die konkrete Verdachtsdiagnose, weshalb explorativ gesucht werden muss. Mario und Max betonen, dass eine verlässliche Auswertung idealerweise durch mehrere Spezialisten oder ein Zusammenspiel aus Radiologie und KI erfolgen sollte, um Informationsverluste durch suboptimale Sequenzen zu verhindern.

Stärken und blinde Flecken der Bildgebung

Das MRT eignet sich hervorragend zur Beurteilung solider Organe wie Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse sowie für das zentrale Nervensystem und Gefäßaussackungen (Aneurysmen). Für lufthaltige Hohlorgane wie den Darm ist es ungeeignet, da Darmbewegungen Artefakte erzeugen und flache Polypen übersehen werden; die Darmspiegelung bleibt hier alternativlos. Auch winzige Lungenrundherde, Brustkrebs, Hautkrebs oder hämatologische Erkrankungen lassen sich im Ganzkörper-MRT nicht verlässlich erkennen.

Zufallsbefunde und psychische Konsequenzen

Statistisch wird bei rund 95 Prozent der Untersuchten mindestens ein Zufallsbefund erhoben, wobei bei etwa 30 Prozent weitere Abklärungen empfohlen werden und sich nur bei einem sehr kleinen Bruchteil ein bösartiger Tumor bestätigt. Harmlos-häufige Befunde wie kleine Nieren- oder Pankreaszysten können Patienten stark verunsichern. Mario und Max weisen darauf hin, dass man vor dem Scan die Bereitschaft mitbringen muss, potenziell monatelange diagnostische Folgeabklärungen und temporäre psychische Belastungen durchzustehen.

Biohack: Viszerales Fett und Taillenumfang

Als Biohack der Folge thematisieren Mario und Max das gesundheitsschädliche, hormonell aktive viszerale Fett. Obwohl das MRT dieses sehr präzise erfassen kann, existiert eine simple und kostenlose Methode für zu Hause: die Waist-to-Height-Ratio. Nach dem Ausatmen wird der Taillenumfang auf Nabelhöhe gemessen und durch die Körpergröße geteilt; ein Wert unter 0,5 signalisiert ein gesundes Verhältnis ohne übermäßiges viszerales Fett.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Ersetze klassische Vorsorgeuntersuchungen wie Darmspiegelung, Mammographie oder Hautkrebs-Screenings keinesfalls durch ein Ganzkörper-MRT.
- Kläre vor Durchführung eines Ganzkörper-MRTs verbindlich ab, wer das Follow-up und die Interpretation der Befunde übernimmt und ob mehrere Fachdisziplinen oder KI-Systeme eingebunden sind.
- Berechne als einfachen Marker für viszerales Fett deine Waist-to-Height-Ratio: Miss deinen Taillenumfang auf Nabelhöhe nach normalem Ausatmen und teile ihn durch deine Körpergröße (Zielwert: unter 0,5).

- Mache dir vor einer präventiven Bildgebung bewusst, dass in rund 95 Prozent der Fälle Auffälligkeiten gefunden werden, und prüfe, ob du bereit bist, eventuelle Folgeabklärungen mental und finanziell zu tragen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Li-Fraumeni-Syndrom	Seltenes genetisches Krebssyndrom, bei dem ein Ganzkörper-MRT als Kassenleistung zur regelmäßigen Vorsorge gehört.
Multiples Myelom	Bösartige Knochenmarkserkrankung, bei der Ganzkörper-MRT-Verfahren regulär zur Diagnostik eingesetzt werden.
FLAIR-Sequenz	Spezielle MRT-Sequenz (Fluid-Attenuated Inversion Recovery), die insbesondere in der Neuroradiologie essenziell ist.
BRCA-Gene	Genetische Marker, deren Mutationen das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs stark erhöhen.
Gadolinium	MRT-Kontrastmittel, das aufgrund seltener Nebenwirkungen und möglicher Ablagerungen bei rein präventiven Scans meist vermieden wird.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.