

## Ihre Gesundheit fest im Blick – empfohlene Vorsorgeuntersuchungen

Warum sich untersuchen lassen, wenn einem nichts weh tut? Doch viele Krankheiten – wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Durch Früherkennungsuntersuchungen können Risiken frühzeitig erkannt werden, sodass im Idealfall gar nicht erst Beschwerden entstehen.

Wer sie regelmäßig wahrnimmt, tut etwas zum Erhalt der Gesundheit und zur Verbesserung der Heilungschancen. Je früher schwere Krankheiten erkannt werden, desto besser sind oft die Möglichkeiten, darauf medizinisch zu reagieren.



### Untenstehend finden Sie eine Tabelle der empfohlenen Untersuchungen für Erwachsene

Alter	FRAUEN		MÄNNER	
	Untersuchung	Was wird gemacht?	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ab 18 Jahren	Check-up: Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis	Check-up: Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 20 Jahren	Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitales	jährlich: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) jährlich: ▶ Untersuchung der Geschlechtsorgane ▶ 20 bis 34 Jahre (jährlich): Gewebeabstrich und Untersuchung auf Zellveränderung (Pap-Abstrich) ▶ ab 35 Jahren (alle drei Jahre): Pap-Abstrich kombiniert mit Test auf Humane Papillomaviren (HPV) jährlich: ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis		
Zusätzlich ab 30 Jahren	Früherkennung Brustkrebs	jährlich: ▶ Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen) ▶ Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust		
Ab 35 Jahren	Check-up: Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	alle drei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers ▶ Kontrolle des Urins ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis	Check-up: Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	alle drei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers ▶ Kontrolle des Urins ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 35 Jahren	Früherkennung Hautkrebs	alle zwei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ Untersuchung der gesamten Haut ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis	Früherkennung Hautkrebs	alle zwei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ Untersuchung der gesamten Haut ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis

Alter	FRAUEN		MÄNNER	
	Untersuchung	Was wird gemacht?	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ab 45 Jahren			Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales	jährlich: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane ▶ Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata ▶ Untersuchung örtlicher Lymphknoten ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 50 Jahren	Früherkennung Brustkrebs – Mammographie-Screening	alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Sie werden per Post zur Untersuchung eingeladen): ▶ Gezielte Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust ▶ Information über das Untersuchungsergebnis		
	Früherkennung Darmkrebs – Darmkrebs-Screening	▶ Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm ▶ 50 bis 54 Jahre: jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl	Früherkennung Darmkrebs – Darmkrebs-Screening	▶ Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm ▶ 50 bis 54 Jahre: wahlweise jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre: zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
Ab 55 Jahren	Früherkennung Darmkrebs – Darmkrebs-Screening	▶ wahlweise alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren	Früherkennung Darmkrebs – Darmkrebs-Screening	▶ wahlweise alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
Ab 65 Jahren			Früherkennung Bauchaortenaneurysmen	einmalig: ▶ Patientenaufklärung zur Früherkennungsuntersuchung auf Bauchaortenaneurysmen ▶ Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung



Die aufgelisteten regelmäßigen Gesundheits-Checks und Krebsfrüherkennungsuntersuchungen werden von den Krankenkassen übernommen

Wer daran teilnimmt, kann zudem Punkte für Bonusprogramme sammeln.

Denken Sie außerdem an den **allgemeinen Impfschutz-Check**:

- ➔ Auffrischungsimpfungen gegen Diphtherie und Tetanus alle 10 Jahre
- ➔ FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) 3-5 Jahre
- ➔ ab 60 Jahren insbesondere Pneumokokken und Gürtelrose.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

[www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de)

Stichwort:

Früherkennung und Vorsorge



Persönlicher Präventions-Fahrplan für:

Nächster Impftermin:	_____	Praxis-Kontakt
Nächster Termin für den Check-up	_____	Praxis-Kontakt
Nächster Termin zur Krebsfrüherkennung:	_____	Praxis-Kontakt
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Hautkrebs-Check</li> <li>➔ Früherkennung Darmkrebs</li> </ul>	_____	
Außerdem für Frauen:	_____	Praxis-Kontakt
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitales</li> <li>➔ Früherkennung Brustkrebs</li> </ul>	_____	
Außerdem für Männer:	_____	Praxis-Kontakt
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales</li> <li>➔ Früherkennung Bauchaortenaneurysmen</li> </ul>	_____	