



## Vorsorgeuntersuchungen: Gesundheit statt Krankheit

Wer etwas für seine Gesundheit tun will, sollte nicht erst bei Erkrankung zum Arzt gehen sondern schon rechtzeitig an Früh-erkenntnis- und Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen, die Krankheiten rechtzeitig erkennen können und damit Behandlungschancen verbessern. Nach demoskopischen Untersuchungen nehmen mehr als 30% der Bevölkerung keinerlei Vorsorgeangebote wahr. Alle Krankenkassen bieten Vorsorgeleistungen an.

### Krebsfrüherkennung:

Für Frauen ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 35. Lebensjahr gezielte Früherkennungsuntersuchung.

- **Bei Frauen** ab dem 20. Lebensjahr gezielte Untersuchung von Brust- und Genitalbereich, ab 50. Lebensjahr einschließlich Mammographie.
- **Bei Männern** ab dem 45. Lebensjahr gezielte Untersuchung von Prostata und Genitalbereich.
- **Dickdarmkrebsscreening:** Ab dem 55. Lebensjahr bei familiärer Belastung auch früher einschließlich Untersuchung auf okkultes Blut. Ab dem 55. Lebensjahr Durchführung einer Dickdarmuntersuchung (Koloskopie) mit Wiederholung nach 10 Jahren.

Grundsätzlich sind Krebsfrüherkennungsuntersuchungen und alle Vorsorgeuntersuchungen von der Praxisgebühr befreit, dies betrifft auch die Befundmitteilungen der ärztlichen Beratung zu den Ergebnissen.

### Gesundheits-Check-Up:

Ab dem 35. Lebensjahr alle 2 Jahre regelmäßige, allgemeine körperliche Untersuchung. **Inhalt:** Klinische Untersuchung (Herz und Lunge, Ganzkörperuntersuchung, Beurteilung von Bewegungsapparat, Haut und Sinnesorgane, Blutuntersuchung einschließlich Cholesterin und Glukose, Urinuntersuchung (Eiweiß, Glukose, Erythrozyten, Leukozyten, Nitrit). Beratung zu individuellen Gesundheitspräventionen, insbesondere Alkohol und Nikotingenuss sowie Stress und Körpergewicht.

- **Hauterkrankungen und Hautkrebs:** Bösartige Hauttumore nehmen zu. Ab dem 30. Lebensjahr ist das Hautkrebs-Screening alle 2 Jahre eine wichtige Vorsorgeuntersuchung (gezielte Erhebung der Krankheitsvorgeschichte mit einer Ganzkörperuntersuchung der Haut). Im Rahmen einer Zuzahlung ist die lichtmikroskopische Untersuchung besonders aussagekräftig und zu empfehlen.

**Impfungen:** Sie sind ein weiterer Teil der Vorsorge und Prävention. Gerade in der Winterzeit ist immer noch die **Grippeimpfung** empfehlenswert. Überprüfen Sie aber bei dieser Gelegenheit auch Ihren **Tetanus- und Diphtherieimpfstatus** (Auffrischung alle 10 Jahre) sowie für Freizeitaktive den Impfstatus gegen **FSME (FrühSommerMeningoEncephalitis)** mit einer Auffrischung alle 5 Jahre.

Weitere Informationen: <http://www.aok.de/baden-wuerttemberg/> (Vorsorge)  
<http://www.barmer.de> (Vorsorgeuntersuchungen)  
<http://www.tk-online.de> (Vorsorgeleistungen)