

# Vorsorge nach Plan

# 04



# Vorsorge nach Plan

Früherkennungsmaßnahmen

können Leben retten

**Jeder Lebensabschnitt birgt gesundheitliche Risiken. Früh erkannt, lassen sich viele Krankheiten heilen, lindern oder zumindest ihr Voranschreiten bremsen. Eine Behandlung ist dann erfolgversprechender. Darmkrebs und Gebärmutterhalskrebs etwa haben im Frühstadium eine fast hundertprozentige Heilungschance.**

**Schon durch einen einfachen Blut-, Urin- oder Stuhltest kann der Arzt Rückschlüsse auf die Funktionsfähigkeit vieler Organe ziehen. Deutliche Abweichungen von den Normalwerten deuten auf eine Störung hin, der nachgegangen werden sollte, bevor überhaupt Krankheitssymptome oder sogar dramatische Ereignisse wie ein Herzinfarkt auftreten.**

## **Vorsorge ist die bessere Medizin**

Auch wenn keine Beschwerden bestehen, lohnen sich regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Deshalb werden viele von ihnen von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) finanziert. Darüber hinaus gibt es weitere im Einzelfall sinnvolle Untersuchungen, die jedoch vom Patienten selbst bezahlt werden müssen. Sie sind meist günstiger, als viele denken. Doch ganz gleich, ob selbst finanziert oder kostenfrei – die Vorsorgeuntersuchungen werden viel zu selten in Anspruch genommen.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über mögliche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen! Vereinbaren Sie einen



< *Die Messung des Blutdrucks ist fester Bestandteil der Gesundheitsuntersuchung Check-up*

> *Früherkennung: Das Hautkrebs-Screening für Männer und Frauen erfolgt alle zwei Jahre*

Termin bei Ihrem Arzt, wenn Ihnen noch eine Untersuchung fehlt. Denn durch verantwortungsbewusstes Handeln, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Früherkennungsuntersuchungen kann jeder viel für seine Gesundheit tun.

Die nachfolgende Zusammenstellung enthält die Vorsorgeuntersuchungen, die alle gesetzlichen Krankenkassen zahlen. Darüber hinaus können einzelne Krankenkassen zusätzliche Leistungen und Screening-Programme anbieten. Fragen Sie im Zweifelsfall vor der Untersuchung bei Ihrem behandelnden Arzt und/oder Ihrer Krankenkasse nach, auch nach den Kosten.

## **Was zählt zur Vorsorge?**

Als Vorsorgeuntersuchung gilt eine Untersuchung, wenn keine einschlägigen Beschwerden bestehen. Sie wird immer dann von der GVK bezahlt, wenn sie in deren Vorsorgeprogramm enthalten ist.

Anders liegt der Fall, wenn der Patient bereits Beschwerden oder der behandelnde Arzt Anhaltspunkte für eine Erkrankung hat, deren Abklärung er für notwendig hält. In diesem Fall gehört die Untersuchung zur Behandlung und die für die Vorsorgeuntersuchungen vorgesehenen Altersgrenzen und Zeitintervalle müssen nicht eingehalten werden. Die Krankenkassen zahlen dann in der Regel auch spezielle Untersuchungen, etwa den PSA-Test zur Erkennung von Prostatakrebs, die in den üblichen Vorsorgeplänen fehlen.



**Empfohlene und bezahlte Vorsorgeuntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen (ohne Vorsorge für Schwangere und Kinder):**

**Ab 18 Jahre**

**Gesundheitsuntersuchung Check-up:** Untersuchung zwischen vollendetem 18. und 35. Lebensjahr

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* einmalig

**Impfungen für Erwachsene:** Tetanus-Diphtherie (nach Grundimmunisierung im Kindesalter). Außerdem von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen: einmalige Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis) und eine Nachholimpfung gegen Kinderlähmung (Poliomyelitis).

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* alle 10 Jahre

**Ab 20 Jahre**

**Krebsfrüherkennung:** Genitaluntersuchung

**Gebärmutterhalskrebs-Screening:** Krebsabstrich und zytologische Untersuchung (Pap-Abstrich)

*Wer:* Frauen

*Zeitintervall:* jährlich bis 34 Jahre



## Bis 25 Jahre

**Chlamydien-Screening:** Abstrich-Untersuchung

*Wer:* Frauen

*Zeitintervall:* jährlich

## Ab 30 Jahre

**Zusätzliche Krebsfrüherkennung:** Genitaluntersuchung, Abtasten der Brust und Achselhöhlen zur Brustkrebsvorsorge. Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust

*Wer:* Frauen

*Zeitintervall:* jährlich

## Ab 35 Jahre

**Gesundheitsuntersuchung Check-up:** Überprüfung der Blut- und Urinwerte zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* alle drei Jahre

## Hautkrebs-Screening:

Anamnese und Untersuchung der Haut

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* alle zwei Jahre



*Ein kleiner Pils schützt Menschen ab 60 Jahre vor Grippe und bakterieller Lungenentzündung*



*Die Prostata: Die Vorsteherdrüse ist so groß wie eine Kastanie*

### **Gebärmutterhalskrebs-Screening:**

Kombinationsuntersuchung, bestehend aus einem HPV-Test (Test auf humane Papillomaviren) und einem Pap-Abstrich

*Wer:* Frauen

*Zeitintervall:* alle drei Jahre

### **Ab 45 Jahre**

**Krebsfrüherkennung:** Tastuntersuchung der Prostata und der äußeren Genitale

*Wer:* Männer

*Zeitintervall:* jährlich

### **Ab 50 Jahre**

### **Darmkrebs-Screening:**

Test auf verborgenes Blut im Stuhl (iFOBT)

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* jährlich bis 54 Jahre

*für Männer* alternativ: Darmspiegelung

*Zeitintervall :* alle 10 Jahre (einmalige Wiederholung)

**Mammographie-Screening:** zur Früherkennung von Brustkrebs

*Wer:* Frauen

*Zeitintervall:* alle zwei Jahre bis einschließlich 69 Jahre

## Ab 55 Jahre

**Darmkrebs-Screening:** Test auf verborgenes Blut im Stuhl (iFOBT), sofern bislang keine Darmspiegelung in Anspruch genommen wurde

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* alle zwei Jahre

*für Frauen* alternativ: Darmspiegelung

*Zeitintervall:* einmalige Wiederholung nach 10 Jahren

## Ab 60 Jahre

**Grippeschutz:** Standardimpfung gegen Influenza, von der STIKO empfohlen

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* jährlich

**Pneumokokken-Schutzimpfung:** Standardimpfung gegen bakterielle Lungenentzündung, von der STIKO empfohlen

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* einmalig

## Ab 65 Jahre

**Darmkrebsfrüherkennung:** Früherkennungs-Darmspiegelung, sofern bislang keine Früherkennung-Darmspiegelung in Anspruch genommen wurde

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* einmalig

**Gürtelrose-Schutzimpfung:** Standardimpfung gegen Herpes Zoster, von der STIKO empfohlen

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* jährlich

**Früherkennung Bauchortenaneurysma:**

Aufklärung und Ultraschall

*Wer:* Frauen und Männer

*Zeitintervall:* einmalig



**Von ärztlichen Fachgesellschaften werden darüber hinaus zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen empfohlen:**

## Ab 45 Jahre

### **Prostata-Krebs (bei erblichem Risiko ab dem 45. Lebensjahr):**

Zusätzlich zur Tastuntersuchung, die die GKV zahlt, kann heute die Bestimmung des sogenannten Prostata-spezifischen Antigens (PSA) im Blut Hinweise auf eine mögliche Krebserkrankung geben. Durch die PSA-Wert-Bestimmung werden fast 90 Prozent aller Prostatakarzinome entdeckt, deutlich mehr als bei der Tastuntersuchung. Sind die Werte erhöht, muss weiter untersucht werden, ob die Ursache ein Krebsgeschwür ist oder ein harmloser Grund vorliegt. Sinnvoll ist es, einmal im Jahr den PSA-Wert bestimmen zu lassen und die Veränderung zu beobachten.

### **Arteriosklerose:**

Als Hauptursache für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Thrombosen gilt die Arteriosklerose. Das in der Leber gebildete C-reaktive Protein (CRP) zeigt ein Arteriosklerose-Risiko an. Zwar kann auch eine Entzündung den Anstieg von CRP verursachen, doch ist ein hoher Wert – dann ergänzt durch weitere Untersuchungen wie beispielsweise von Homocystein, BNP und Troponin – ein wert-



< *Spezielle Bluttests erlauben eine frühe Diagnose erhöhten Knochenabbaus*

>> *Das eigene Thromboserisiko lässt sich per Test abklären*

> *Verschiedene Infektionen können beim Geschlechtsverkehr übertragen werden*



voller Fingerzeig, um durch eine Behandlung oder eine Veränderung der Essgewohnheiten und des Lebensstils schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern. Ist das Ergebnis ohne Befund, sollte der Test spätestens nach fünf Jahren wiederholt werden.

### Ab 50 Jahre

#### ***Osteoporosegefährdung (vor allem Frauen):***

Von Osteoporose betroffen sind in erster Linie Frauen nach den Wechseljahren. Wenn das Risiko rechtzeitig erkannt wird, kann den im hohen Alter so gefährlichen Knochenbrüchen vorgebeugt werden. Besonders ein Oberschenkelhalsbruch kann zur Invalidität oder sogar zum Tod führen. Zur Diagnose wird heute überwiegend eine Röntgenuntersuchung eingesetzt: die Knochendichtemessung. Sie ist jedoch erst dann besonders aussagekräftig, wenn der Knochenabbau bereits fortgeschritten ist, nicht jedoch zu Beginn der Erkrankung. Durch Blut- und Urinproben lassen sich mehrere Anzeichen für einen erhöhten Knochenabbau bestimmen. Gemäß den Leitlinien des Dachverbandes Osteologie e.V. (DVO) wird, neben dem Basislabor, die Testung auf 25-OH Vitamin D, Testosteron (bei Männern) sowie jeweils die Bestimmung eines Knochenaufbau- und Knochenabbaumarkers empfohlen. Hierfür stehen verschiedene Parameter zur Verfügung. Die Ergebnisse des Erstchecks entscheiden über die empfohlenen Untersuchungsintervalle.



## Jährlich bei wechselnden Partnern

### **Sexuell übertragbare Krankheiten:**

Ein Labortest, ob man sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit angesteckt hat, schafft Gewissheit, kann eine Behandlung einleiten und den Partner bzw. die Partnerin schützen. Das gilt insbesondere für das HI-Virus, das die Immunschwächekrankheit AIDS auslöst, aber auch für eine Reihe anderer Erreger, die zwar besser behandelt werden können, aber zumindest, wie z. B. Chlamydien, während einer Schwangerschaft für das Kind eine Gefahr darstellen.

### **AIDS:**

ausgelöst durch das HI-Virus

### **Chlamydien:**

bakterielle Erkrankung, die zu Unfruchtbarkeit der Frau führen kann

### **Candida albicans:**

(auch Soor) Hefepilzkrankung im Genitalbereich

### **Syphilis:**

bakterielle Erkrankung, die früh erkannt, gut mit Penicillin behandelbar ist

### **Gonorrhoe:**

(Tripper oder Samenflusskrankheit) bakterielle Infektion der Genitalien, die zu Sterilität führen kann

### **Mykoplasmen:**

Bakterium, das Harnröhren-Entzündungen verursacht

## **Thromboserisiko berücksichtigen**

### **Thromboseneigung:**

Fast jeder zehnte Bundesbürger hat eine angeborene Thromboseneigung. Kommen zu dieser Disposition noch erworbene Risiken hinzu, etwa Rauchen, Übergewicht, Schwangerschaft oder eine Hormonbehandlung, vervielfacht sich das Risiko, einen Gefäßverschluss zu erleiden. Durch einen Bluttest auf APC-Resistenz, der am meisten verbreiteten Unterform der Thrombophilie, lassen sich das Risiko erkennen und vorbeugende Maßnahmen einleiten.

## **Einmal im Leben (bei familiärer Vorgeschichte mit Anfang 30)**

### **Eisenspeicherkrankheit:**

Bei dieser vererbaren Stoffwechselstörung lagert sich überschüssiges Eisen im Laufe der Jahre in den Organen ab. Dies kann zu schweren Spätschäden führen, die eine Dialyse bzw. eine Nieren- oder Lebertransplantation notwendig machen. Früh erkannt, kann die Erkrankung allein durch gelegentlichen Aderlass, am besten durch eine Blutspende, gut therapiert werden.

## **Hinweis**

Die aufgeführten Tests sind nur Beispiele. Zu weiteren im Einzelfall sinnvollen Laboruntersuchungen, die sich aus der familiären Vorgeschichte oder aus der persönlichen Krankengeschichte ergeben, fragen Sie bitte Ihren Arzt. <>

# Vorsorge nach Plan

## 04

Das **Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)** informiert die Öffentlichkeit über Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet. Weitere Informationen erhalten Sie unter **[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)** oder über diesen Code direkt auf Ihr Smartphone.



### Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Versandservice

[www.vorsorge-online.de/faltblaetter-bestellen](http://www.vorsorge-online.de/faltblaetter-bestellen)

E-Mail: [info@vorsorge-online.de](mailto:info@vorsorge-online.de)

Tel.: 0 30/200 599 48, Fax: 0 30/200 599 49

Postfach 12 44, 63552 Gelnhäusen