

Gesundheitsvorsorge nach Plan

BERLIN – Mehr Sport treiben, gesündere Ernährung – Umfragen zufolge möchte fast jeder Zweite hierzulande im neuen Jahr mehr für seine Gesundheit tun. Regelmäßig zur Vorsorge zu gehen taucht zwar nicht in der Statistik auf, gehört jedoch zu den Dingen, die sich unkompliziert in den Alltag des neuen Jahres einbauen lassen. Am besten gleich zu Beginn des Jahres Termine vereinbaren und in den Kalender eintragen, rät das Infozentrum für Prävention und Früherkennung.

Gesundheits-Check-up nutzen

Herz, Blutgefäße, Leber, Niere, Stoffwechsel ... der Gesundheits-Check-up bietet einen guten Überblick über mögliche gesundheitliche Risiken. Er umfasst körperliche Untersuchungen und Labortests: Anhand von Blutproben untersuchen Labormediziner*innen den Fettstoffwechsel und bestimmen die Cholesterinwerte und Triglyceride im Blut. Das Ergebnis gibt zum Beispiel Aufschluss über die Lebergesundheit und Risiken für Herz und Kreislauf. Die Werte von Eiweiß, Glukose, roten Blutkörperchen, weißen Blutkörperchen und Nitrit in Blut bzw. Urin zeigen Risiken für Diabetes, Nieren- und Blasenkrankungen an. Die Krankenkassen zahlen diese Laboruntersuchungen im Rahmen des Gesundheits-Check-up alle drei Jahre für Versicherte ab 35 Jahren.

Krebsfrüherkennung: Informieren statt Kopf in den Sand

Krebsfrüherkennung kann Leben retten: So liegen die Heilungschancen bei früh erkanntem Darm- oder Gebärmutterhalskrebs bei fast 100 Prozent. Umfragen zufolge nutzen dennoch nur 64 Prozent der Frauen und 47 Prozent der Männer hierzulande die kostenlosen Krebsfrüherkennungsangebote der gesetzlichen Krankenkassen. Zu den Gründen, die Menschen von der Früherkennung abhalten, gehört die Sorge, dass die Untersuchungen unangenehm und schmerzhaft sein könnten. Onlineangebote wie etwa das Portal der Deutschen Krebsgesellschaft und der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums bieten Versicherten die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren.

Weitere Informationen enthält das IPF-Faltblatt „Vorsorge nach Plan“. Es kann unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM

03.01.2024

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

presse@vorsorge-online.de

www.vorsorge-online.de

twitter.com/vorsorgeonline