

# Vorbeugen - besser als heilen

Als Arzt zu arbeiten bedeutet nicht nur, Krankheiten zu heilen oder zu lindern, sondern auch sie zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen. Ärzte bieten ihren Patienten daher eine Reihe von Vorsorgemaßnahmen an - von Beratungsgesprächen über Impfungen bis hin zu Blut-untersuchungen. Nutzen Sie die kostenlosen Gesundheits-Checks!

Vorsorge ist heute für uns alle selbstverständlich - etwa bei der Alters-, Kranken-, Feuer- und Diebstahlversicherung. Aber mal ehrlich: Die meisten von uns verhalten sich in dieser Frage wie der Vogel Strauß. „Das ist ja immer unangenehm und überhaupt, das kostet mich zuviel Zeit“, heißt es dann etwa. Doch das ist nicht stichhaltig: Die meisten Untersuchungen dauern nicht länger als ein Friseurbesuch, sie tun auch nicht weh, und Wartezeiten gibt es kaum.

**Außerdem kosten die meisten Angebote die Patienten nichts, weil die Krankenkassen sie bezahlen.** Deren Hintergedanke dabei ist: Wer regelmäßig zur Vorsorge geht, bleibt gesund und verursacht so weniger Kosten als ein Kranker. Gehen Sie also auf Nummer sicher und lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten und regelmäßig untersuchen.

Prävention von klein an

Das Vorbeugen gegen Krankheiten kann nicht früh genug

beginnen. Bereits während der Schwangerschaft werden die werdende Mutter und das ungeborene Kind durch die regelmäßigen Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen bei ihrem Gynäkologen oder ihrer Gynäkologin, ev. auch bei ihrem Hausarzt begleitet. Bedeutsam ist das rechtzeitige Erkennen von Fehlentwicklungen bei Kindern. Hier können Ärzte eingreifen, bevor Schäden überhaupt erst entstehen. Die erste der Kinderuntersuchungen – kurz **U1** genannt – nimmt der Arzt direkt nach der Geburt vor. **U2 bis U9 folgen innerhalb der ersten sechs Lebensjahre zu festgelegten Zeiten.** Der Arzt überprüft dabei zum Beispiel, ob das Kind sich körperlich und geistig normal entwickelt, alle Schutzimpfungen erhält und vieles andere, was für ein gesundes Aufwachsen wichtig ist. Die Ergebnisse werden in ein eigenes Heft eingetragen.

Dann schlägt es dreizehn...

Das nächste Glied in der Vorsorgekette ist die so genannte

Jugendgesundheitsuntersuchung im Alter zwischen 12 und 14 Jahren. Der Arzt misst den Blutdruck, überprüft, ob der oder die Jugendliche zu klein oder groß ist, kontrolliert das Gewicht und stellt fest, ob die Geschlechtsentwicklung altersgemäß erfolgt. Er fragt außerdem nach Problemen in der Schule und nach dem Umgang mit Alkohol, Zigaretten und anderen Drogen. Außerdem kontrolliert er den Impfstatus und die Jodversorgung.

Keine Chance den Keimen: Impfungen

**Dafür zu sorgen, dass seine Patienten ausreichend geimpft sind, ist eine der wichtigsten Aufgaben des Arztes.**

Er orientiert sich dabei an den Empfehlungen der Ständigen Impfkommision am Robert-Koch-Institut in Berlin, das regelmäßig einen Kalender der empfohlenen Impfungen erarbeitet. Impfungen sind eine der wichtigsten Maßnahmen, um Krankheiten zu verhindern. Sie schützen zunächst den Geimpften selbst – und in zweiter Linie auch seine Umgebung, weil sich Krankheiten nicht ausbreiten können, wenn viele Menschen geimpft sind und sie daher nicht weiter verbreiten. Übrigens: Unerwünschte Neben-

wirkungen gibt es bei einer Impfung nur äußerst selten!

Durchchecken lassen: die Gesundheitsuntersuchung

Ab dem Alter von 35 Jahren können Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung alle zwei Jahre eine Gesundheitsuntersuchung in Anspruch nehmen. Bei diesem „**Check-Up**“ geht es vor allem darum, Schäden am Herz-Kreislauf-System, an der Niere und im Blutzucker-Stoffwechsel rechtzeitig zu erkennen. Dazu werden verschiedene Laborwerte von Urin- und Blutproben bestimmt. Natürlich wird Ihr Arzt auch ein Gespräch über Vorerkrankungen und Lebensgewohnheiten mit Ihnen führen. Zeigt sich eine Auffälligkeit, können Sie rechtzeitig handeln, bevor sich größere Schäden entwickeln.

Gute Chancen gegen Krebs  
Frauen können ab einem Alter von 20 Jahren jährlich eine Krebsvorsorge in Anspruch nehmen, Männer ab einem Alter von 45 Jahren. Doch die meisten Menschen „drücken sich“. Ursache dafür ist wohl die Angst, dass eine Krebserkrankung einem Todesurteil gleich kommt. Doch das Gegenteil ist richtig: Eine frühzeitige Entdeckung verbessert nicht nur die Heilungschancen, sondern auch die Behandlung ist im Frühstadium einer Krebserkrankung weit weniger belastend als im fortgeschrittenen Stadium.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die

## Krebsfrüherkennungs-Programm

Frauen

ab 20 Jahre:

- gezielte Anamnese (Vorgeschichte)
- Untersuchung des äußeren und inneren Genitales
- Entnahme von Untersuchungsmaterial von derPortio-Oberfläche und aus dem Zervikalkanal

ab 30 Jahre zusätzlich:

- Inspektion und Untersuchung der Brust
- Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust
- Anamnese zu Hautveränderungen

ab 50 Jahre zusätzlich:

- jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
- Enddarmabtastung

zwischen 50 und 70 Jahre:

- alle zwei Jahre eine Röntgenuntersuchung auf Brusttumore (Mammographie - erfolgt auf Einladung)

ab 55 Jahren entweder

- alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
- oder eine Darmspiegelung (zweite Darmspiegelung zehn Jahre nach der ersten Untersuchung)

Männer

ab 45 Jahre:

- gezielte Anamnese (Vorgeschichte)
- Untersuchung des äußeren Genitales
- Untersuchung der Prostata
- Untersuchung regionärer Lymphknoten, Anamnese zu Hautveränderungen

ab 50 Jahre zusätzlich:

- jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
- Enddarmaustastung

ab 55 Jahre entweder

- alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl
- oder eine Darmspiegelung (zweite Darmspiegelung zehn Jahre nach der ersten Untersuchung)

Entdeckungsraten einer Krebserkrankung am niedrigsten bei denjenigen sind, die regelmäßig und in kurzen Abständen die Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen in Anspruch nehmen. Der Gang zum Arzt lohnt sich also - auch für Sie.

Was es sonst noch gibt...

Weitere Vorsorgeuntersuchun-

gen bietet Ihr Arzt als **individuelle Gesundheitsleistungen („IGeL“)** an. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen allerdings nicht. Fragen Sie Ihren Arzt nach seinem persönlichen Vorbeugeprogramm.

Praxisstempel