

## Gesund bleiben – ab 35 regelmäßig zum Check-up



**Z**um Arzt gehen, obwohl Sie sich fit fühlen? Viele Krankheiten – wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Erkrankungen führen. Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie deshalb als gesetzlich Krankenversicherter alle

zwei Jahre Anspruch auf einen kostenlosen Gesundheits-Check. Bei dieser Vorsorgeuntersuchung geht es darum, häufig auftretende Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen bzw. deren Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

### Das wird gemacht

1

#### Gespräch

Der Check-up startet mit einem Gespräch – der sogenannten Anamnese. Der Arzt befragt Sie zu Vorerkrankungen und Krankheiten von Familienmitgliedern sowie zu eventuellen Beschwerden.

2

#### Untersuchung

Danach folgen verschiedene Untersuchungen:

- ▶ Eine vollständige körperliche Untersuchung: Dabei werden Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Bewegungsapparat, Nervensystem und Sinnesorgane überprüft, um abweichende oder krankhafte Befunde feststellen zu können.
- ▶ Die Untersuchung des Urins: Hinweise auf Nieren- und Blasenerkrankungen, aber auch eine Zuckerkrankheit lassen sich auf dem Teststreifen der Urinprobe ablesen.

- ▶ Die Entnahme einer Blutprobe: Diese wird dann im Labor ausgewertet und gibt Aufschluss über Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Anhand dieser Werte kann der Arzt erkennen, ob zum Beispiel der Verdacht auf eine Zuckerkrankheit (Diabetes) besteht.
- ▶ Das Messen des Blutdrucks: Zusammen mit dem Cholesterinwert kann der Blutdruck auf Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) oder für einen Herzinfarkt hinweisen.

3

#### Beratung

Abschließend informiert der Arzt Sie über die Ergebnisse des Check-ups und erstellt ein individuelles Risikoprofil für Sie. Darüber hinaus gibt er Ihnen Tipps für eine gesunde Lebensweise. Bei Verdacht oder Diagnose einer Krankheit folgen weiterführende Untersuchungen oder eine entsprechende Behandlung.

### Check-up: Ihre Vorteile

- ▶ Der Check-up ist schnell und unkompliziert.
- ▶ Sie erhalten einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand.
- ▶ Mögliche Risiken für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen können frühzeitig erkannt werden.

### Je früher, desto besser!

**Einfach beim Hausarzt einen Termin für den Check-up vereinbaren!**

#### Bundesweite Arztsuche

Sie suchen einen Arzt oder Psychotherapeuten? Im Internet können Sie unter [www.kbv.de/arztsuche](http://www.kbv.de/arztsuche) unsere deutschlandweite Arztsuche erreichen. Sie ist auch **kostenlos als App** im App-Store erhältlich. Die Kassenärztlichen Vereinigungen bieten stets die aktuellen Arztdaten an.

## Ihr persönlicher Vorsorgekalender

Die folgenden Früherkennungsuntersuchungen gehören zum Leistungsangebot der gesetzlichen Krankenkassen, das für Sie kostenfrei ist.

| Alter  | Frauen   | Männer   |
|--|--|--|
| Ab 20 Jahren<br><br>zusätzlich<br>Ab 30 Jahren | <b>Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitales</b><br>jährlich<br><b>Früherkennung Brustkrebs</b><br>jährlich                   |  |
| Ab 35 Jahren                                   | <b>Check-up 35</b><br>alle zwei Jahre  | <b>Check-up 35</b><br>alle zwei Jahre  |
| Ab 35 Jahren                                   | <b>Früherkennung Hautkrebs</b><br>alle zwei Jahre  | <b>Früherkennung Hautkrebs</b><br>alle zwei Jahre  |
| Ab 45 Jahren                                   |  | <b>Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales</b><br>jährlich  |
| Ab 50 Jahren                                   | <b>Früherkennung Darmkrebs</b> (Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl)<br>jährlich, bis 55 Jahre   | <b>Früherkennung Darmkrebs</b> (Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl)<br>jährlich, bis 55 Jahre   |
| Ab 50 Jahren                                   | <b>Früherkennung Brustkrebs</b><br>alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres:<br>Einladung zum Mammographie-Screening                              |  |
| Ab 55 Jahren                                   | <b>Früherkennung Darmkrebs</b><br>wahlweise alle zwei Jahre Test auf verborgenes Blut im Stuhl<br>oder<br>zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren | <b>Früherkennung Darmkrebs</b><br>wahlweise alle zwei Jahre Test auf verborgenes Blut im Stuhl<br>oder<br>zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren |

Ihr nächster Termin:

### Die Kassenärztlichen Vereinigungen und die Kassenärztliche Bundesvereinigung

Rund 150.000 Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten übernehmen in Deutschland die ambulante medizinische Versorgung. Dass alles reibungslos funktioniert, dafür sorgen die Kassenärztlichen Vereinigungen (KVen):

- ▶ Sie schließen für alle niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten mit allen gesetzlichen Krankenkassen Verträge über die ambulante Versorgung ab. So können Patienten jeden Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen, egal in welcher Krankenkasse sie versichert sind.
- ▶ Sie gewährleisten eine ambulante Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- ▶ Sie überprüfen die Qualifikationen der Vertragsärzte und -psychotherapeuten, kontrollieren die medizinischen Apparaturen sowie die Qualität der Untersuchungen.



Der Dachverband der 17 KVen in Deutschland ist die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV).  
www.kbv.de



Eine Präventionsinitiative der KVen und der KBV

Praxisstempel