



Gesundheitsvorsorge-Untersuchungen

Gesundheit ist der Menschen höchstes Gut. Doch viele wissen sie erst dann zu schätzen, wenn sie durch Krankheiten getrübt wird. Dabei haben wir unsere Gesundheit (größtenteils) selbst in der Hand. Wir müssen sie nur pflegen – mit guter Ernährung, viel Bewegung, einem gesunden Lebenswandel und regelmäßigen Vorsorge-Untersuchungen. Damit Sie keine verpassen, haben wir für Sie einen kleinen Vorsorge-Fahrplan erstellt.

* Für Frauen ab 20 Jahren

steht die jährliche Krebsuntersuchung des Gebärmutterhalses beim Gynäkologen auf dem Programm. Die Kosten dafür trägt die Krankenkasse.

* Frauen ab dem 30. Geburtstag

sollten die Brustvorsorge beim Gynäkologen wahrnehmen (jährlich und kostenlos). Brustkrebs ist in Deutschland bei Frauen nämlich die häufigste Krebserkrankung.

* Bei Männern und Frauen ab dem 35. Geburtstag

sollte ein Herz-Kreislauf-Check alle zwei Jahre vorgenommen werden. Die Krankenkassen zahlen die Grunduntersuchungen des „Check-up 35“. Spezialuntersuchungen wie EKG, besondere Blutwerte, Knochendichtemessung oder eine virtuelle Gefäß- und Herzdiagnostik gibt es nur auf eigene Kosten. Dabei liefern gerade diese besonders aussagekräftige Ergebnisse.

* Ebenso besteht bei Männern und Frauen ab 35

ein Anspruch auf ein Hautkrebsscreening alle 2 Jahre.

* Frauen und Männer ab 50 Jahre

sollten einmal jährlich eine Hämoccult (Blut im Stuhl) Untersuchung durchführen lassen. Die Kosten übernimmt die Kasse. **Männer ab 50** sollten obendrein jährlich zur kostenlosen Prostata-Untersuchung. Im Alter vergrößert sich die Prostata nämlich und das sollte man unbedingt im Auge behalten.

* Frauen und Männer ab 55 Jahre

können zweimal im Abstand von zehn Jahren eine Darmspiegelung (oder wahlweise weiterhin alle zwei Jahre ein Hämocculttest) durchführen lassen.

Damit wäre Ihr Vorsorge-Fahrplan komplett – verpassen Sie keine der Untersuchungen, dann bleiben Sie auch gesund!