

## Vorsorgeuntersuchungen & Vorsorgemaßnahmen

Vorsorgeuntersuchungen dienen nicht nur dem rechtzeitigen Erkennen von Krankheiten, sondern in erster Linie der Vermeidung (Prävention) von Erkrankungen. Daher liegt es in Ihrem eigenen Interesse, die Möglichkeiten der Vorsorgeuntersuchungen zu nutzen.

### Kindervorsorgeuntersuchungen

Bei den Kindervorsorgeuntersuchungen (U1 - U9) wird vor allem auf die zeitgerechte Entwicklung Ihres Kindes geachtet. Um sowohl den körperlichen, motorischen und geistigen Entwicklungszustand des Kindes einzuschätzen, werden bei jeder Vorsorgeuntersuchung verschiedene Tests angewandt. Bitte achten Sie darauf, die Untersuchungszeiträume einzuhalten.

- U1: direkt nach der Geburt im Krankenhaus
- U2: 03. - 10. Lebensstag (meist auch noch im Krankenhaus)
- U3: 04. - 06. Lebenswoche
- U4: 03. - 04. Lebensmonat
- U5: 06. - 07. Lebensmonat
- U6: 10. - 12. Lebensmonat
- U7: 21. - 24. Lebensmonat
- U8: 43. - 48. Lebensmonat
- U9: 60. - 64. Lebensmonat

### Jugendgesundheitsuntersuchung

Die Jugendgesundheitsuntersuchung (J 1) zwischen dem 11. und dem 15. Geburtstag ist eine der wichtigsten Vorsorgeleistungen. Innerhalb von 30 Lebensjahren (zwischen der U 9 mit 5 Jahren und der Erwachsenenvorsorgeuntersuchung mit 35 Jahren) ist die J 1 die einzige Möglichkeit einer von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlten Vorsorgeleistung. Neben der geistigen und körperlichen Entwicklungseinschätzung wird hierbei zusammen mit dem Jugendlichen über die Alkohol-, Nikotin- und Drogenproblematik gesprochen.

### Gesundheits- und Krebsvorsorgeuntersuchungen im Erwachsenenalter

Ab dem 35. Lebensjahr haben alle gesetzlich versicherten Patienten die Möglichkeit, eine Gesundheitsuntersuchung in Anspruch zu nehmen. Diese kann alle zwei Jahre wiederholt werden (Versicherte der BARMER-Ersatzkasse, welche sich in das Hausarzt-Modell eingeschrieben haben, können diese Untersuchung jedes Jahr durchführen lassen). Die gesetzliche Vorsorgeuntersuchung umfasst die Anamnese (Erhebung der Krankengeschichte), die körperliche Untersuchung sowie die Bestimmung von 3 Laborparametern (Blutzucker, Cholesterinwert, Urinuntersuchung).

Krebsvorsorgeuntersuchungen werden in der Hausarztpraxis nur bei Männern durchgeführt (Frauen wenden sich bitte an Ihren Frauenarzt). Ab dem 45. Lebensjahr ist dies jährlich möglich. Bestandteil der Krebsvorsorge bei Männern ist neben der Anamnese die Untersuchung der Haut, der Lymphknoten, der Genitale und der Vorsteherdrüse.

Ab dem 50. Lebensjahr wird eine Stuhluntersuchung auf Blut (zur Früherkennung des Dickdarmkrebses) durchgeführt. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, ab dem 55. Lebensjahr eine vorsorgliche Darmspiegelung vornehmen zu lassen.

### Erweiterte Gesundheitsuntersuchungen

Vielen Patienten reicht der Umfang der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen nicht aus. Auf Wunsch sind hier ergänzende Untersuchungen möglich. Da diese nicht zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkasse gehören, müssen Sie vom Patienten selbst getragen werden.

Dazu gehören:

- Erweiterter Check-up: zusätzlich zur gesetzlichen Vorsorgeuntersuchung Durchführung von EKG, Lungenfunktionsmessung und einer Vielzahl von Laboruntersuchungen
- Zusätzlicher Check up: Vorsorgeuntersuchung vor dem 35. Lebensjahr oder jährliche Untersuchung (statt alle zwei Jahre)
- Bestimmung des Homocystein-Wertes (ein Risikofaktor für die Arterienverkalkung) und des PSA-Wertes (ein Parameter, der das mögliche Vorliegen eines Vorsteherdrüsenkrebses anzeigen kann).
- Analyse der Körperzusammensetzung mit Bestimmung des Anteils von Körperfett, Körpermasse, fettfreier Masse und Body-Mass-Index (wichtig u. a. im Rahmen von Diäten).
- Diagnostik von Durchblutungsstörungen
- Analyse des Vegetativen Nervensystems
- Bioenergetische Diagnostik
- Tumormarker M2PK für die Früherkennung von Darmkrebs:  
Für Patienten, die keine Darmspiegelung zur Darmkrebsfrüherkennung durchführen möchten, aber trotzdem ein hohes Maß an Sicherheit wünschen, stellt der Tumormarkertest eine solche Möglichkeit dar. Der herkömmliche Hämooccult-Test weist kleine Blutmengen im Stuhl nach und erkennt damit nur „blutende“ Darmtumore. Dagegen bestimmt der M2PK-Test Eiweißstoffe im Stuhl, die von Darmtumoren und bereits deren Vorstufen, den Polypen, abgegeben werden.  
Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit, einen Tumor oder bereits dessen Vorstufe mittels Stuhltest zu entdecken, deutlich höher als beim herkömmlichen Test. Wird der M2PK-Test dann auch noch kombiniert mit der Bestimmung von Entzündungsparametern und der Bluttestung im Stuhl, dann erreicht ein negatives Testergebnis (d. h. alles ist in Ordnung) fast die Erkennungsquote einer Darmspiegelung.
- Tumormarker NMP22 für die Früherkennung von Blasenkrebs:  
Obwohl der Blasenkrebs eine relativ häufige Krebsart ist, spielt er in der öffentlichen Wahrnehmung eine eher geringe Rolle. Umso wichtiger ist eine Früherkennung, die sich mit Hilfe eines einfachen Urintest innerhalb von 20 min durchführen lässt.

## Impfungen

In der Praxis werden alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen und von den Krankenkassen bezahlten Impfungen durchgeführt. Dazu gehören:

- Die Impfungen im Kindes- und Jugendalter

Impfkalender für Kinder und Jugendliche

Ende 2. LM	1. Sechsfachimpfung*
Ende 3. LM	2. Sechsfachimpfung*
Ende 4. LM	3. Sechsfachimpfung*
Ende 12.-14. LM	4. Sechsfachimpfung* und 1. MMR-Impfung**
Ende 15. LM	2. MMR-Impfung**
Ende 5. - 6. LJ	Auffrischimpfung Tetanus/Diphtherie
Ende 9. bis 17. LJ	Auffrischimpfung Tetanus/Diphtherie, Kinderlähmung, Keuchhusten

Verpasste Impftermine können jederzeit nachgeholt werden.

LM = Lebensmonat | LJ = Lebensjahr

\* Sechsfachimpfung: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung, Hepatitis B und *Hämophilus influenzae* Typ B (alles in einer Spritze)

\*\* MMR-Impfung: Mumps, Masern, Röteln

- Im Erwachsenenalter die Impfung gegen Tetanus/Diphtherie (in der Regel alle 10 Jahre, bei Verletzungen früher).
- Die Impfung gegen Lungenentzündung bei allen Patienten über 60 Jahre oder mit schwerwiegenden Erkrankungen (alle 6 Jahre).
- Die jährliche Grippeimpfung bei allen gefährdeten Personen.

Im Rahmen meiner reisemedizinischen Spezialausbildung können in der Praxis alle reisemedizinisch notwendigen Impfungen durchgeführt werden (eine Ausnahme ist die Gelbfieberimpfung, für die es spezielle Impfstellen gibt).

Zu den Impfungen, welche von der Ständigen Impfkommission empfohlen, von den Krankenkassen jedoch (noch) nicht bezahlt werden, gehören die Impfungen gegen Meningokokken Typ C (ein Erreger der Hirnhautentzündung) sowie die Impfung gegen Varizellen (Windpocken).

### **Tauglichkeitsuntersuchungen**

Hierzu gehören Sport-, Tauch-, Berufs- oder Kraftfahrer-Tauglichkeitsuntersuchungen.