



## Gesundheitsvorsorge und Prävention

# Ein kluger Zug

Die Prävention umfasst alle Maßnahmen, die dazu dienen, gesundheitliche Schäden zu verhindern. Besonders wichtig in der Arztpraxis ist die Früherkennung von Krankheiten im Rahmen der Gesundheitsuntersuchungen. Helfen Sie als Praxisteam, den nächsten Zug zu planen.

Viele chronische Krankheiten sind eine Folge der individuellen Lebensbedingungen und des Lebensstils: Falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, Alkohol und zu viel Stress sind die wichtigsten Risikofaktoren. Das wissen alle, doch nur wenige handeln danach. Die Patienten durch Beratung und Schulung hier zu unterstützen, ist sicher eine der Aufgaben einer Hausarztpraxis. Mehr dazu in der Checkliste „Gesünder leben“ auf Seite 9.

Wer in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist, hat darüber hinaus nach Erreichen bestimmter Altersgrenzen Anspruch auf regelmäßige Vorsorgeun-

tersuchungen. Die Untersuchungen gehören im internationalen Vergleich zu den führenden und haben zum Ziel, Risikofaktoren oder behandelbare Frühstadien für eine Erkrankung zu erkennen. Durch entsprechende Interventionen soll der Ausbruch einer Erkrankung vermieden oder zumindest verschoben werden. Bereits Erkrankte können schon in einem möglichst frühen Stadium behandelt und eventuell geheilt werden. Viele Patienten kennen Vorsorgeuntersuchungen vor allem aus dem Bereich der Kinderheilkunde – hier begleiten die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 ein Kind durch das komplette Vorschulalter. Doch dann hört

es auf. Schon die Jugenduntersuchung J1, die im Alter zwischen 12 und 14 Jahren stattfinden soll, wird oft nicht in Anspruch genommen und bei den Früherkennungsuntersuchungen für Erwachsene tun sich große Lücken auf.

### Gesundheits-Check-up

Der Gesundheits-Check-up steht allen Versicherten ab 35 Jahren offen. Hier wird zunächst ein persönliches Risikoprofil erstellt. Dazu wird der Versicherte zu persönlichen Verhaltensweisen, die seine Gesundheit betreffen, befragt, zu Vorerkrankungen in der Familie sowie zu gesundheitlichen Bedingungen an seinem Arbeitsplatz und im privaten Umfeld. Zum Check-up 35 gehören darüber hinaus eine eingehende körperliche Untersuchung einschließlich Blutdruckmessung sowie eine Laboruntersuchung von Blut- und Urin-Proben. Das Blut wird auf die Werte von Gesamtcholesterin und Glukose (Zucker) untersucht, der Urin auf Eiweiß, rote und weiße Blutkörperchen, Nitrit und ebenfalls auf Glukose. Mit Hilfe dieser Angaben bestimmt der Arzt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkran-

Alter	Untersuchung	Wie oft?
ab 18 Jahre	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung zur Feststellung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten einschließlich Beratung; Eintragung in das Bonusheft	1 x pro Jahr
ab 20 Jahre	Krebsfrüherkennung: gezielte Anamnese, Abstrich vom Gebärmutterhals; Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane	1 x pro Jahr
ab 30 Jahre	Anamnese: z.B. Fragen nach Veränderung von Haut oder Brust erweiterte Krebsfrüherkennung: zusätzliches Abtasten von Brust und Achselhöhlen Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust	1 x pro Jahr
ab 35 Jahre	Gesundheits-Check-up mit Schwerpunkt Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie von Diabetes; Anamnese, körperliche Untersuchung; Überprüfung von Blut- und Urinwerten; Beratungsgespräch	alle 2 Jahre
ab 45 Jahre	Anamnese: z.B. Fragen nach Veränderungen der Haut; Untersuchung der äußeren Geschlechtsorgane, Prostata und Lymphknoten	1 x pro Jahr
ab 50 Jahre	Beratung zur Früherkennung von Darmkrebs; Tastuntersuchung des Enddarms Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl	1 x pro Jahr bis 55 Jahre
ab 50 bis 69 Jahre	Einladung zu einem Mammographiescreening in einer zertifizierten medizinischen Einrichtung Röntgen der Brüste durch Mammographie; Information	alle 2 Jahre
ab 55 Jahre	Beratung zur Früherkennung von Darmkrebs und wahlweise Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder zwei Darmspiegelungen	alle 2 Jahre im Abstand von 10 Jahren

Die Früherkennungsuntersuchungen für Erwachsene im Überblick. Das deutsche Präventionsprogramm gehört zu den besten in der Welt, leider sind die Teilnahmequoten noch nicht optimal (Abb: AOK).

kungen. Nach Abschluss und Auswertung der Untersuchungen informiert der Arzt den Versicherten über das Ergebnis. Ergeben sich aus dem persönlichen Profil des Versicherten Risiken für Krankheiten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt gegenzusteuern. Die gesetzlichen Krankenkassen helfen dabei mit vielen Angeboten zur Gesundheitsförderung, zum Beispiel zu Bewegung, Ernährung und Entspannung. Sollte bei der Untersuchung eine Erkrankung erkannt werden oder ergibt sich ein Verdacht auf eine Erkrankung, veranlasst der Arzt die entsprechende Diagnostik und Therapie.

## Krebs-Früherkennung

Krebs ist in Deutschland nach den Herz-Kreislauferkrankungen die zweithäufigste Todesursache. Es gibt viele unterschiedliche Erkrankungsformen, es handelt sich aber immer um eine unkontrollierte Entwicklung von Körperzellen, die zerstörend in das umgebende, gesunde Gewebe hineinwachsen. Über die Blut- oder Lymphbahnen können sich die Krebszellen ausbreiten und in anderen Organen Metasta-

sen, also Tochtergeschwülste, bilden. Das frühzeitige Erkennen verbessert bei vielen Tumorarten die Erfolgsaussichten. Neben den speziellen Vorsorgeuntersuchungen für Frauen (Gebärmutter,

Brust) ab 20 Jahren und Männer (Prostata) ab 45 Jahren gibt es für alle gesetzlich Versicherten ab dem 50. Lebensjahr eine Früherkennungs-Untersuchung auf Darmkrebs.

## Schutzimpfungen

Schutzimpfungen sind die beste Prävention gegen Infektionskrankheiten. Da in Deutschland keine Impfpflicht besteht, sind die Impfraten für viele Krankheiten unzureichend – vor allem bei Erwachsenen, die die empfohlenen Auffrischimpfungen, etwa gegen Tetanus und Diphtherie, zu selten erhalten. Gerade bei älteren und immungeschwächten Patienten ist ein konsequenter Impfschutz aber besonders wichtig. Arzt und Praxisteam einer Hausarztpraxis können hier für eine bessere Steuerung sorgen, indem sie den Patienten bei der Langzeitüberwachung unterstützen.

Überhaupt steht es jeder Arztpraxis gut zu Gesicht, Patienten umfassend über den gesunden Umgang mit dem eigenen Körper zu informieren – auch über die Vorsorgeuntersuchung hinaus. Das Bundesgesundheitsministerium und die Krankenkassen stellen dazu vielfältiges Informationsmaterial zur Verfügung, etwa in Form von Postern oder Flyern. Dafür findet sich in jedem Wartezimmer Platz. ■

## Checkliste „Gesünder leben“

Den persönlichen Lebensstil zu ändern, ist leicht gesagt und schwer durchzuhalten. Dabei sind es nur wenige Dinge, die es für Patienten tatsächlich zu beachten gilt, um die Wahrscheinlichkeit für viele Krankheiten zu reduzieren:

- Ausgewogene Ernährung: nicht zu viele Kalorien, fettarm und reich an Obst und Gemüse
- Ausreichende Bewegung: Als ideal gelten 3 x 30 Minuten Ausdauersport die Woche, aber auch schon einfaches Gehen oder Treppensteigen hilft
- Vermeiden von Genussgiften: Wer das Rauchen aufgibt und den Konsum von Alkohol begrenzt, lebt gesünder. Als unbedenklich gelten 20 bis 25 Gramm Alkohol pro Tag, das sind etwa ein halber Liter Bier oder ein Viertel Liter Wein
- Stressabbau: Belastende Situationen wenn möglich vermeiden oder die Belastung durch Entspannungstechniken reduzieren

Eine gute Beratung orientiert sich an der Situation, in der sich der Patient befindet. Man unterscheidet die Stufen Absichtslosigkeit, Absichtsbildung, Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung. Ab dem Stadium der Absichtsbildung können unterstützende Angebote – wie Kurse der Kassen – helfen. Weitere Informationen zu diesem Thema aus dem Hausarzt-Handbuch Prävention finden Sie als Download im Internet unter [www.info-praxisteam.de](http://www.info-praxisteam.de).