

Gesund leben

# Der große Vorsorge-Check

4  
Seiten  
EXTRA

Gesundheit wird teurer, weniger Menschen gehen zur Früherkennung. tina-Experte Prof. Stimpel hat die wichtigsten Angebote unter die Lupe genommen

Früherkennung  
gratis

TINA  
07/2017

**K**eine Zeit, keine Lust oder „das kostet doch bestimmt was“ – die Deutschen gehen nicht gern zur Vorsorge. Nur jede zweite Frau ist einmal jährlich zur Krebs-Früherkennungsuntersuchung beim Arzt. „Dabei sollte Ihnen das wert sein“, sagt Prof. Michael Stimpel. „Denn Vorsorge-Untersuchungen können Leben retten.“

Das gilt vor allem für wissenschaftlich gut belegte Checks, die deshalb auch von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden – den Patienten entstehen keine Kosten. Unser Experte sagt, was dringend zu empfehlen ist und welche zusätzlichen Tests Sie sich eher sparen können. ■

## Diese Untersuchungen kosten Sie nichts

Das hat seinen Grund: Möglichst viele Menschen sollen diese Checks nämlich nutzen

### Krebs

#### HAUTSCREENING

**Anlass:** Früherkennung von Hautkrebs.  
**Für wen?** Frauen und Männer ab 35, alle zwei Jahre.  
**Der Experte:** Schon Vorstufen werden dabei entdeckt.

#### PAP-TEST

**Anlass:** Zellabstrich zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs beim Gynäkologen.

**Für wen?** Frauen ab 20 Jahren, einmal jährlich.  
**Der Experte:** Dadurch sinkt das Risiko, dass sich unbemerkt Gebärmutterhalskrebs entwickelt. Er zeigt sogenannte Vorstufen aber nicht hundertprozentig an. Ich empfehle als Ergänzung den Test auf humane Papillomaviren (HPV): Er weist die Erreger des Gebärmutterhalskrebses direkt nach. Ist der Test zwei Jahre hintereinander negativ, reicht ein erneuter Check nach zwei Jahren. Den kostenfreien Pap-Test sollte man aber nicht ausfallen lassen. Kosten: ab ca. 45 €. Die Kasse zahlt, wenn ein Pap-Abstrich auffällig war.

#### STUHLTEST AUF VERSTECKTES BLUT

**Anlass:** Viele Darmspezialisten tasten den Enddarm ab. Auf jeden Fall gibt der Arzt Teststreifen für verborgenes Blut im Stuhl mit.



Die Kassen übernehmen den Haut-Check ohne Lupe. Den zusätzlichen Einsatz des Geräts bezahlt man selbst mit rund 16 €

**Für wen?** Frauen und Männer ab 50, einmal pro Jahr.  
**Der Experte:** Bei Verdacht werden der Mast- und der Enddarm mithilfe einer Spiegelung nochmals genauer auf gut- und bösartige Wucherungen untersucht.

#### DARMSPIEGELUNG

**Anlass:** Zur Krebsfrüherkennung untersucht der Darm-Spezialist den Dickdarm mit einem flexiblen schlauchartigen Gerät, dem Endoskop. Auf Wunsch bekommt man ein leichtes Beruhigungsmittel.

**Für wen?** Frauen und Männer im Alter ab 55. Anspruch: zweimal im Abstand von zehn Jahren.

**Der Experte:** Bestimmte Wucherungen, die sogenannten Darmpolypen, können sich langsam zu Krebs entwickeln. Der Arzt erkennt diese im Fall des Falles und entfernt sie mit dem Endoskop dann auch gleich.

#### BRUST-TASTUNTERSUCHUNG

**Anlass:** Zur Früherkennung von Brustkrebs. Der Gynäkologe zeigt auch, wie man das zu Hause selbst machen kann.  
**Für wen?** Frauen ab 30, jährlich.

**Der Experte:** Studien zeigen: Wenn Frauen nach dieser Anleitung ihre Brust regelmäßig abtasten, finden sie etwa 80 Prozent der – zum Glück oft harmlosen – Knoten selbst.

#### MAMMOGRAFIE

**Anlass:** Zur Früherkennung von Brustkrebs werden die Brüste in speziellen, teils mobilen Zentren geröntgt. Zwei speziell ausgebildete Ärzte beurteilen die Aufnahmen unabhängig voneinander.  
**Für wen?** Frauen im Alter zwischen 50 und 69, alle zwei Jahre.

**Der Experte:** Damit können auch sehr kleine, noch nicht ertastbare Verhärtungen entdeckt werden.



Der Frauenarzt erklärt bei der Brustkrebs-Vorsorge auch, wie man sich selbst untersuchen kann

#### Diabetes & Herzinfarkt

#### CHECK-UP 35

**Anlass:** Körperliche Untersuchung, Blutuntersuchung auf Diabetes und Urinprobe zur Erkennung von Nierenerkrankungen sowie drei Blutdruck-Messungen an zwei Untersuchungstagen oder angeleitete Selbstmessung. Sind 25 Prozent der gemessenen Werte erhöht, ist Bluthochdruck diagnostiziert.  
**Für wen?** Frauen und Männer im Alter ab 35, alle zwei Jahre.  
**Der Experte:** Die genannten Erkrankungen können früh erkannt und behandelt werden. Eine dazugehörige Beratung senkt die Risiken.

#### Entzündungen & Unfruchtbarkeit

#### CHLAMYDIEN-CHECK

**Anlass:** Urinprobe beim Haus- oder Frauenarzt zur Erkennung der Bakterien-Art Chlamydia trachomatis.  
**Für wen?** Frauen im Alter bis zu 25 Jahren, einmal jährlich. In Deutschland erkranken pro Jahr rund 300.000 Frauen an einer Chlamydien-Infektion. Infizierte schwangere Frauen können die Erreger während der Geburt auf ihr Kind übertragen.  
**Der Experte:** Dieser Bakterien-Test ist auch aus einem zweiten Grund wichtig für junge Frauen mit Kinderwunsch, denn Chlamydien können unfruchtbar machen.



Der Internist und Herzspezialist Prof. Michael Stimpel ist ehemaliger Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Paul-Ehrlich-Klinik in Bad Homburg v. d. Höhe

LESEN SIE BITTE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

Text: Peter Karstens; Fotos: Shutterstock, Getty Images (3), laif