

## FRÜHERKENNUNG – ANGEBOTE NUTZEN, RISIKEN RECHTZEITIG ERKENNEN

Warum zum Arzt gehen, wenn einem nichts weh tut? Doch viele Krankheiten – wie z. B. ein Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Durch Früherkennungsuntersuchungen können noch verborgene Risiken entdeckt und deren unter Umständen lebensbedrohlichen Folgen verringert oder sogar verhindert werden. Auch Krebserkrankungen oder deren Vorstufen können frühzeitig erkannt und behandelt werden.

### Deshalb: Nutzen Sie die Angebote!

Vereinbaren Sie bei Ihrem Arzt einen Termin. Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie Anspruch auf eine ganze Reihe von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen.

### Was können Sie selbst für Ihre persönliche Gesundheitsfürsorge tun?

Nutzen Sie jede Möglichkeit für körperliche Bewegung. Damit erhöhen Sie nachweislich Ihre Lebenserwartung, z. B. Laufen, Schwimmen, Treppensteigen statt Aufzug. Ernähren Sie sich ausgewogen und kalorienbewusst. Achten Sie auf Ihr Körpergewicht, denn Übergewicht birgt Risiken wie z. B. Diabetes mellitus und Bluthochdruck. Rauchen Sie nicht – es steigert das Lungenkrebsrisiko und begünstigt Blutgefäßverengungen. Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum. Bemühen Sie sich um psychosoziale Harmonie im Alltag. Bei Problemen berät Sie der Arzt / Psychotherapeut Ihres Vertrauens oder der am Arbeitsplatz zuständige Betriebsarzt.

Mit freundlicher Unterstützung der

## WIR SORGEN FÜR GESUNDHEIT!

In jedem Bundesland gibt es eine Kassenärztliche Vereinigung. Die Kassenärztliche Vereinigung Hessen hat ihren Hauptsitz in Frankfurt am Main, regionale BeratungsCenter befinden sich in Darmstadt, Gießen, Kassel und Wiesbaden. In ganz Hessen kümmern sich mehr als 9.500 Haus- und Fachärzte darum, dass es Ihnen so gut wie möglich geht. Hinzu kommen rund 2.000 niedergelassene Psychotherapeuten. Neben einer möglichst gleichmäßigen Verteilung der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten ist die KVH dafür zuständig, die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber den Krankenkassen, der Politik und der Öffentlichkeit zu vertreten.

Getreu unserem Motto:



Kassenärztliche Vereinigung Hessen  
Körperschaft des öffentlichen Rechts

[www.kvhessen.de](http://www.kvhessen.de)



„du bist kostbar“ ist ein eingetragenes Markenzeichen  
der Hessischen Krebsgesellschaft e. V.

Die Hessische Krebsgesellschaft e. V. hat im Jahr 2012, gemeinsam mit der Stiftung Leben mit Krebs und dem Hessischen Ministerium für Soziales und Integration, die Krebspräventionsinitiative „du bist kostbar“ ins Leben gerufen. Diese soll ein Leben ohne Krebs ermöglichen und ein Leben mit Krebs verbessern.

In Falle einer Krebserkrankung können Sie die Beratungsangebote einer unserer psychosozialen Krebsberatungsstellen in Hessen wahrnehmen. Diese umfassen neben der psychologischen und der sozialen Beratung u. a. die Bereitstellung von Informationen zu Krebserkrankungen, die Vermittlung zu weiterführenden Adressen sowie weiteren Gruppenangeboten wie beispielsweise Paar- und Familienberatung.

Die Hessische Krebsgesellschaft e. V. vereint Prävention und psychosoziale Versorgung unter einem Dach. Sie bietet ein kostenfreies Informations- und Beratungsangebot für Patientinnen und Patienten, Angehörige und Interessierte.

Nähere Informationen zu unseren Standorten und Angeboten finden Sie auf unserer Website [www.hessische-krebsgesellschaft.de](http://www.hessische-krebsgesellschaft.de)



**HINSCHAUEN  
HILFT**

Ihr persönliches  
Präventionsprogramm

# FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN DER GESETZLICHEN KRANKENVERSICHERUNG AUF EINEN BLICK

ALTER	FRÜHERKENNUNG FRAUEN		FRÜHERKENNUNG MÄNNER	
	UNTERSUCHUNG	WAS WIRD GEMACHT?	UNTERSUCHUNG	WAS WIRD GEMACHT?
ab 18 Jahren	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	einmalig im Alter von 18 bis 35 Jahren: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis
ab 20 Jahren	Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals	jährlich: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ Untersuchung der Geschlechtsorgane ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis jährlich 20 bis 34 Jahre: ▶ Gewebeabstrich und Untersuchung auf Zellveränderung (Pap-Abstrich) alle drei Jahre ab 35 Jahren: ▶ Pap-Abstrich kombiniert mit Test auf Humane Papillomaviren (HPV)		
ab 30 Jahren	Früherkennung Brustkrebs	jährlich: ▶ Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen) ▶ Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust		
ab 35 Jahren	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	alle drei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers ▶ Kontrolle des Urins ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis einmalig: ▶ Blutuntersuchung auf die Leberentzündungen Hepatitis B und C	Check-up: Früherkennung u. a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes	alle drei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ körperliche Untersuchung ▶ Kontrolle der Blutfettwerte und des Blutzuckers ▶ Kontrolle des Urins ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis einmalig: ▶ Blutuntersuchung auf die Leberentzündungen Hepatitis B und C
	Früherkennung Hautkrebs	alle zwei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ Untersuchung der gesamten Haut ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis	Früherkennung Hautkrebs	alle zwei Jahre: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ Untersuchung der gesamten Haut ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis
ab 45 Jahren			Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals	jährlich: ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) ▶ Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane ▶ Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata ▶ Untersuchung örtlicher Lymphknoten ▶ Beratung zum Untersuchungsergebnis
ab 50 Jahren	Früherkennung Brustkrebs: Mammographie-Screening	alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Einladung per Post): ▶ Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) ▶ Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust ▶ Information über das Untersuchungsergebnis		
	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	▶ Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm 50 bis 54 Jahre: ▶ jährlicher Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	▶ Beratung zum Darmkrebs-Früherkennungsprogramm 50 bis 54 Jahre wahlweise: ▶ jährlicher Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl oder ab 50 Jahre: ▶ zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
ab 55 Jahren	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	wahlweise: ▶ alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl ▶ zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren	Früherkennung Darmkrebs: Darmkrebs-Screening	wahlweise: ▶ alle zwei Jahre Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl ▶ zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren
ab 65 Jahren			Früherkennung Bauchaortenaneurysmen	einmalig: ▶ Aufklärung zur Früherkennungsuntersuchung auf Bauchaortenaneurysmen ▶ Ultraschalluntersuchung der Bauchschlagader

## NICHT VERGESSEN: IMPFSCHUTZ AUFBAUEN – UND AUFRISCHEN LASSEN

EMPFOLHENES ALTER	IMPFUNGEN															
	Diphtherie*	Wundstarrkrampf (Tetanus)*	Keuchhusten (Pertussis)*	Haemophilus influenzae Typ b (Hib)*	Kinderlähmung (Polioomyelitis)*	Hepatitis B*	Masern	Mumps, Röteln	Windpocken	Influenza	Pneumokokken*	Meningokokken c	Humane Papillomaviren (HPV) ****	Rotaviren	Herpes zoster	COVID-19
6 Wochen																
2 Monate	1.	1.	1.	1.	1.	1.					1.			1.		
3 Monate															2.	
4 Monate	2.	2.	2.	2.	2.	2.					2.			(3.)		
11 Monate	3.	3.	3.	3.	3.	3.	1.	1.	1.		3.					
12 Monate												1.				
15 Monate							2.	2.	2.							
5-6 Jahre	A	A	A													
9-14 Jahre	A	A	A		A								1/2.			
15-16 Jahre																
ab 18 Jahren	A **	A **	A				S #									1/2. A ###
ab 60 Jahren										S **	S ***				S ##	S ***

Die oben genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts. Es gibt weitere STIKO-Empfehlungen für Frauen im gebärfähigen Alter, bestimmte Risiko- und Berufsgruppen, für Reisen etc., die aus Platzgründen nicht aufgeführt sind. Sprechen Sie Ihren Arzt ggf. darauf an. Generell empfiehlt die STIKO, versäumte Impfungen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr nachzuholen.

A	Auffrischung	###	Impfabstände entsprechend Fachinformation beachten	****	Wiederimpfung alle 10 Jahre
S	Standardimpfung			*****	Grundimmunisierung mit 2 bzw. 3 Dosen je nach Alter und Impfstoff
#	Masern-Impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen, die noch gar nicht oder nur einmal in der Kindheit geimpft wurden oder deren Impfstatus unklar ist	*	Frühgeborene: zusätzliche Impfstoffdosis im Alter von 3 Monaten	*****	wiederholte Auffrischung mit Mindestabstand von 12 Monaten zum letzten Antigenkontakt
**	jährlich mit aktuellem Impfstoff				
***	ggf. Wiederimpfung alle 6 Jahre (nur bei bestimmten Indikationen)				
##	zweimalige Impfung im Abstand von mind. 2 bis max. 6 Monaten				