

## 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 Kassennärztliche Vereinigung. Die Kassennärztliche Vereinigung Hessen hat ihren Hauptsitz in Frankfurt am Main, regionale Beratungszentren 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:



Kassennärztliche 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 sechs 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 Beratung unter einem Dach. Sie bietet ein kostenloses 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)



KVH KASSENÄRZTLICHE  
VEREINIGUNG  
HESSEN

# HINSCHAUEN HILFT

## Ihr persönliches Präventionsprogramm

HESSISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

© Fotolia-Kalim

# Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenversicherung auf einen Blick

Die folgenden Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen gehören zum Leistungsangebot der gesetzlichen Krankenkassen, das für Sie kostenfrei ist.

Alter	FRAUEN		MÄNNER	
	Untersuchung	Was wird gemacht?	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ab 20 Jahren	<b>Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitales</b>	einmalig im Alter von 20 bis 22 Jahren: Beratung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs jährlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin)</li> <li>Untersuchung der Geschlechtsorgane</li> <li>Gewebeabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal; im Anschluss mikroskopische Untersuchung der Zellen</li> <li>Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>		
Zusätzlich ab 30 Jahren	<b>Früherkennung Brustkrebs</b>	jährlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Abtasten der Brust und der örtlichen Lymphknoten (Achselhöhlen)</li> <li>Anleitung zur Selbstuntersuchung der Brust</li> </ul>		
Ab 35 Jahren	<b>Check-up 35: Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen</b>	alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin)</li> <li>körperliche Untersuchung</li> <li>Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers</li> <li>Kontrolle des Urins</li> <li>Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>	<b>Check-up 35: Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen</b>	alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten)</li> <li>körperliche Untersuchung</li> <li>Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers</li> <li>Kontrolle des Urins</li> <li>Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>
Ab 35 Jahren	<b>Früherkennung Hautkrebs</b>	alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin)</li> <li>Untersuchung der gesamten Haut</li> <li>Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>	<b>Früherkennung Hautkrebs</b>	alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten)</li> <li>Untersuchung der gesamten Haut</li> <li>Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>
Ab 45 Jahren			<b>Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales</b>	jährlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten)</li> <li>Inspektion und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane</li> <li>Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata</li> <li>Untersuchung örtlicher Lymphknoten</li> <li>Beratung zum Untersuchungsergebnis</li> </ul>
Ab 50 Jahren	<b>Früherkennung Darmkrebs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms</li> </ul> jährlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl</li> </ul>	<b>Früherkennung Darmkrebs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms</li> </ul> jährlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl</li> </ul>
	<b>Früherkennung Brustkrebs – Mammographie-Screening</b>	alle zwei Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres (Sie werden per Post zur Untersuchung eingeladen): <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezielte Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin)</li> <li>Röntgen-Untersuchung (Mammographie-Screening) der Brust</li> <li>Information über das Untersuchungsergebnis</li> </ul>		
Ab 55 Jahren	<b>Früherkennung Darmkrebs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zweite Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms</li> <li>Patientenaufklärung zur Koloskopie</li> <li>Darmspiegelung (Koloskopie)</li> </ul> nach zehn Jahren: <ul style="list-style-type: none"> <li>zweite Darmspiegelung</li> </ul> oder alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl</li> </ul>	<b>Früherkennung Darmkrebs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zweite Beratung über Ziel und Zweck des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms</li> <li>Patientenaufklärung zur Koloskopie</li> <li>Darmspiegelung (Koloskopie)</li> </ul> nach zehn Jahren: <ul style="list-style-type: none"> <li>zweite Darmspiegelung</li> </ul> oder alle zwei Jahre: <ul style="list-style-type: none"> <li>Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl</li> </ul>

# Nicht vergessen: Impfschutz aufbauen – und auffrischen lassen

Impfen ist eine der einfachsten und wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen zum Schutz vor schweren Infektionskrankheiten. Wichtig dabei: Impfungen müssen in regelmäßigen Abständen aufgefrischt werden, damit der Schutz erhalten bleibt. Deshalb sind sie nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene ein Thema. Sprechen Sie Ihren Arzt auf Ihren Impfschutz an. Er wird Sie beraten.

empfohlenes Impfalter	IMPFUNGEN												
	Diphtherie	Wundstarrkrampf (Tetanus)	Keuchhusten (Pertussis)	Haemophilus influenzae Typ b (Hib)	Kinderiähmung (Polio) (Polio)	Hepatitis B	Masern, Mumps, Röteln	Windpocken	Influenza	Pneumokokken+	Meningokokken	Humane Papillomaviren (HPV) ***	Rotaviren
6 Wochen													1.
2 Monate	1.	1.	1.	1.	1.	1.				1.			2.
3 Monate	2.	2.	2.	2.*	2.*	2.*							3.*
4 Monate	3.	3.	3.	3.	3.	3.				2.			
11-14 Monate	4.	4.	4.	4.	4.	4.	1.	1.		3.			
15-23 Monate							2.	2.			1.		
5-6 Jahre	A	A	A										
9-14 Jahre					A							SM	
15-17 Jahre													
ab 18 Jahre	**	**	***				S#						
ab 60 Jahre	A	A	A						**	***			

Hinweis: Die oben genannten Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts. Es gibt weitere 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 + Frühgeborene erhalten eine zusätzliche Impfstoffdosis im Alter von 3 Monaten \*\* Wiederimpfung alle 10 Jahre  
 S Standardimpfung \* bei bestimmten Impfstoffen kann dieser Impftermin entfallen \*\*\* Grundimmunisierung mit 2 bzw. 3 Dosen je nach Alter und Impfstoff  
 SM Standardimpfung für Mädchen # 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 \*\* jährlich mit aktuellem Impfstoff \*\*\* einmalig im Erwachsenenalter  
 \*\* Wiederimpfung alle 5 Jahre (nur bei bestimmten Indikationen)

Stand: Februar 2016