

## 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 sieben 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 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.

© Fotolar-kalim

**FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN DER GESETZLICHEN KRANKENVERSICHERUNG AUF EINEN BLICK**

**NICHT VERGESSEN: IMPFSCHUTZ AUFBAUEN – UND AUFRISCHEN LASSEN**

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

|                       | IMPFUNGEN     |                            |                          |                                     |                                 |              |        |               |            |           |               |                 |                                |           |               |
|-----------------------|---------------|----------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------|---------------|------------|-----------|---------------|-----------------|--------------------------------|-----------|---------------|
| empfohlenes Impfalter | Diphtherie*   | Wundstarrkrampf (Tetanus)* | Keuchhusten (Pertussis)* | Haemophilus influenzae Typ b (Hib)* | Kindertähmung (Polio)myelitis)* | Hepatitis B* | Masern | Mumps, Röteln | Windpocken | Influenza | Pneumokokken* | Meningokokken c | Humane Papillomaviren (HPV)*** | Rotaviren | Herpes zoster |
| 6 Wochen              |               |                            |                          |                                     |                                 |              |        |               |            |           |               |                 |                                |           |               |
| 2 Monate              | 1.            | 1.                         | 1.                       | 1.                                  | 1.                              | 1.           |        |               |            |           | 1.            |                 |                                | 1.        |               |
| 3 Monate              |               |                            |                          |                                     |                                 |              |        |               |            |           |               |                 |                                |           | 2.            |
| 4 Monate              | 2.            | 4.                         | 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                               |              |        |               |            |           |               |                 | S                              |           |               |
| 15-16 Jahre           |               |                            |                          |                                     |                                 |              |        |               |            |           |               |                 |                                |           |               |
| ab 18 Jahre           | **<br>**<br>A | **<br>**<br>A              | A                        |                                     |                                 |              | S#     |               |            |           |               | **<br>S         | ***<br>S                       |           |               |
| ab 60 Jahre           |               |                            |                          |                                     |                                 |              |        |               |            |           |               |                 |                                |           | S##           |

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  
S Standardimpfung  
# 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  
## zweimalige Impfung im Abstand von mind. 2 bis max. 6 Monaten

\* Frühgeborene erhalten eine zusätzliche Impfstoffdosis im Alter von 3 Monaten  
\*\* jährlich mit aktuellem Impfstoff  
\*\*\* ggf. Wiederimpfung alle 6 Jahre (nur bei bestimmten Indikationen)  
\*\* Wiederimpfung alle 10 Jahre  
\*\*\* Grundimmunisierung mit 2 bzw. 3 Dosen je nach Alter und Impfstoff