

Gesund bleiben – ab 35 regelmäßig zum Check-up



Zum Arzt gehen, obwohl Sie sich fit fühlen? Viele Krankheiten – wie Bluthochdruck oder erhöhte Blutfette – beginnen unauffällig, können aber zu ernsthaften Erkrankungen führen. Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie deshalb als gesetzlich Krankenversicherter alle

zwei Jahre Anspruch auf einen kostenlosen Gesundheits-Check. Bei dieser Vorsorgeuntersuchung geht es darum, häufig auftretende Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen bzw. deren Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen.

Das wird gemacht

1

Gespräch

Der Check-up startet mit einem Gespräch – der sogenannten Anamnese. Der Arzt befragt Sie zu Vorerkrankungen und Krankheiten von Familienmitgliedern sowie zu eventuellen Beschwerden.

2

Untersuchung

Danach folgen verschiedene Untersuchungen:

- ▶ Eine vollständige körperliche Untersuchung: Dabei werden Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Bewegungsapparat, Nervensystem und Sinnesorgane überprüft, um abweichende oder krankhafte Befunde feststellen zu können.
- ▶ Die Untersuchung des Urins: Hinweise auf Nieren- und Blasenkrankungen, aber auch eine Zuckerkrankheit lassen sich auf dem Teststreifen der Urinprobe ablesen.

- ▶ Die Entnahme einer Blutprobe: Diese wird dann im Labor ausgewertet und gibt Aufschluss über Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Anhand dieser Werte kann der Arzt erkennen, ob zum Beispiel der Verdacht auf eine Zuckerkrankheit (Diabetes) besteht.
- ▶ Das Messen des Blutdrucks: Zusammen mit dem Cholesterinwert kann der Blutdruck auf Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) oder für einen Herzinfarkt hinweisen.

3

Beratung

Abschließend informiert der Arzt Sie über die Ergebnisse des Check-ups und erstellt ein individuelles Risikoprofil für Sie. Darüber hinaus gibt er Ihnen Tipps für eine gesunde Lebensweise. Bei Verdacht oder Diagnose einer Krankheit folgen weiterführende Untersuchungen oder eine entsprechende Behandlung.

Check-up: Ihre Vorteile

- ▶ Der Check-up ist schnell und unkompliziert.
- ▶ Sie erhalten einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand.
- ▶ Mögliche Risiken für Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Nierenerkrankungen können frühzeitig erkannt werden.

Je früher, desto besser!

Einfach beim Hausarzt einen Termin für den Check-up vereinbaren!

Bundesweite Arztsuche

Sie suchen einen Arzt oder Psychotherapeuten? Im Internet können Sie unter www.kbv.de/arztsuche unsere deutschlandweite Arztsuche erreichen. Sie ist auch **kostenlos als App** im App-Store erhältlich. Die Kassenärztlichen Vereinigungen bieten stets die aktuellen Arztdaten an.