

Früherkennung statt Verdrängung



Liebe Patientin, lieber Patient,

Vorsorge ist heutzutage für uns alle selbstverständlich. Mit Alters-, Hausrat- und Haftpflichtversicherung beispielsweise sorgen wir dafür, dass die finanzielle Belastung im Ernstfall so gering wie möglich ist. Und unser Auto bringen wir regelmäßig zur Inspektion, um es auf Herz und Nieren prüfen zu lassen.

Aber wann haben Sie die letzte vorsorgliche Gesundheitsuntersuchung bei Ihrem Arzt machen lassen? Leider findet bei den meisten von uns die Gesundheitsvorsorge nach dem Vogel-Strauß-Prinzip statt: Mir wird schon nichts passieren, wenn niemand hinschaut. Beliebte Entschuldigung: "Das ist unangenehm und überhaupt, das kostet mich zu viel Zeit."

■ Untersuchung dauert nicht länger als ein Besuch beim Frisör

Auf die meisten Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen trifft das aber nicht zu: Ihr Zeitaufwand beispielsweise für die "Check-up" genannte Gesundheitsuntersuchung ist deutlich geringer als die für einen Frisörbesuch. Wartezeiten entstehen selten. Die durchzuführenden Untersuchungen wie die Ganzkörperuntersuchung und Blut- und Harnanalysen tun zudem auch nicht weh.

"Aber bringt das überhaupt was?" Diese Frage können wir Ärzte nur mit einem uneingeschränkten Ja beantworten. Denn unbehandelter Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte können zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Dabei reichen oft schon kleine Verhaltensänderungen aus, um bestehende Risikofaktoren zu mindern. Die Gesundheitsuntersuchung dient dazu, Ihre individuellen Risikofaktoren zu finden – und einen persönlichen Fahrplan zu ihrem Abbau zu erstellen.

■ Spürt man Schmerzen, ist es oft schon zu spät

"Aber mir tut doch nichts weh", wenden Sie jetzt vielleicht ein. Damit dies auch so bleibt, sollten Sie zum Beispiel von der Möglichkeit der Krebsfrüherkennung Gebrauch machen. Denn es ist wichtig, diese Untersuchungen dann zu machen, wenn noch nichts weh tut. Bösartige Tumore im Bereich von Dickdarm, Prostata, der weiblichen Brust und des weiblichen Genitale sind durchaus heilbar, wenn sie schon im beschwerdefreien Stadium, also frühzeitig erkannt werden. Treten Schmerzen auf, ist es oft schon zu spät.

Die nordrheinischen Vertragsärzte informieren Sie deswegen über das Angebot an Leistungen der Gesundheitsvorsorge und Krebsfrüherkennung. Dabei wenden wir uns besonders an jene, die sich nicht in ständiger ärztlicher Behandlung befinden. Helfen Sie uns dabei. Werben Sie bei Verwandten und Bekannten für den Gedanken der Vorsorge.

■ Mehr Infos über die [Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein](#)

Mit den besten Grüßen
Dr. Leonhard Hansen
Vorsitzender der KV Nordrhein

Ab 35 zur Früherkennung

Ihr Auto bringen Sie regelmäßig zur Inspektion. Das ist vernünftig und kann Sie vor bösen Überraschungen schützen. Eine ähnliche Funktion hat die Gesundheitsuntersuchung, die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen zusteht. Diese Check-up genannte Untersuchung können Sie in jedem zweiten Jahr in Anspruch nehmen, wenn Sie 35 Jahre oder älter sind.

So wie die Inspektion bei Ihrem Auto die Fahrtüchtigkeit erhalten hilft, indem notwendige Wartungen vorgenommen werden, so dient der Check-up der Vermeidung von Krankheiten und dem Erhalt Ihrer Lebensqualität. Gedacht ist diese Vorsorgeuntersuchung vor allem für diejenigen, die nicht krank sind, sich nicht krank fühlen – und weiterhin gesund bleiben wollen.

■ Vorsorge für Kinder und Jugendliche

Für Kinder gibt es spezielle Vorsorgeuntersuchungen. Die so genannten U1 bis U9 finden in der Regel vor der Einschulung statt.

Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren können sich bei der [Jugendgesundheitsuntersuchung](#) (J1) durchchecken lassen

Gerade die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Schlaganfall und Herzinfarkt stellen sich schleichend ein. So ist das Zusammenspiel von Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel einer der

Hauptfaktoren für die Entstehung des Herzinfarktes. Doch einen erhöhten Blutfettgehalt merken Sie nicht und auch mit erhöhtem Blutdruck kann man sich anfangs durchaus wohlfühlen. Treten Beschwerden auf, könnte es schon zu spät sein. Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland mit Abstand die häufigste Todesursache: Fast jeder zweite Sterbefall ist darauf zurückzuführen.

Dabei kann Ihr Arzt mit relativ einfachen und wenig belastenden Untersuchungen feststellen, ob bei Ihnen Risikofaktoren erkennbar sind oder sich schon zu einer Krankheit verdichtet haben. Dafür ist der Check-up da.

Viel Gesundheit, wenig Aufwand

Was passiert bei der Früherkennungsuntersuchung? In einem ausführlichen Gespräch fragt Sie Ihr Arzt, ob Erkrankungen bei Ihnen oder in der Familie bestehen, um Ihren Gesundheitszustand und mögliche Risikofaktoren zu erfahren. Dann erfolgt eine Ganzkörperuntersuchung inklusive Blutdruckmessen.

Mithilfe einer Blutprobe werden Ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte bestimmt, um unter anderem nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entdecken. Mit einem Urin-Streifen-Test fahndet er vor allem nach Hinweisen für Nierenkrankheiten. Anschließend erläutert Ihr Arzt die erhobenen Befunde. Gemeinsam sprechen Sie über eventuell notwendige Maßnahmen.

■ Bisher unbekannte Risikofaktoren werden festgestellt

Bei den Früherkennungs-Untersuchungen werden bei rund jedem zweiten Teilnehmer eine Erkrankung oder Risikofaktoren festgestellt, die bis dahin noch nicht bekannt waren. Besonders oft treten erhöhte Blutfettwerte zu Tage.

Dieses Ergebnis sollte nicht Angst machen, es bietet vielmehr Chance. Denn frühzeitig erkannt, können die meisten Risikofaktoren durch einige Verhaltensänderungen ausgeräumt werden, vor allem durch eine gesündere Ernährung, mehr Sport oder den Verzicht auf Alkohol und Zigaretten.

Krebs: Früherkennung statt Verdrängung



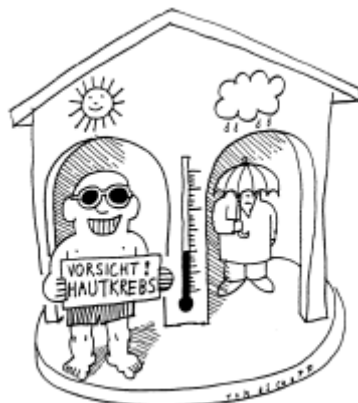
Leider verhalten sich viele dem Thema Krebs gegenüber so wie die drei Affen: nichts hören, nichts sehen, nichts sagen. Die Teilnehmerzahlen an den Krebsfrüherkennungs-Untersuchungen zeigen dies deutlich. Weniger als 19 Prozent der Männer nehmen sie in Anspruch. Mehr Verantwortung beweisen die Frauen: Knapp die Hälfte nehmen jährlich an diesen Untersuchungen teil.

Die Ursache für dieses Verhalten ist Angst. Sie entsteht vor allem aus dem Irrglauben, eine Krebsdiagnose komme einem Todesurteil gleich. Dabei steigen die Chancen auf vollständige Heilung bei einigen Krebsarten bis auf 95 Prozent – wenn der Krebs frühzeitig erkannt wird.

Und nicht nur das: Im Frühstadium entdeckt, sind die notwendigen Behandlungsmethoden weit weniger belastend als bei einer spät einsetzenden Behandlung. Lassen Sie es nicht so weit kommen.

Was ist Krebs?

Unser Körper besteht aus Milliarden unterschiedlichster Zellen, von denen jede einzelne auf bestimmte Aufgaben spezialisiert ist. Wie das menschliche Leben insgesamt, so ist auch die Lebensdauer jeder Zelle begrenzt. Im gesunden Gewebe sterben daher jede Sekunde Tausende von Zellen ab und werden durch neue Zellen ersetzt – und zwar genau in der Anzahl und mit der benötigten Funktion.



Bei den Erkrankungen aber, die unter dem Begriff Krebs zusammengefasst werden, gerät dieser exakt abgestimmte Mechanismus durcheinander. Es kommt zu einer unkontrollierten Zellteilung, zu bösartigen Wucherungen, die gesundes Gewebe zerstören können.

Die Wissenschaft kennt seit langem verschiedene Stoffe, die Krebs verursachen können. Tabakrauch zum Beispiel enthält Substanzen, die zu Lungenkrebs führen können, aber auch Krebs der Blase- oder Bauchspeicheldrüse. Zu intensive Sonnenstrahlen können vor allem bei Menschen mit heller Haut zum malignen Melanom, der bedrohlichsten Hautkrebsform, führen. Auch Alkohol und Asbest sind Krebsverursacher.

Eine Krebserkrankung ist ein schwerer Schlag – aber nicht nur schicksalhaft. Durch Rauchen und Alkoholkonsum erhöhen Sie das Risiko zu erkranken. Der Kontakt mit Asbeststäuben, der Verzehr verschimmelter Nahrungsmittel und ungeschützte intensive Sonnenstrahlung sind weitere Faktoren, die eine Krebserkrankung begünstigen. Reduzieren Sie die Risiken. Dann steigen Ihre Chancen auf ein langes, gesundes Leben.

Früherkennung für Frauen und Männer

Regelmäßige Früherkennungsuntersuchungen spielen eine wichtige Rolle im Kampf gegen den Krebs. Frauen und Männer, die in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind, können die Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen – und das kostenlos.

■ **Krebsfrüherkennungs- Programm [Frauen](#)**

■ **Krebsfrüherkennungs- Programm [Männer](#)**

Diese Untersuchungen umfassen bei Frauen je nach Alter verschiedene Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane, der Brust und des Dickdarms. Bei Männern ab 45 Jahren werden Maßnahmen zur Krebs-Früherkennung der Prostata und der Geschlechtsorgane durchgeführt.

Merkblatt zur Früherkennung von Darmkrebs (54 KB)

Männer und Frauen ab 50 können ihren Stuhl auf verborgenes Blut untersuchen lassen. Auf diese Weise kann Dickdarm-Krebs bereits im Frühstadium erkannt werden. Zusätzlich ist die Koloskopie (Darmspiegelung) zur Früherkennung des Darmkrebs in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung aufgenommen worden.

Männer und Frauen ab 55 Jahren können zwei kostenlose Darmspiegelungen durchführen lassen: die erste ab 55, die zweite frühestens zehn Jahre danach. Wer die Darmspiegelung nicht wählt, kann den kostenlosen Stuhltest ab 55 nur noch im Abstand von zwei Jahren durchführen lassen.

Wissenschaftliche Auswertungen zeigen, dass die Befundraten, also die Entdeckung einer Krebserkrankung, am niedrigsten bei denjenigen sind, die regelmäßig und in kurzen Abständen die Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung wahrnehmen. Es lohnt sich also regelmäßig zur Krebsfrüherkennung zu gehen!

■ **Zu wenige nutzen die kostenlose Untersuchung beim Arzt**

Aber nur etwa jeder Dritte macht davon Gebrauch. Bei den Männern und bei älteren ist die Bereitschaft zur Krebsvorsorge sogar noch geringer – obwohl das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt.

Im Rahmen dieser Untersuchungen zeigt Ihnen Ihr Arzt auch Methoden der Selbstabtastung der Brust oder der Hoden. Diese sollten Sie dann einmal im Monat selbst durchführen. Vereinbaren Sie sofort einen Termin bei Ihrem Arzt, wenn Sie dabei einen Knoten in der Brust oder kleine höckerige Veränderungen an den Hoden fühlen.

Eine ärztliche Früherkennungs-Untersuchung ersetzt die Selbstabtastung jedoch nicht. Nutzen Sie die Möglichkeit der kostenlosen Gesundheits-Vorsorge bei Ihrem Arzt. Denn Ihre Gesundheit ist unsere Verantwortung.