



## Vorsorge „Check Up 35“

Vorsorge ist heutzutage in vielen Bereichen selbstverständlich. Altersvorsorge, Hausrat- und Haftpflichtversicherung stellen sicher, dass die finanzielle Belastung im Ernstfall so gering wie möglich ist. Sogar das Auto bringen die meisten regelmäßig zur Inspektion, um es auf Herz und Nieren prüfen zu lassen. Nur mit der Gesundheitsvorsorge beim Arzt nehmen es viele nicht so genau. Dabei ist der Zeitaufwand zum Beispiel für die Vorsorgeuntersuchung „Check Up 35“ nicht höher als für einen Frisörbesuch. Außerdem tun die Checks und Analysen, wie Ganzkörperuntersuchung oder Blut- und Harnanalyse, nicht weh.

Der „Check Up 35“ leitet seinen Namen davon ab, dass er ab dem 35. Geburtstag von allen gesetzlich Versicherten kostenlos und ohne Praxisgebühr alle zwei Jahre beim Allgemeinarzt, Internisten oder Praktischen Arzt in Anspruch genommen werden kann. Gerade in diesem Alter ist regelmäßige Vorsorge von großer Bedeutung. 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, die individuellen Risikofaktoren zu finden – und einen persönlichen Fahrplan für ein gesundes Leben zu erstellen.

Der Schwerpunkt bei der Gesundheitsvorsorge ab 35 liegt dementsprechend auf der Früherkennung von Diabetes, Herz-Kreislauf- sowie Nieren-Erkrankungen. Der „Check Up 35“ beinhaltet ein ausführliches Gespräch, eine körperliche Untersuchung und eine ärztliche Beratung. Im Vordergrund steht zunächst das Gespräch, die sogenannte Anamnese. Der Arzt befragt den Patienten zu Vorerkrankungen und Krankheiten von Familienmitgliedern, sowie zu eventuellen Beschwerden. Auch die Prüfung des Impfstatus gehört dazu.

Nach dem Gespräch folgen verschiedene Arten von Untersuchungen. Diese bestehen aus:

- Der vollständigen körperlichen Untersuchung. Dabei werden Herz, Lunge, Kopf, Hals, Bauch, Wirbelsäule, Bewegungsapparat, Nervensystem und Sinnesorgane überprüft, um abweichende oder krankhafte Befunde feststellen zu können.
- Der Entnahme einer Blutprobe. Diese wird im Labor ausgewertet und gibt Aufschluss über Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Anhand dieser Daten kann der Arzt erkennen, ob zum Beispiel ein Risiko für eine Zuckerkrankheit besteht.
- Dem Messen des Blutdrucks. Zusammen mit dem Cholesterinwert kann der Blutdruck Hinweise auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) oder die Gefahr eines Herzinfarktes geben.
- Der Untersuchung des Urins. Nieren- und Blasen-Erkrankungen, aber auch eine Zuckerkrankheit lassen sich auf dem Teststreifen der Urin-Probe ablesen.

Abschließend informiert der Arzt den Patienten über die Ergebnisse der Gesundheitsuntersuchung und erstellt ein individuelles Risikoprofil. Darüber hinaus gibt er Hinweise für eine gesunde Lebensweise im Alltag. Bei Verdacht oder Diagnose einer Krankheit folgen weiterführende Untersuchungen oder eine entsprechende Behandlung.