



## **Gesundheits-Check-up ab dem 35. Lebensjahr**

**Alle drei Jahre können sich gesetzlich versicherte Frauen und Männer ab dem 35. Lebensjahr bei ihrem Hausarzt oder Internisten durchchecken lassen. Im Folgenden möchten wir Ihnen einen Einblick in Gesundheitsvorsorge ab dem 35. Lebensjahr geben.**

*„Risikofaktoren für Erkrankungen werden durch die Vorsorgeuntersuchung frühzeitig erkannt.“*

### **Nutzen der Vorsorgeuntersuchung**

- Sie verschafft Ihnen einen Überblick über Ihre gesundheitliche Situation.
- Sie erhalten im ärztlichen Aufklärungsgespräch Empfehlungen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise zur Reduzierung von Risikofaktoren, sofern Ihr Arzt diese ermittelt hat.
- Ihr Arzt erörtert mit Ihnen Vorsorgemaßnahmen bei gesundheitlichen Störungen, bevor diese zu chronischen Erkrankungen führen.
- Risikofaktoren für Erkrankungen und bereits eingetretene Krankheiten im Anfangsstadium werden erkannt und deren Folgeschäden durch eine frühzeitige Behandlung begrenzt.

## **Gesundheit bis ins hohe Alter ist kein Zufall**

Gesundheit ist das Ergebnis von Vorsorge, also einer wohlüberlegten Lebensweise und Maßnahmen, die Krankheiten verhindern sollen. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Zum Beispiel können Sie regelmäßig zu Gesundheitschecks gehen.

Ab dem 35. Lebensjahr können Sie sich alle drei Jahre (vorausgesetzt Sie sind gesetzlich versichert) bei Ihrem Arzt durchchecken lassen.

Das Hauptaugenmerk dieser kostenlosen Vorsorgeuntersuchung liegt darauf, mögliche Risikofaktoren und Frühsymptome von Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Diabeteserkrankungen zu identifizieren, noch bevor sie gesundheitliche Probleme bereiten.

## **So sollte ein optimaler Gesundheitscheck ablaufen**

Der Gesundheitscheck beginnt mit einem Arzt-Patienten-Gespräch, der sogenannten Anamnese. Dabei erfragt Ihr Arzt aktuelle

Beschwerden sowie Ihre medizinische Vorgeschichte. Neben den

sozialen und beruflichen Lebensbedingungen werden auch

individuelle Verhaltensweisen und Gewohnheiten zur Ernährung,

Bewegung sowie zu Alkohol- und Nikotinkonsum erfragt.

Anschließend erfolgt eine ausführliche körperliche Untersuchung zur

Bestimmung des sogenannten Ganzkörperstatus. Ihr Arzt testet die

Funktion von Sinnesorganen und Bewegungsapparat, tastet den

Bauchraum ab, hört Herz und Lunge ab und misst Blutdruck und

Pulsfrequenz. Wichtige Informationen liefern auch

Laboruntersuchungen von Blut- und Urinproben. Dabei werden zum

einen die Blutfettwerte (Cholesterin) und die Blutzuckerwerte

(Glukose) bestimmt. Zum anderen wird der Urin auf rote und weiße

Blutkörperchen, Nitrit, Eiweiß sowie ebenfalls auf Glukose untersucht.

Aus Ihren Angaben und den Untersuchungsergebnissen erstellt Ihr

Arzt Ihnen ein persönliches Risikoprofil für bestimmte Erkrankungen.

Ihr Arzt berät Sie auch zu einer eventuell notwendigen Änderung Ihrer

Lebensgewohnheiten, wenn dies medizinisch erforderlich ist. Bei

Verdacht auf eine Krankheit sorgt Ihr Arzt dafür, dass weitergehende

Untersuchungen erfolgen und bei Bedarf mit einer Behandlung

begonnen wird.





## Kontakt zu Nadine Hunting

✉ Nachricht schreiben

📞 05241 9770-64