

## HAUSÄRZTEVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

# Haben Sie schon eingechekkt?

**S**ie kennen das ja: Alle zwei Jahre muss Ihr Fahrzeug zum TÜV, um die neue Plakette zu bekommen. Dann können Sie sicher sein, dass die Bremsen funktionieren und Sie auch in der Nacht gut beleuchtet fahren. Gönnen Sie sich dieselbe Vorsicht und Betreuung?

Die gesetzliche Krankenversicherung, die nicht gerade den Ruf hat, Unnötiges zu bezahlen, erlaubt jedes dritte Jahr eine „TÜV-Untersuchung“ für Menschen ab 35, den sogenannten „Check-35“ oder auch die „Gesundheitsuntersuchung“. In der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) haben Patientinnen und Patienten sogar zweijährlich oder jährlich darauf Anspruch, je nach Krankenkasse. Und zwischen 18 und 35 darf man einmalig „auf den Prüfstand“.

Was erwartet Sie dabei? Neben einer Untersuchung wichtiger Blutwerte und des Urins im Labor steht auch eine körperliche Untersuchung des gesamten Menschen auf dem Programm. Natürlich kommt auch das Gespräch nicht zu kurz: Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt nehmen sich Zeit, um Ihnen zuzuhören, wenn Sie mögliche Beschwerden schildern. Selbst wenn man sich gesund und munter fühlt und die Untersuchung einen normalen Befund ergibt, kann ein Gespräch sinnvoll sein.

### Gesunder Körper und Geist

Viele Menschen haben etwa ein Bedürfnis nach Beratung über einen gesunden Lebensstil: Wie viel Bewegung ist für mich wichtig? Was sollte ich lieber nicht essen? Ist mein „Stresslevel“ noch normal? Es geht also nicht nur darum, schwere Krankheiten zu erkennen, sondern vor allem, die Gesundheit zu bewahren und ungünstige Entwicklungen schon frühzeitig zu erkennen, um gegensteuern zu können.

In der Regel wird an diesem Termin auch der Impfpass durchgeschaut. Immer wieder erlebe ich es, dass der Pass gar nicht mehr gefunden wird oder mehrere Impfungen überfällig sind – kein

Wunder, wenn manche Impfungen wie die Tetanus-Impfung nur alle zehn Jahre durchgeführt werden müssen, die Pneumokokken-Impfung alle sechs und die FSME-Impfung alle fünf. Hier sorgt Ihre Hausarztpraxis für den nötigen Durchblick. Zum Glück gehört das Impfwesen zur Ausbildung der Medizinischen Fachangestellten und der VERAH (Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis), sodass diese hier kompetente Auskunft geben können. Darüber hinaus bieten Hausarztpraxen weitere Vorsorgeuntersuchungen an:

### Zusätzliche wichtige Vorsorge


Die Hautkrebsvorsorgeuntersuchung wird nicht nur von Dermatologen durchgeführt; ganz im Gegenteil werden in Deutschland die meisten Hautkrebsvorsorgeuntersuchungen von Hausärztinnen und Hausärzten durchgeführt. Einen Anspruch haben Menschen ab 35 jedes zweite Jahr auf einen solchen Check der gesamten Haut. Auch die Krebsvorsorge des Mannes ist in der hausärztlichen Praxis in den besten Händen. Ab dem 45. Lebensjahr darf jeder Mann eine Untersuchung der Prostata und des Enddarmes durchführen lassen, ab dem 50. Lebensjahr auch eine Untersuchung auf Blut im Stuhl.

Schließlich soll einmal im Leben eines über 65-jährigen Mannes auch die Hauptschlagader im Bauch, die sogenannte Aorta, mittels Ultraschalls auf ein Aneurysma, also eine krankhafte Erweiterung, untersucht werden.

Sie sehen, Ihre Hausarztpraxis hält viele Untersuchungen für Sie bereit, um Sie „auf Herz und Nieren“ zu überprüfen. Gönnen Sie sich das, was Sie auch Ihrem Fahrzeug gönnen und sprechen Sie Ihre Praxis an, sie wird sich freuen, denn: Vorsorgen ist besser als Heilen.



**Dr. Jürgen Herbers ist Vorstandsmitglied und Fortbildungsbeauftragter im Hausärzterverband Baden-Württemberg**

 Hausärzterverband  
Baden-Württemberg  
Kölner Straße 18, 70376 Stuttgart  
hausarzt-bw.de  
info@hausarzt-bw.de