

Vorsorge, die wirkt

Check-ups, Labor & Selbstchecks ab 45 –
Ihr Fahrplan für eine wirksame Gesundheitsvorsorge



Früh erkennen
Risiken senken



Werte verstehen
Gesundheit steuern



Vorbeugen
statt behandeln



Selbst aktiv
werden



Regelmäßig
dranbleiben



Ihre Gesundheit.
Ihre Zeit.
Ihre beste Entscheidung.



Inhaltsverzeichnis

- Vorwort

- 1 Kapitel 1 – Warum Vorsorge ab 45 einen Unterschied macht
- 2 Kapitel 2 – Screening, Labor, Selbstcheck:
Wie Vorsorge funktioniert
- 3 Kapitel 3 – Die wichtigsten Check-ups nach Alter
im Überblick
- 4 Kapitel 4 – Herz und Kreislauf: Blutdruck,
Blutfette, Gefäße
- 5 Kapitel 5 – Labor verstehen: Die wichtigsten
Blutwerte einfach erklärt
- 6 Kapitel 6 – Krebsvorsorge: Darm, Haut,
Brust, Prostata, Gebärmutterhals
- 7 Kapitel 7 – Augen, Ohren, Zähne, Knochen:
oft übersehene Vorsorge
- 8 Kapitel 8 – Impfungen im Erwachsenenalter
- 9 Kapitel 9 – Selbstchecks für zuhause
- 10 Kapitel 10 – Den Arztbesuch vorbereiten
und Ergebnisse verstehen
- 11 Kapitel 11 – Vorsorge-Kalender: Was wann ansteht
- 12 Kapitel 12 – Schlusswort

- Anhang – Checkliste & Warnsignale



Vorwort

Die meisten ernststen Erkrankungen, die uns ab der Lebensmitte betreffen können – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, viele Krebsarten, Diabetes, Osteoporose –, entwickeln sich über Jahre, oft ohne spürbare Symptome. Genau darin liegt die Chance der Vorsorge: Wer regelmäßig hinschaut, kann Veränderungen erkennen, während sie noch gut behandelbar sind, statt erst dann zu reagieren, wenn bereits Beschwerden auftreten.

Dieses Buch ordnet die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen ab 45 verständlich ein: welche Check-ups es gibt, was Laborwerte tatsächlich bedeuten, welche Selbstchecks Sie zuhause durchführen können, und wie Sie einen Arzttermin so vorbereiten, dass er möglichst viel bringt.



Wichtiger Hinweis:

Konkrete Altersgrenzen, Untersuchungsintervalle und Kostenübernahmen für gesetzliche Vorsorgeprogramme werden von Fachgesellschaften und Krankenkassen von Zeit zu Zeit angepasst und können sich je nach Land, Versicherung und individueller Risikosituation unterscheiden. Die in diesem Buch genannten Angaben orientieren sich an gängigen, allgemein anerkannten Empfehlungen, ersetzen aber keine verbindliche Auskunft Ihres Hausarztes oder Ihrer Krankenkasse.

Fragen Sie dort aktiv nach, welche Vorsorgeleistungen für Sie konkret infrage kommen.



Früh erkennen.
Besser handeln.



Wissen stärkt.
Vorsorge schützt.



Gemeinsam für
Ihre Gesundheit.



Heute kümmern.
Morgen profitieren.

KAPITEL 1

Warum Vorsorge ab 45 einen Unterschied macht

Ab der Mitte des fünften Lebensjahrzehnts steigt das Risiko für eine Reihe von Erkrankungen spürbar an: Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Typ-2-Diabetes, verschiedene Krebsarten sowie ein beginnender Verlust an Knochendichte. Viele dieser Entwicklungen verlaufen zunächst völlig unbemerkt. Bluthochdruck etwa wird nicht umsonst als „stiller Killer“ bezeichnet: Er verursacht über Jahre keine Beschwerden, während er im Hintergrund Gefäße, Herz und Nieren schädigt.



Die gute Nachricht:

Früherkennung kann Leben verlängern – und Lebensqualität erhalten.

Mit zunehmendem Alter steigen die Risiken



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

z. B. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Gefäßverkalkung



Stoffwechsel-Erkrankungen

z. B. Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen



Krebserkrankungen

z. B. Darm-, Brust-, Prostata-, Lungen- und Hautkrebs



Knochengesundheit

Nachlassende Knochendichte, höheres Risiko für Osteoporose



Nierenfunktion

Mit dem Alter nimmt die Nierenleistung oft schleichend ab



Viele dieser Erkrankungen entstehen langsam und verursachen lange keine Symptome. Umso wichtiger ist es, regelmäßig hinzuschauen – bevor Beschwerden auftreten.

Früherkennung: Kleine Probleme erkennen, bevor große daraus werden

Der entscheidende Vorteil der Früherkennung liegt darin, dass viele dieser Erkrankungen in einem frühen Stadium deutlich besser behandelbar sind als in einem fortgeschrittenen.

Darmkrebs beispielsweise entsteht in den allermeisten Fällen aus gutartigen Vorstufen, sogenannten Polypen, die bei einer Darmspiegelung erkannt und in derselben Untersuchung direkt entfernt werden können – noch bevor überhaupt eine bösartige Erkrankung entsteht.

Auch Bluthochdruck oder erhöhte Blutzuckerwerte lassen sich in einem frühen Stadium oft schon durch Lebensstiländerungen und einfache Medikamente gut in den Griff bekommen, während unbehandelte Spätfolgen wie ein Schlaganfall oder eine fortgeschrittene Nierenschädigung weit schwerer wiegen.

Beispiel: Darmkrebs-Prävention



Stufe 1

Polyp
(gutartige Vorstufe)



Erkennung

bei der
Darmspiegelung



Entfernung

des Polypen –
kein Krebs entsteht



Früherkennung kann das Risiko für Darmkrebs um bis zu 80 % senken.

Quelle: Robert Koch-Institut (RKI), DGVS



Vorsorge ist keine Sorge – sondern Verantwortung

Vorsorge bedeutet dabei nicht, sich ständig Sorgen zu machen oder jede körperliche Wahrnehmung zu überinterpretieren. Es geht vielmehr darum, einen ruhigen, regelmäßigen Rhythmus an Untersuchungen zu etablieren – ähnlich wie eine regelmäßige Wartung, die verhindert, dass aus einer kleinen, gut behandelbaren Auffälligkeit ein großes gesundheitliches Problem wird.

- ✓ Regelmäßig prüfen
- ✓ Frühzeitig handeln
- ✓ Gesund bleiben
- ✓ Lebensqualität sichern



Ihr Körper schickt Ihnen keine Erinnerung – aber Vorsorge erinnert für Sie.

Ein kleiner Aufwand heute kann morgen Großes bewirken.

Screening, Labor, Selbstcheck – Wie Vorsorge funktioniert



Der Begriff „Vorsorge“ umfasst mehrere unterschiedliche Ansätze, die sich **sinnvoll ergänzen**.



1. SCREENING-UNTERSUCHUNGEN

Screening-Untersuchungen richten sich an Menschen ohne Beschwerden und sollen Erkrankungen in einer noch symptomlosen Frühphase erkennen.

Dazu zählen etwa die Darmspiegelung, die Mammographie oder das Hautkrebs-Screening.

Ein Screening lohnt sich medizinisch nur dann, wenn die betreffende Erkrankung häufig genug vorkommt, eine Frühphase erkennbar ist und eine frühzeitige Behandlung tatsächlich einen Unterschied macht – das ist der Grund, warum nicht für jede denkbare Erkrankung ein Screening angeboten wird.



2. LABORUNTERSUCHUNGEN

Laboruntersuchungen liefern quantitative Werte aus Blut, Urin oder anderen Körperflüssigkeiten und geben Auskunft über Stoffwechsel, Organfunktion und Entzündungsprozesse.

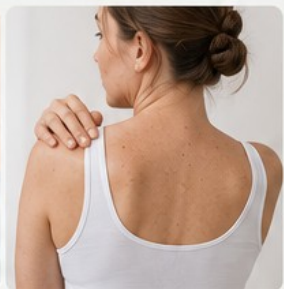
Sie sind oft die erste Stufe, um eine Auffälligkeit zu erkennen, bevor überhaupt Symptome auftreten.



3. SELBSTCHECKS

Selbstchecks sind einfache Untersuchungen, die Sie selbst zuhause durchführen können, etwa das Abtasten der Haut oder das Messen des eigenen Blutdrucks.

Sie ersetzen keine ärztliche Untersuchung, erhöhen aber die Wahrscheinlichkeit, dass Veränderungen frühzeitig auffallen, weil Sie Ihren eigenen Körper zwischen den Arztbesuchen am besten kennen.



Vorsorge wirkt am besten im Zusammenspiel



SELBSTCHECKS

Zwischen den Terminen aufmerksam bleiben und Veränderungen früh bemerken.



LABORWERTE

Objektive Informationen über Ihren aktuellen Gesundheitszustand – eine wichtige Momentaufnahme.



SCREENING-UNTERSUCHUNGEN

Gezielte, in größeren Abständen wiederholte Tiefenprüfung, um Krankheiten früh zu erkennen.



Alle drei Ansätze funktionieren am besten in Kombination:

Selbstchecks zwischen den Terminen, Laborwerte als objektive Momentaufnahme, Screening-Untersuchungen als gezielte, in größeren Abständen wiederholte Tiefenprüfung.



Die wichtigsten Check-ups nach Alter im Überblick

Die folgende Übersicht orientiert sich an gängigen Empfehlungen für Erwachsene ohne bekannte Vorerkrankungen. Bei familiärer Vorbelastung, etwa Krebserkrankungen in der nahen Verwandtschaft, können frühere oder häufigere Untersuchungen sinnvoll sein – besprechen Sie dies gezielt mit Ihrem Hausarzt.


Wichtig zu wissen:

Individuelle Risiken können einen früheren Beginn oder häufigere Untersuchungen erforderlich machen.

45 bis 54 JAHRE



Ziel: Früh erkennen, rechtzeitig handeln.


Gesundheits-Check-up

Regelmäßiger Check-up (Blutdruck, Blutzucker, Blutfette) etwa alle zwei bis drei Jahre.


Hautkrebs-Screening

Alle zwei Jahre ganzkörperliche Untersuchung der Haut.


Zahnärztliche Kontrolle

Einmal jährlich – inklusive Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch.


Augenärztliche Basiskontrolle

Einmalige oder regelmäßige Kontrolle (druck, Sehschärfe u. a.).


Darmkrebsvorsorge

Beginn je nach Land und Geschlecht meist zwischen 45 und 55 Jahren.

55 bis 64 JAHRE



Ziel: Risiken im Blick behalten und gezielt vorbeugen.


Fortführung Basis-Check-up

Gesundheits-Check-up weiterhin alle zwei bis drei Jahre.


Knochendichte im Blick

Knochendichtemessung bei Risikofaktoren (z. B. Osteoporose in der Familie, Langzeit-Kortisontherapie, Rauchen).


Blutdruck & Blutzucker

Regelmäßige Kontrolle und ggf. Behandlung, wenn Werte erhöht sind.


Mammographie-Screening (Frauen)

Beginn oder Fortführung je nach Empfehlung (meist zwischen 50 und 69 Jahren, je nach Land).


Prostata-Vorsorge (Männer)

Gespräch über Nutzen und Möglichkeiten der Prostata-Vorsorge, individuell entscheiden.

AB 65 JAHREN



Ziel: Lebensqualität erhalten und Selbstständigkeit fördern.


Hörtest

Regelmäßige Überprüfung des Hörvermögens.


Sturzrisiko im Blick

Einschätzung des Sturzrisikos (z. B. Gang, Gleichgewicht, Sehen, Medikamente), ggf. gezielte Maßnahmen.


Knochendichte-beurteilung

Regelmäßige Kontrolle der Knochengesundheit und Behandlung bei Bedarf.


Impfstatus überprüfen

Überprüfung und Auffrischung von Impfungen (siehe Kapitel 8).


Medikation prüfen

Überprüfung der Dauermedikation auf Nutzen, Wechselwirkungen und Nebenwirkungen.


Das offene Gespräch bleibt der wichtigste Schritt.

Diese Einteilung ist eine grobe Orientierung, kein starres Schema. Ihre persönliche Situation, Vorerkrankungen, familiäre Risiken und Lebensumstände entscheiden darüber, welche Untersuchungen für Sie sinnvoll sind.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt – gemeinsam erstellen Sie Ihren persönlichen Vorsorgeplan.


Guter Tipp:

Notieren Sie, welche Untersuchungen bereits durchgeführt wurden und wann die nächsten anstehen.

Warum regelmäßige Check-ups so wichtig sind


Früherkennung erhöht Heilungschancen.



Behandlung im frühen Stadium ist oft einfacher und schonender.



Komplikationen werden vermieden.



Lebensqualität und Selbstständigkeit bleiben erhalten.



Autor: Robert Kremer



Website: <https://myfreedomai.de>



Herz und Kreislauf – Blutdruck, Blutfette, Gefäße

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Todesursachen, sind aber gleichzeitig eine der am besten durch Vorsorge beeinflussbaren Erkrankungsgruppen.



1 Blutdruckmessung



Ein Blutdruck unter 130/80 mmHg gilt allgemein als günstig, Werte ab etwa 140/90 mmHg werden in der Regel als behandlungsbedürftiger Bluthochdruck eingestuft, wobei genaue Grenzwerte je nach Fachgesellschaft und individueller Situation leicht variieren können.

Da der Blutdruck im Alltag stark schwankt, ist eine einzelne Messung wenig aussagekräftig – erst wiederholte Messungen zu unterschiedlichen Zeiten oder eine 24-Stunden-Messung ergeben ein verlässliches Bild.



Empfehlung:

Lassen Sie Ihren Blutdruck mindestens einmal jährlich beim Hausarzt kontrollieren, bei bekanntem Bluthochdruck deutlich häufiger.

2 Blutfette (Lipidprofil)



Das Lipidprofil umfasst in der Regel Gesamtcholesterin, LDL-Cholesterin (häufig als „schlechtes“ Cholesterin bezeichnet, da erhöhte Werte mit Gefäßablagerungen assoziiert sind), HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin, das im Zusammenhang mit einem geringeren Risiko steht) sowie Triglyzeride.

Zielwerte hängen stark vom individuellen Risikoprofil ab – bei bereits bestehenden Gefäßerkrankungen gelten strengere Zielwerte als bei Menschen ohne weitere Risikofaktoren.



Empfehlung:

Eine erste Bestimmung ab etwa 40 bis 45 Jahren, danach je nach Ergebnis und Risikoprofil alle zwei bis fünf Jahre.

Typische Zielwerte (mg/dl)*	Gesamtcholesterin	LDL-Cholesterin	HDL-Cholesterin	Triglyzeride
Geringes Risiko	< 200	< 116	> 40 (Männer) > 50 (Frauen)	< 150
Hohes Risiko oder bestehende Gefäßerkrankung	–	< 70	> 40 (Männer) > 50 (Frauen)	< 150

* Umrechnung: 1 mg/dl $\approx$ 0,0259 mmol/l

i Werte und Zielbereiche können je nach Leitlinie und individuellem Risiko abweichen. Ihr Arzt beurteilt, welche Zielwerte für Sie gelten.

3 Weitere Gefäßcheck-Optionen



Rauchen



Diabetes



Familiäre Vorbelastung



Erhöhte Blutfettwerte

Bei erhöhtem Risiko – etwa durch Rauchen, Diabetes, familiäre Vorbelastung oder bereits bekannte erhöhte Blutfettwerte – kann der Arzt zusätzliche Untersuchungen wie ein Ruhe-EKG, eine Ultraschalluntersuchung der Halsschlagadern oder einen Belastungstest erwägen.

Diese sind keine pauschalen Reihenuntersuchungen, sondern werden individuell je nach Risikoeinschätzung empfohlen.

Mögliche Untersuchungen



Ruhe-EKG



Ultraschall der Halsschlagadern



Belastungstest



Nicht vergessen:

Bewegung, ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen, moderater Alkoholkonsum und ausreichender Schlaf sind die beste Basis für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.



Autor: Robert Kremer



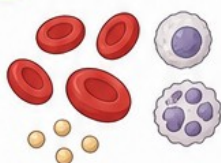
Website: <https://myfreedomai.de>

Labor verstehen – Die wichtigsten Blutwerte einfach erklärt



Untersuchung	Ergebnis	Ergebnis
Hämoglobin	14,2 g/dl	
Leukozyten	6,1 /nl	
Thrombozyten	250 /nl	
Nüchternblutzucker	92 mg/dl	
HbA1c	5,6 %	
Ureä N	0,9 mg/dl	
FR	82 ml/min/1,73 m²	
GOT (AST)	23 U/l	
GPT (ALT)	28 U/l	
Gamma-GT	32 U/l	
TSH	1,8 mU/l	
Vitamin D (25-OH)	28 ng/ml	

1 Blutbild



Das Blutbild erfasst rote Blutkörperchen (zuständig für den Sauerstofftransport), weiße Blutkörperchen (Teil des Immunsystems) und Blutplättchen (zuständig für die Blutgerinnung). Niedrige rote Blutkörperchen bzw. ein niedriger Hämoglobinwert können auf eine Blutarmut (Anämie) hindeuten, häufig etwa durch Eisenmangel bedingt. Veränderte weiße Blutkörperchen können auf Infektionen oder andere Prozesse im Körper hinweisen.

Richtwerte (Erwachsene) *

Hämoglobin	Männer: 13,5 – 17,5 g/dl
	Frauen: 12,0 – 15,5 g/dl
Leukozyten	4,0 – 10,0 /nl
Thrombozyten	150 – 400 /nl

* Referenzbereiche können je nach Labor leicht variieren.

2 Blutzucker und HbA1c

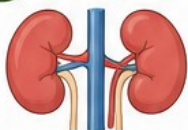


Der Nüchternblutzucker gibt den aktuellen Zuckerspiegel im Blut wieder, während der HbA1c-Wert den durchschnittlichen Blutzucker der letzten etwa acht bis zwölf Wochen widerspiegelt und deshalb als zuverlässiger Langzeitindikator für die Blutzuckerkontrolle gilt. Erhöhte Werte können auf eine Vorstufe von Diabetes (sogenannte Prädiabetes) oder einen bereits bestehenden Typ-2-Diabetes hinweisen.

Richtwerte (Erwachsene) *

Nüchternblutzucker	70 – 99 mg/dl
HbA1c	4,0 – 5,6 %
Orientierung für HbA1c	
Prädiabetes	5,7 – 6,4 %
Diabetes	≥ 6,5 %

3 Nierenwerte



Kreatinin und die daraus berechnete glomeruläre Filtrationsrate (eGFR) geben Auskunft über die Filterleistung der Nieren. Da die Nierenfunktion oft über lange Zeit ohne spürbare Symptome nachlässt, ist die regelmäßige Kontrolle dieser Werte besonders bei Bluthochdruck oder Diabetes wichtig, da beide Erkrankungen die Nieren zusätzlich belasten.

Richtwerte (Erwachsene) *

Kreatinin	Männer: 0,7 – 1,2 mg/dl Frauen: 0,6 – 1,1 mg/dl
eGFR	≥ 90 ml/min/1,73 m² (ab ~60: Hinweis auf eingeschränkte Nierenfunktion)

4 Leberwerte



Werte wie GOT, GPT und Gamma-GT geben Hinweise auf mögliche Belastungen oder Entzündungen der Leber, etwa durch Alkohol, Übergewicht, Medikamente oder Virusinfektionen. Leicht erhöhte Werte sind nicht automatisch besorgniserregend, sollten aber ärztlich eingeordnet werden.

Richtwerte (Erwachsene) *

GOT (AST)	bis 35 U/l
GPT (ALT)	bis 35 U/l
Gamma-GT	Männer: bis 60 U/l Frauen: bis 40 U/l

5 Schilddrüsenwerte (TSH)



Der TSH-Wert ist meist der erste Parameter, um eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse zu erkennen. Da Schilddrüsenstörungen sich häufig durch eher unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Gewichtsveränderungen oder Konzentrationsstörungen bemerkbar machen, wird dieser Wert bei entsprechenden Beschwerden häufig mitbestimmt.

Richtwerte (Erwachsene) *

TSH	0,4 – 4,0 mU/l
-----	----------------

Abweichungen müssen immer im Zusammenhang mit Beschwerden und ggf. weiteren Werten (T3, T4) beurteilt werden.

6 Vitamin D



Vitamin D wird größtenteils über Sonnenlicht in der Haut gebildet und ist unter anderem für die Knochengesundheit relevant. Ein tatsächlicher Mangel lässt sich nur durch eine Blutuntersuchung sicher feststellen; eine pauschale Nahrungsergänzung ohne bekannten Mangel wird von den meisten Fachgesellschaften nicht generell empfohlen.

Richtwerte (Erwachsene) *

25-OH-Vitamin D	30 – 50 ng/ml
-----------------	---------------

Werte < 20 ng/ml sprechen für einen Mangel, 20 – 30 ng/ml für eine unzureichende Versorgung.

* Referenzbereiche können je nach Labor leicht variieren.



Ein einzelner auffälliger Laborwert ist selten ein Grund zur Panik.

Werte schwanken natürlicherweise, und viele leichte Abweichungen normalisieren sich bei einer Wiederholungsmessung. Die Einordnung eines Befundes sollte immer im Gespräch mit einem Arzt erfolgen, der auch Ihre individuelle Krankengeschichte kennt.

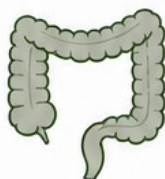


Krebsvorsorge – Darm, Haut, Brust, Prostata, Gebärmutterhals

Früherkennung kann Leben retten: Viele Krebsarten sind in einem frühen Stadium besser behandelbar. Die folgenden Vorsorgeuntersuchungen helfen, Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen – oft noch, bevor Beschwerden auftreten.

i Wichtig: Beginnen und Intervalle können je nach Land, Leitlinie und individueller Situation unterschiedlich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die für Sie passende Vorsorge.

1 Darmkrebsvorsorge



Die Darmspiegelung (Koloskopie) gilt als besonders wirksame Vorsorgeuntersuchung, da sie nicht nur Krebs erkennen, sondern durch die Entfernung von Vorstufen (Polypen) dessen Entstehung direkt verhindern kann.

Alternativ steht ein Stuhltest auf verborgenes Blut zur Verfügung, der jedoch weniger sensitiv ist und bei auffälligem Ergebnis durch eine Darmspiegelung ergänzt werden sollte. Der übliche Beginn liegt je nach Land und Geschlecht zwischen 45 und 55 Jahren.



Darmspiegelung (Koloskopie):
sehr wirksam, alle 10 Jahre (bei unauffälligem Befund)



Stuhltest auf verborgenes Blut:
i. d. R. alle 1–2 Jahre



Beginn: je nach Land und Geschlecht
meist zwischen 45 und 55 Jahren

2 Hautkrebs-Screening



Eine Ganzkörperuntersuchung der Haut durch einen Hautarzt, meist alle zwei Jahre empfohlen, kann sowohl den gefährlicheren schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) als auch häufigere, meist weniger aggressive Formen von hellem Hautkrebs frühzeitig erkennen.



Empfohlen: alle 2 Jahre
(Ganzkörperuntersuchung)



Zusätzlich: Eigenschutz durch
Sonnenschutz und Selbstkontrolle
der Haut (siehe Kapitel 9).

3 Brustkrebsvorsorge



Neben der regelmäßigen Selbstuntersuchung (siehe Kapitel 9) und der klinischen Untersuchung durch den Frauenarzt steht ab einem bestimmten Alter, meist ab 50 Jahren, ein Mammographie-Screening zur Verfügung.

Bei familiärer Vorbelastung kann eine frühere oder intensivierte Vorsorge sinnvoll sein.



Mammographie-Screening:
i. d. R. alle 2 Jahre ab 50 Jahren
(bis ca. 69 Jahre, je nach Programm)



Klinische Untersuchung:
jährlich beim Frauenarzt



Frühere/intensivierte Vorsorge bei
familiärer Vorbelastung möglich

4 Prostata Vorsorge



Die Tastuntersuchung der Prostata sowie die Bestimmung des PSA-Werts im Blut werden bei Männern ab etwa 45 bis 50 Jahren diskutiert.

Der PSA-Test wird in der Fachwelt unterschiedlich bewertet, da er sowohl falsch positive als auch falsch negative Ergebnisse liefern kann – eine informierte, individuelle Entscheidung im Gespräch mit dem Urologen ist hier besonders wichtig.



Tastuntersuchung der Prostata:
ab 45–50 Jahren, meist jährlich



PSA-Test im Blut: ab 45–50 Jahren,
individuell entscheiden



Gemeinsame Entscheidung nach
Aufklärung über Nutzen und Risiken

5 Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge



Der sogenannte Pap-Abstrich, oft in Kombination mit einem Test auf humane Papillomviren (HPV), wird bei Frauen in regelmäßigen Abständen empfohlen und hat die Häufigkeit dieser Krebsart in Ländern mit gut etablierten Vorsorgeprogrammen deutlich gesenkt.



Pap-Abstrich: i. d. R. alle 3 Jahre



HPV-Test (in Kombination):
i. d. R. alle 5 Jahre (je nach Programm)



Beginn: meist ab 20–35 Jahren, je
nach Land und Leitlinie



Gut zu wissen

Keine Vorsorgeuntersuchung ersetzt Aufmerksamkeit für den eigenen Körper. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie ungewöhnliche Veränderungen oder Beschwerden bemerken – unabhängig vom nächsten regulären Termin.



Autor: Robert Kremer



Website: <https://myfreedomai.de>



Ihre Gesundheit.
Ihre Entscheidung.
Ihre Zukunft.

Augen, Ohren, Zähne, Knochen – oft übersehene Vorsorge

Neben den bekannten Vorsorgeuntersuchungen verdienen einige Bereiche ebenfalls regelmäßige Aufmerksamkeit. Sie tragen entscheidend dazu bei, Lebensqualität, Selbstständigkeit und Wohlbefinden langfristig zu erhalten.



1 AUGEN



Ab etwa 40 Jahren nimmt die Kurzsichtigkeit für die Nähe (Presbyopie) bei fast allen Menschen zu, gleichzeitig steigt das Risiko für Erkrankungen wie den Grünen Star (Glaukom), der lange unbemerkt bleibt, aber unbehandelt zu bleibenden Gesichtsfeldausfällen führen kann.

Eine augenärztliche Kontrolle inklusive Augeninnendruckmessung wird ab etwa 40 Jahren in regelmäßigen Abständen empfohlen.



EMPFEHLUNG

Erste augenärztliche Kontrolluntersuchung ab 40 Jahren, danach je nach Befund und Risikofaktoren alle 1–2 Jahre.

WICHTIG

Früherkennung schützt Ihr Sehvermögen – oft ohne spürbare Symptome.

2 OHREN



Altersbedingter Hörverlust entwickelt sich meist schleichend und wird von Betroffenen oft erst spät bemerkt, während das Umfeld die Veränderung schon früher wahrnimmt.

Ein Hörtest ab etwa 50 bis 60 Jahren, bei Bedarf früher, hilft, eine Versorgung mit Hörgeräten rechtzeitig einzuleiten – was auch, wie bereits in vorherigen Kapiteln zur Gehirngesundheit beschrieben, mit einem geringeren Risiko für sozialen Rückzug und kognitiven Abbau in Verbindung gebracht wird.



EMPFEHLUNG

Hörtest ab 50–60 Jahren, bei Beschwerden oder Risikofaktoren früher. Danach je nach Befund.

WICHTIG

Gutes Hören bedeutet Teilhabe, Sicherheit und geistige Fitness.

3 ZÄHNE



Jährliche zahnärztliche Kontrollen inklusive professioneller Zahnreinigung helfen, Karies und vor allem Parathose (Zahnfleischerkrankungen) frühzeitig zu erkennen, die im Alter zunehmend zum Zahnverlust beitragen können.

Eine gute Mundgesundheit wirkt sich außerdem positiv auf Herz, Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden aus.



EMPFEHLUNG

Zahnärztliche Kontrolluntersuchung inkl. professioneller Zahnreinigung mindestens 1× jährlich.

WICHTIG

Blutendes Zahnfleisch, Mundgeruch oder Zahnlockerung sind Warnsignale – nicht abwarten!

4 KNOCHENDICHTE



Eine Knochendichtemessung (meist mittels DXA-Verfahren) wird insbesondere bei Frauen nach den Wechseljahren sowie bei Männern mit Risikofaktoren wie familiärer Vorbelastung, geringem Körpergewicht oder Langzeit-Kortisontherapie empfohlen, um eine beginnende Osteoporose frühzeitig zu erkennen.

Osteoporose erhöht das Risiko für Knochenbrüche, besonders an Wirbelsäule, Hüfte und Handgelenk.



EMPFEHLUNG

Frauen ab den Wechseljahren. Männer ab 60–70 Jahren oder bei Risikofaktoren. Wiederholung je nach Ergebnis.

WICHTIG

Bewegung, ausreichend Calcium und Vitamin D sowie Sturzprävention sind wichtige Bausteine.



GUT ZU WISSEN

Viele Veränderungen in Augen, Ohren, Zähnen und Knochen entwickeln sich langsam und ohne Schmerzen. Regelmäßige Kontrollen helfen, Probleme früh zu erkennen – bevor sie Ihre Lebensqualität beeinträchtigen.



KAPITEL 8

Impfungen im Erwachsenenalter



Impfungen werden oft ausschließlich mit dem Kindesalter assoziiert, spielen jedoch auch **ab 45 Jahren** und insbesondere **im höheren Alter** eine wichtige Rolle, da die Immunabwehr mit den Jahren nachlässt.



TETANUS & DIPHTHERIE

Eine Auffrischung wird in der Regel alle zehn Jahre empfohlen – unabhängig vom Alter.



Auffrischung alle 10 Jahre



Schützt vor schweren Verläufen dieser potenziell lebensbedrohlichen Erkrankungen.



GRIPPE (INFLUENZA)

Besonders ab 60 Jahren sowie bei chronischen Vorerkrankungen wird eine jährliche Impfung empfohlen, da schwere Grippeverläufe in dieser Gruppe häufiger auftreten.



Auffrischung jährlich



Schützt vor Ansteckung und verringert das Risiko für schwere Krankheitsverläufe und Komplikationen.



PNEUMOKOKKEN

Schützt gegen eine häufige Ursache von Lungenentzündungen und anderen invasiven Pneumokokken-Erkrankungen.



Empfohlen ab 60 Jahren bzw. bei bestimmten Vorerkrankungen



Besonders wichtig bei chronischen Erkrankungen, Rauchen, Immunschwäche oder nach Entfernung der Milz.



HERPES ZOSTER (GÜRTELROSE)

Wird meist ab 60 Jahren, bei Risikofaktoren auch früher, empfohlen, da das Risiko einer Gürtelrose und ihrer teils langwierigen Nervenschmerzen mit dem Alter deutlich steigt.



Grundimmunisierung mit 2 Impfungen (Abstand je nach Impfstoff)



Senkt das Risiko für Gürtelrose deutlich und kann postzosterische Neuralgien verhindern.

AUF EINEN BLICK – WANN WIRD WAS EMPFOHLEN?



IHR IMPF-CHECK IN 3 SCHRITTEN

1



Impfstatus prüfen

Überprüfen Sie Ihren Impfstatus auf Vollständigkeit und den Zeitpunkt der letzten Impfungen.

2



Individuell beraten lassen

Berücksichtigen Sie Alter, Vorerkrankungen, Medikamente, Beruf, Reisen und persönliche Risikofaktoren.

3



Auffrischungen planen

Lassen Sie fehlende Impfungen nachholen und tragen Sie nächste Auffrischungen in Ihren Kalender ein.



WICHTIGER HINWEIS

Aktuelle, verbindliche Empfehlungen zu Impfstoffen und Altersgrenzen ändern sich gelegentlich und werden von den nationalen Impfkommissionen herausgegeben (in Deutschland: STIKO).



Ihr Hausarzt kann anhand Ihres Impfstatus und Ihrer individuellen Situation eine aktuelle Übersicht erstellen und notwendige Impfungen oder Auffrischungen mit Ihnen besprechen.

Gut geimpft – besser geschützt!



VORSORGE. SCHUTZ. LEBENSQUALITÄT.

Autor: Robert Kremer



www.myfreedomai.de

KAPITEL 9

Selbstchecks für zuhause



Selbstchecks ersetzen keine ärztliche Untersuchung, erhöhen aber die Chance, Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Führen Sie diese Checks ruhig und ohne Druck durch – Ziel ist Vertrautheit mit dem eigenen Körper, nicht ständige Sorge.



FRÜHZEITIG
ERKENNEN



REGELMÄSSIG
KONTROLLIEREN



GESUNDHEIT
STÄRKEN



1 SELBSTCHECK 1: BLUTDRUCK MESSEN



Hilfsmittel: Handelsübliches Oberarm-Blutdruckmessgerät.

1. Setzen Sie sich 5 Minuten ruhig hin, bevor Sie messen, ohne vorher Kaffee oder Zigaretten konsumiert zu haben.
2. Legen Sie die Manschette am Oberarm in Herzhöhe an, Rücken angelehnt, Füße auf dem Boden.
3. Führen Sie 2 Messungen im Abstand von 1 bis 2 Minuten durch und notieren Sie beide Werte.



HÄUFIGKEIT: Bei unauffälligen Werten reicht eine gelegentliche Kontrolle, bei bekanntem Bluthochdruck nach ärztlicher Absprache regelmäßiger, z. B. wöchentlich.

2 SELBSTCHECK 2: HAUT-SELBSTUNTERSUCHUNG (ABCDE-REGEL)



Hilfsmittel: Gut beleuchteter Raum, großer Spiegel, ggf. Handspiegel für schwer einsehbare Stellen.

1. Betrachten Sie systematisch Ihre gesamte Haut, einschließlich Kopfhaut, Rücken, Fußsohlen und Zehenzwischenräumen.
2. Prüfen Sie auffällige Male anhand der ABCDE-Regel: Asymmetrie (unregelmäßige Form), Begrenzung (unscharfer, ausgefranster Rand), Color (mehrfarbig oder ungewöhnliche Farbe), Durchmesser (größer als etwa 5 bis 6 Millimeter), Entwicklung (Veränderung von Größe, Form oder Farbe im Zeitverlauf).
3. Fotografieren Sie auffällige Male, um Veränderungen über die Zeit besser vergleichen zu können.

ABCDE REGEL

- A** Asymmetrie
- B** Begrenzung
- C** Color (Farbe)
- D** Durchmesser (>5-6 mm)
- E** Entwicklung (verändert sich)



HÄUFIGKEIT: Alle 1 bis 2 Monate.
Bei Auffälligkeiten zeitnah einen Hautarzt aufsuchen.

3 SELBSTCHECK 3: BRUST-SELBSTUNTERSUCHUNG



Ausgangsposition: Vor einem Spiegel stehend, anschließend liegend.

1. Betrachten Sie beide Brüste im Spiegel mit hängenden und anschließend erhobenen Armen auf Veränderungen der Form, Haut oder Brustwarzen.
2. Tasten Sie im Liegen mit den flachen Fingern der gegenüberliegenden Hand die gesamte Brust sowie die Achselhöhle systematisch in kreisenden Bewegungen ab.
3. Achten Sie auf neue Knoten, Verhärtungen, Einziehungen der Haut oder Ausfluss aus der Brustwarze.



HÄUFIGKEIT: Einmal monatlich, idealerweise einige Tage nach Ende der Regelblutung bzw. bei postmenopausalen Frauen an einem festen Kalendertag.

4 SELBSTCHECK 4: HODEN-SELBSTUNTERSUCHUNG



Ausgangsposition: Am besten nach einer warmen Dusche, wenn die Haut entspannt ist.

1. Tasten Sie jeden Hoden einzeln zwischen Daumen und Fingern beider Hände sanft ab.
2. Achten Sie auf Knoten, Verhärtungen, Größen- oder Gewichtsveränderungen im Vergleich zur letzten Untersuchung.



HÄUFIGKEIT: Einmal monatlich, besonders relevant im Alter zwischen 15 und 45 Jahren, in dem Hodenkrebs am häufigsten auftritt, aber auch danach als gute Gewohnheit sinnvoll.

5 SELBSTCHECK 5: PULS FÜHLEN



Ausgangsposition: Sitzend, in Ruhe.

1. Legen Sie zwei Finger auf die Innenseite des Handgelenks unterhalb des Daumens oder seitlich am Hals.
2. Zählen Sie die Schläge über 30 Sekunden und verdoppeln Sie den Wert, oder zählen Sie direkt über eine volle Minute.
3. Achten Sie zusätzlich auf die Regelmäßigkeit des Rhythmus.



60-100
Schläge/Min.



ORIENTIERUNG: Ein Ruhepuls zwischen etwa 60 und 100 Schlägen pro Minute gilt allgemein als üblich, ein auffällig unregelmäßiger Rhythmus oder deutlich höhere bzw. niedrigere Werte sollten ärztlich abgeklärt werden.

6 SELBSTCHECK 6: TAILLENUMFANG



Hilfsmittel: Maßband.

1. Messen Sie den Taillenumfang auf Höhe des Bauchnabels, im Stehen, nach normaler Ausatmung.
2. Vergleichen Sie den Wert über die Zeit, statt sich auf eine einzelne Messung zu verlassen.



ORIENTIERUNG: Ein deutlich erhöhter Taillenumfang gilt als Hinweis auf viszerales (Bauch-)Fett, das mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes assoziiert ist.



WICHTIG: Selbstchecks sind ein wertvolles Werkzeug zur Gesundheitsvorsorge, ersetzen jedoch keine ärztliche Diagnose. Bei Veränderungen, Beschwerden oder Unsicherheiten suchen Sie bitte ärztlichen Rat.



Autor: Robert Kremer



Vorsorge. Wissen. Verantwortung.



www.myfreedomai.de

KAPITEL 10

Den Arztbesuch vorbereiten und Ergebnisse verstehen



Eine gute Vorbereitung und ein aktives Gespräch helfen, die bestmögliche medizinische Entscheidung zu treffen und Ihre Gesundheit selbstbewusst zu gestalten.



1 VOR DEM TERMIN

- ✓ Notieren Sie sich im Vorfeld Ihre wichtigsten Anliegen und Fragen, damit sie im Gespräch nicht untergehen.
- ✓ Bringen Sie eine **aktuelle Medikamentenliste** mit (inkl. Dosierung und Einnahme) sowie frühere Befunde, Laborwerte oder Arztbriefe, sofern vorhanden.
- ✓ Überlegen Sie, seit wann die Beschwerden bestehen, was sie besser oder schlechter macht und was Sie bereits ausprobiert haben.



2 WÄHREND DES TERMINS

- ✓ Scheuen Sie sich nicht, Fachbegriffe erklären zu lassen, die Sie nicht verstehen.
- ✓ Fragen wie „Was bedeutet dieser Wert konkret für mich?“ oder „Was würde sich ändern, wenn ich diese Untersuchung nicht mache?“ helfen, eine informierte Entscheidung zu treffen.
- ✓ Notieren Sie sich während des Gesprächs wichtige Informationen oder bitten Sie eine Begleitperson, dies für Sie zu tun.



3 NACH DEM TERMIN

- ✓ Bitten Sie um eine Kopie wichtiger Befunde und Ergebnisse für Ihre eigenen Unterlagen.
- ✓ Ein einfacher Ordner oder eine digitale Ablage mit Laborwerten über die Jahre hilft dabei, Trends zu erkennen, die in einer Einzelmessung nicht sichtbar wären.
- ✓ Bewahren Sie Unterlagen chronologisch und übersichtlich auf – das spart Zeit und hilft bei späteren Arztbesuchen.



4 ZWEITMEINUNG EINHOLEN

- ✓ Bei schwerwiegenden Diagnosen oder größeren geplanten Eingriffen ist es medizinisch üblich und legitim, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen.
- ✓ Eine zweite fachliche Einschätzung kann Sicherheit geben und alternative Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen.
- ✓ Sie haben das Recht, sich die Zeit zu nehmen, die Sie für eine fundierte Entscheidung benötigen.



GUT ZU WISSEN



Aktiv mitgestalten
Stellen Sie Fragen und bringen Sie sich ein.



Gut vorbereitet
So nutzen Sie die Zeit im Termin optimal.



Verstehen schafft Vertrauen
Verständnis ist die Basis für gute Entscheidungen.



Ihre Gesundheit – Ihre Verantwortung
Informiert handeln – besser leben.



Autor: Robert Kremer



Wissen. Vorsorge. Verantwortung.



www.myfreedomai.de

KAPITEL 11

Vorsorge-Kalender – Was wann ansteht



Die folgende Tabelle bietet eine grobe Orientierung. Besprechen Sie Ihren individuellen Vorsorgeplan mit Ihrem Hausarzt.



UNTERSUCHUNG	ÜBLICHES STARTALTER	ÜBLICHES INTERVALL
Blutdruckmessung	ab 18 Jahren	jährlich, bei Auffälligkeit häufiger
Blutfette (Lipidprofil)	ab ca. 40–45 Jahren	alle 2–5 Jahre
Blutzucker / HbA1c	ab ca. 45 Jahren	alle 1–3 Jahre
Hautkrebs-Screening	ab ca. 35 Jahren	alle 2 Jahre
Darmkrebsvorsorge (Koloskopie)	ab ca. 45–55 Jahren	alle 10 Jahre (nach unauffälligem Befund)
Mammographie- Screening	ab ca. 50 Jahren	alle 2 Jahre
Pap-Abstrich / HPV-Test	ab ca. 20–25 Jahren	alle 3–5 Jahre
Prostata-Vorsorge (Gespräch, ggf. PSA)	ab ca. 45–50 Jahren	individuell, jährlich diskutieren
Augenärztliche Kontrolle	ab ca. 40 Jahren	alle 1–2 Jahre
Hörtest	ab ca. 50–60 Jahren	alle 2–3 Jahre
Zahnärztliche Kontrolle	lebenslang	jährlich
Knochendichtemessung	ab ca. 60–65 Jahren bzw. nach Risiko	je nach Befund, alle 2–5 Jahre
Grippeimpfung	ab 60 Jahren bzw. bei Risikofaktoren	jährlich



GUT ZU WISSEN

- ✓ Frühzeitige Vorsorge kann Krankheiten verhindern oder frühzeitig erkennen – oft noch bevor Beschwerden auftreten.
- ✓ Ihr individuelles Risiko hängt u. a. von Alter, Lebensstil, Familienanamnese und Vorerkrankungen ab.
- ✓ Regelmäßige Vorsorge ist ein wichtiger Baustein für ein langes, gesundes und selbstbestimmtes Leben.



Vorsorge
ist Fürsorge



Früh erkennen –
besser handeln



Ihre Gesundheit
liegt in Ihren
Händen



Dranbleiben
lohnt sich!



Autor: Robert Kremer



Wissen. Vorsorge. Verantwortung.



www.myfreedomai.de

Schlusswort



“Vorsorge ist keine einmalige Aktion, sondern ein Rhythmus, der sich über Jahre und Jahrzehnte erstreckt. Die meisten der hier vorgestellten Untersuchungen sind unaufwendig, gut etabliert und in ihrer Aussagekraft gut belegt. Der größte Hebel liegt oft nicht in einer einzelnen Spezialuntersuchung, sondern darin, überhaupt regelmäßig hinzuschauen – beim Hausarzt, beim Facharzt und im eigenen Badezimmerspiegel.



Nehmen Sie sich aus diesem Buch die ein oder zwei Untersuchungen mit, die bei Ihnen bislang am längsten zurückliegen, und vereinbaren Sie dafür einen konkreten Termin. Das ist der **wirkksamste erste Schritt**.

ANHANG: CHECKLISTE & WARNSIGNALE



CHECKLISTE: MEINE NÄCHSTEN VORSORGETERMINE

- ☐  Blutdruck- und Laborkontrolle beim Hausarzt vereinbart?
- ☐  Letzte Darmkrebsvorsorge liegt weniger als 10 Jahre zurück?
- ☐  Hautkrebs-Screening in den letzten 2 Jahren erfolgt?
- ☐  Augen- und Hörtest aktuell?
- ☐  Zahnärztliche Kontrolle in den letzten 12 Monaten?
- ☐  Impfstatus überprüft (Tetanus, Grippe, ggf. Gürtelrose)?
- ☐  Selbstchecks (Haut, Brust bzw. Hoden, Blutdruck) in Routine eingebaut?



WARNSIGNALE,

bei denen Sie zeitnah einen Arzt aufsuchen sollten



Neu aufgetretener Knoten oder Verhärtung, unabhängig von der Körperstelle



Blut im Stuhl oder Urin, auch einmalig



Ungewollter, deutlicher Gewichtsverlust ohne erkennbaren Grund



Anhaltende Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen



Ein Muttermal, das sich in Form, Farbe oder Größe verändert



Anhaltende, sich verschlechternde Müdigkeit ohne erkennbare Ursache



Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Alle genannten Altersgrenzen, Intervalle und Empfehlungen sind allgemeine Orientierungswerte und können sich ändern. Klären Sie Ihren persönlichen Vorsorgeplan mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin sowie Ihrer Krankenkasse ab.



Ihre Gesundheit ist Ihr wichtigstes Gut. Regelmäßige Vorsorge, ein achtsamer Lebensstil und informierte Entscheidungen sind die besten Grundlagen für ein langes, selbstbestimmtes Leben.

*Für heute.
Für morgen.
Für Sie.* 

