

## Für- und Vorsorge mit Plan

Früherkennungsuntersuchungen  
in jedem Lebensalter

Das Leben besteht in der Bewegung.

Der menschliche Organismus ist ein komplexes System aus ineinandergreifenden Bewegungen zwischen Zellen, Organen, Organsystemen, Bewegungsapparat und Psyche.

Gesundheit heißt, alle Bewegungen und Veränderungen in einem Gleichgewicht zu halten.



Wir haben es in der Hand!

Über die Atmung sind wir in der Lage, den Zustand unseres Körpers und seine Funktionen wahrzunehmen und zu beeinflussen.

Wir können lernen, körperliche Probleme zu erkennen und sie für unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.



Das Bundesgesundheitsministerium

unterstützt unsere persönliche Gesundheitsfürsorge mit einem reichhaltigen Angebot an

- medizinischer Aufklärung
- Präventions-, Früherkennungs- und Vorsorge-Maßnahmen
- Gesundheitsvorsorge am Arbeitsplatz
- Projekten zur Bewegungsförderung
- besonderen Hilfen im Alter

in allen Lebensabschnitten.



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge.html>

Viele unerkannte Krankheiten können so frühzeitig entdeckt, dadurch besser behandelt und im besten Fall geheilt werden.

Hierdurch bietet sich für uns alle eine große Chance, körperlich und geistig in Bewegung zu bleiben.

Obendrein sind diese Angebote kostenlos.

Nutzen wir diese Chance!

Hier ein kleiner Auszug aus einem sehr umfangreichen Angebot für Früherkennungsuntersuchungen in jedem Lebensalter:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge.html>

> Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft

> Vorsorgeuntersuchungen ab der Geburt

- Baby U1-U6
- Kleinkind U7-U9
- Schulkind U10-U11
- Teenager J1-J2

> Impfungen-Impfkalender

<https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/impfen-node.html>

[https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Staendige-Impfkommission/Empfehlungen-der-STIKO/Empfehlungen/Impfkalender.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=8](https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Staendige-Impfkommission/Empfehlungen-der-STIKO/Empfehlungen/Impfkalender.pdf?__blob=publicationFile&v=8)

> Vorsorgeuntersuchungen ab 18 Jahre

Bei wem?	Wie oft?	Was?	Ab wann?
<b>Gesundheits-Check-Up</b>			
Frauen und Männer	alle 3 Jahre	Ganzkörperuntersuchung mit Blutdruckmessung, Blutproben zur Ermittlung der Blutzucker- und Cholesterinwerte, Urinuntersuchung, ausführliches Gespräch mit dem Arzt.	35 Jahre
<b>Zahnvorsorge</b>			
Frauen und Männer	2 x im Jahr	Zahnvorsorgeuntersuchung	18 Jahre
<b>Bauchaortenaneurysmen</b>			
Männer	einmalig	Ultraschalluntersuchung	65 Jahre
<b>Krebsvorsorge</b>			
Frauen	jährlich	Genitaluntersuchung auf Gebärmutterhalskrebs	20 Jahre
	jährlich	Brustuntersuchung	30 Jahre
	alle 2 Jahre	Mammographie-Screening	50-70 Jahre
Frauen und Männer	alle 2 Jahre	Hautkrebs-Screening	35 Jahre
	2 x im Abstand von 10 Jahren	Darmspiegelung	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
	Alle 2 Jahre	Test auf verborgenes Blut	55 Jahre (Frauen) 50 Jahre (Männer)
Männer	jährlich	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung, Tastuntersuchung der Lymphknoten	45 Jahre

- > betriebliche Gesundheitsförderung
- > IN-FORM-Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
- > Männergesundheit
- > Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen
- > Prävention vor und bei Pflegebedürftigkeit