

Früherkennung/ Check-Up-Untersuchung (sekundäre Prävention)



Inhalt:

- Vorwort
- Früherkennung für Kinder/ Jugendliche
- Früherkennung für Erwachsene (beinhaltet alle Gender)
- Weitere Check-up-Angebote
- Links/ Literaturhinweise

Kontakt und Redaktion:

GPeV – Gesellschaft für Prävention e.V.
c/o Luisa Waerdt/ Prof. Dr. Mathias Bellinghausen
Lengsdorfer Hauptstr. 38, D-53127 Bonn
Tel.: +49 (0)228 97 64 97-0
info@gpev.eu, www.gpev.eu

Vorwort

Ein frühzeitiges Erkennen einer schweren Krankheit bedeutet ausnahmslos, die Heilchancen wesentlich zu verbessern. Daher sollten gezielte Vorsorgeuntersuchungen einen festen Platz in Ihrem Kalender haben – insbesondere, wenn durch eine (Familien-)Anamnese erkannt werden konnte, für welche Krankheiten Sie ggf. ein erhöhtes Risiko aufweisen (bspw. gibt es bei Ihren Vorfahren häufigeres Auftreten von Krebs, Diabetes o.ä.?).

Ab wann sich welche Vorsorgeuntersuchung empfiehlt, und wann die Krankenkassen die Kosten übernehmen, haben wir Ihnen hier aufgeführt. Natürlich unterscheiden sich die Vorsorgeuntersuchung für verschiedene Geschlechter an manchen Stellen, ebenso wie die Erstattung durch Ihre persönliche Krankenkasse unterschiedlich sein kann.

Was können Sie selbst tun?

Zunächst einmal können Sie einen möglichst gesunden und aktiven Lebensstil mit viel Bewegung, guter Ernährung und gelingendem Stress-Coping anstreben. Wenn Sie in einem dieser Bereiche Hilfe oder Unterstützung benötigen, fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung doch mal gezielt nach sog. §20-Präventionskursen.

Natürlich lohnt es sich auch, wenn Sie sich selbst gut im Blick behalten. Blutdruck, Gewicht und Körperumfang, Zuckerwert, sonstige Veränderungen (bspw. an der Haut) etc. können Sie selbst regelmäßig checken und bei Bedarf Ihren Arzt/ Ihre Ärztin aufsuchen.

Body-Mass-Index (BMI)

Der BMI stellt eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße dar. Damit kann festgestellt werden, ob das Gewicht tatsächlich vom Ideal für die Körpergröße abweicht.

BMI Formel und Berechnung:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Beispiel: Eine Person mit der Körpergröße von 164 cm und dem Körpergewicht von 70 kg.

BMI-Wert = $70\text{kg} : (1,64\text{m}) \times (1,64) = 26,03$

Fakten zum BMI:

- ist ein Richtwert und eine grobe Einschätzung
- weder die Statur noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe wird berücksichtigt
- durch viel Muskelmasse kann bspw. ein hoher BMI errechnet werden, ohne dass der Betroffene übergewichtig im eigentlichen Sinne ist
- sagt nichts über die Verteilung des Körperfetts aus - dabei stellt insbesondere zu viel Bauchfett ein großes Risiko dar (siehe Seite 15)
- Wichtig: Für Kinder gelten eigene Regeln!

Referenzwerte Erwachsene			
Kategorie	Männer	Frauen	Ihr Wert
Untergewicht	< 20	< 19	
Normalgewicht	20 – 24,9	19 – 23,9	
Übergewicht	25 – 29,9	24 – 29,9	
Starkes Übergewicht (Adipositas Grad I)	30 – 34,9	30 – 34,9	
Adipositas Grad II	35 – 39,9	35 – 39,9	
Adipositas Grad III	> 40	> 40	

Bauchumfang

Die Messung des Bauchumfangs (Taille) ist eine indirekte Methode zur Bestimmung des in der Bauchhöhle liegenden Fettgewebes (sog. Viszeralfett). Dieses innere, intraabdominale Bauchfett ist stoffwechselaktiv und unterliegt besonderen hormonellen, biochemischen und molekularbiologischen Prozessen und wirkt sich ungünstig auf den Fettstoffwechsel aus.

Referenzwerte Erwachsene			
Einteilung	Männer	Frauen	Ihre Werte
Normal	< 94 cm	< 80 cm	
Hochnormal	95-100 cm	81-87 cm	
Hoch	> 101 cm	> 88 cm	

Blutdruck

Der Blutdruckwert ist ein wichtiger Parameter zur Erfassung eines bestehenden Herz-Kreislauf-Risikos und – ergänzt mit weiteren Herz-Kreislauf-Parametern - ein Maß für v.a. körperliche Gesundheit (bis hin zu psychischen Belastungen). Genaugenommen ist der Blutdruck die Kraft, die das Blut auf die Gefäßwand der Arterien und Venen ausübt.

Referenzwerte Männer und Frauen nach WHO		
Einordnung		Ihr Wert
Optimal	120/80	
Hochnormal	Bis 139/89	
Zu Hoch	>140/90	

Eine mögliche ScoreCard eines Präventivmedizinischen Checks:

Die gemessenen Werte in die entsprechende Zeile eintragen und Punkte notieren	Bauch M < 94	Bauch M 95-100	Bauch M > 101
	F < 80	F 81-87	F > 88
	Blutdruck 120/80	Blutdruck 139/89	Blutdruck >140/90
	Blutzucker < 140	Blutzucker 140-200	Blutzucker > 200
	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Bauchumfang (cm)			
Blutdruck (Syst./ Diast.)			
Blutzucker (mmol/l)			
Summe oben			
Herzrhythmusstörungen	Grün (0 Punkte)		Rot (2 Punkte)
Fragebogen	Bei Antwort „Ja“ bitte eine 1 eintragen		
Eltern/Großeltern mit Herz-Kreislaufferkr., Schlaganfall, Krebs oder Diabetes			
Sind sie selber schon mal ernsthaft erkrankt (s.o.)			
Sind Sie Raucher/in			
Summe gesamt			

Konsequenz/ Orientierung:	
< 2 Punkte	Aktiven Lebensstil weiterleben/ fördern, keine direkte Konsequenz/ Handlungsbedarf
3 bis 4 Punkte	<p>Punkte oben: Hinweis auf Lebensstilveränderung, Überweisung an Hausarzt (ggf. Blutbild etc.)</p> <p>Punkte unten: Es besteht ein erhöhtes gesundheitliches Risiko, Empfehlung des Besuches eines Präventionsmediziners/in (mindestens Hausarzt), Empfehlung zur kurz rhythmisierten Früherkennung, ab sofort.</p>
> 4 Punkte	Es besteht ein erheblich erhöhtes gesundheitliches Risiko. Empfehlung des Besuches eines Präventionsmediziners/in (mindestens Hausarzt), Empfehlung zur kurz rhythmisierten Früherkennung, ab sofort.

- Alle Angaben ohne Gewähr -

Früherkennung für Kinder/ Jugendliche

U1	Überprüfung der lebenswichtigen Funktionen; Erkennung von behandlungsbedürftigen Erkrankungen und Fehlbildungen; Kontrolle von Atmung, Herzschlag, Hautfarbe, Reifezeichen	Bei der Geburt	Kosten trägt die Krankenkasse
U2	Erkennung von angeborenen Erkrankungen, Fehlbildungen und wesentlichen Gesundheitsrisiken, Vermeidung von Komplikationen; Anamnese und eingehende Untersuchung von Organen, Sinnesorganen und Reflexen	3. bis 10. Lebensstag	Kosten trägt die Krankenkasse
U3	Prüfung der altersgemäßen Entwicklung, der Reflexe, der Motorik, des Gewichts und der Reaktionen, Untersuchung der Organe, Abfrage des Trink-, Verdauungs- und Schlafverhaltens, Untersuchung der Hüftgelenke auf Hüftgelenkdysplasie und -luxation; Durchführung der ersten Impfung,	4. bis 5. Lebenswoche	Kosten trägt die Krankenkasse
U4	Untersuchung der altersgerechten körperlichen und geistigen Entwicklung und Beweglichkeit des Säuglings, der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, Untersuchung von Wachstum, Motorik und Nervensystem	3. bis 4. Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse
U5	Prüfung wichtiger Entwicklungsschritte mit dem Fokus auf dem körperlichen Entwicklungsstand der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, Untersuchung von Wachstum, Motorik und Nervensystem	6. bis 7- Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse

U6	Untersuchung der altersgemäßen Entwicklung, der Organe, Sinnesorgane (insb. der Augen), Kontrolle des Bewegungsapparates, der Motorik, der Sprache und der Interaktion	10. bis 12. Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse
U7	Untersuchung der altersgemäßen körperlichen und geistigen Entwicklung; Erkennen von Sehstörungen, Test der sprachlichen Entwicklung, Feinmotorik und Körperbeherrschung	21. bis 24. Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse
U7a	Prüfung des Entwicklungsstandes mit Schwerpunkt auf altersgerechter Sprachentwicklung, Zahnentwicklung und Impfungen	34. bis 36. Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse
U8	Intensive Prüfung der Entwicklung von Sprache, Aussprache und Sozialverhalten Untersuchung von Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, Reflexen, Muskelkraft und Zahnstatus	46. bis 48. Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse
U9	Prüfung von Entwicklungsauffälligkeiten der Motorik, des Hör- und Sehvermögens und der Sprachentwicklung, um bei Bedarf Behandlungs- und Fördermaßnahmen einzuleiten	60. bis 64. Lebensmonat	Kosten trägt die Krankenkasse
U10	Zusätzliche Vorsorgeuntersuchung mit Augenmerk auf Entwicklungsstörungen sowie die geistige, soziale und emotionale Entwicklung	7. bis 8. Lebensjahr	Kosten werden nicht von allen Krankenkassen getragen
U11	Zusätzliche Vorsorgeuntersuchung mit dem Augenmerk auf Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen; Unterstützung des gesundheitsbewussten Verhaltens	9. bis 10. Lebensjahr	Kosten werden nicht von allen Krankenkassen getragen

J1	Prüfung möglicher Entwicklungsstörungen mit Fokus auf seelische und körperliche Veränderungen; Erfassung des Impfstatus	12. bis 14. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse
J2	Zusätzliche Vorsorgeuntersuchung; Früherkennung von Pubertäts- und Sexualitätsstörungen; Durchführung eines Allergietestes	16. bis 17. Lebensjahr	Kosten werden nicht von allen Krankenkassen getragen

Früherkennung für Erwachsene (beinhaltet alle Gender)

Augen			
Glaukom-Früherkennung (Grüner Star)	Untersuchung des Auges mit dem Spaltlampenmikroskop, der besonderen Untersuchung des Sehnervs sowie der Messung des Augeninnendrucks	ab dem 40. Lebensjahr	Kosten werden nicht von der Krankenkasse getragen, IGeL-Leistung
Brustkrebs	nur Frauen		
Tastuntersuchung	Testuntersuchung der Brust; einmal jährlich	ab dem 30. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse einmal jährlich
Mammografie	Röntgenuntersuchung der Brust; alle zwei Jahre	ab dem 50. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse alle zwei Jahre
Check-up			
unter 35	Abfragung der gesundheitlichen Risiken und Vorbelastungen; Früherkennung von Erkrankungen; einmalige Gesundheitsuntersuchung	18. bis 34. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse einmalig
Über 35	Abfragung der gesundheitlichen Risiken und Vorbelastungen; Früherkennung von Erkrankungen; alle drei Jahre	ab dem 35. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse alle drei Jahre
Gebärmutter	nur Frauen		
Pap-Test	Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs; Abtasten der Genitalorgane durch die Bauchdecke; Zellabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal, einmal	ab dem 20. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse einmal jährlich

	jährlich		
HPV-Test	Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs; Entnahme eines Zellabstriches; alle drei Jahre	ab dem 35. Lebensjahr	Kosten werden nicht von der Krankenkasse getragen, IGeL-Leistung: etwa 50 bis 95 Euro
Chlamydien-Screening	Urintest, dabei wird der erste Urin beim Wasserlassen getestet	bis zum 24. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse einmal jährlich bis zum 24. Lebensjahr
Hautkrebs	Begutachtung von Hautveränderungen/ -auffälligkeiten	ab dem 35. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse alle zwei Jahre
Herz und Gefäße			
Dopplersonografie	Kombination von Ultraschallbilder des Gewebes mit einer farbigen Darstellung des Blutflusses in den Gefäßen; Darstellung der Richtung und Geschwindigkeit des Blutflusses; Erkennen von Engstellen und Verschlüssen	ab dem 30. Lebensjahr bei Beschwerden	Kosten trägt die Krankenkasse bei Verdacht auf Gefäßstenosen; IGeL-Leistung: etwa 27 bis 94 Euro
Echokardiografie	Ultraschalluntersuchung des Herzens; bei der ein Schallkopf Schallwellen sendet, die durch das Gewebe des Herzens verändert werden und von dem Schallkopf wieder empfangen und in ein elektronisches Bild umgewandelt werden	jedes Lebensalter bei Beschwerden	Kosten trägt die Krankenkasse bei Verdacht auf Gefäßstenosen; IGeL-Leistung: etwa 27 bis 94 Euro
Magnetresonanztomografie	MRT des Herzens; Arbeitsweise, Funktionsfähigkeit der Herzklappen, Beschaffenheit des Herzmuskels	jedes Lebensalter bei Beschwerden	Kosten werden nicht von der Krankenkasse getragen, IGeL-Leistung: etwa ab 450 Euro
Ultraschalluntersuchung der Bauchorta	Messung des Durchmessers der Aorta mittels Ultraschall;	ab dem 30. Lebensjahr, Männer	Kosten trägt die Krankenkasse einmalig

Magen und Darm			
Atemtest	Atemtest zum Nachweis von Helicobacter pylori-Infektionen	jedes Lebensalter bei Beschwerden	Kosten trägt die Krankenkasse nach vorausgegangener Indikation
Darmkrebs-Früherkennung	Darmkrebs-Früherkennung mittels immunologischer Stuhluntersuchung	ab dem 50. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse einmal jährlich
Darmspiegelung (Koloskopie)	Große Darmspiegelung zum Nachweis von Darmkrebs und dessen Vorstufen	Ab dem 55. Lebensjahr bei Frauen, ab dem 50. Lebensjahr bei Männern	Kosten trägt die Krankenkasse zweimal im Abstand von Zehn Jahren
Prostatakrebs			
nur Männer			
Rektales Abtasten der Prostata	Untersuchung des Mastdarms und der Nachbarorgane mit dem Finger	ab dem 45. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse einmal jährlich
PSA-Test	Mittels einer Blutprobe werden die PSA-Werte bestimmt, die Auskunft auf Prostatakrebs geben	ab dem 45. Lebensjahr	Kosten werden nicht von der Krankenkasse getragen, IGeL-Leistung: etwa 15 bis 20 Euro
Schilddrüse			
Blutuntersuchung Schilddrüsenhormone	Blutuntersuchung	ab dem 40. Lebensjahr	Kosten trägt die Krankenkasse bei Beschwerden
Zähne			
Zahnärztliche Vorsorge	Zahnärztliche Kontrolle der Zähne auf Karies und Parodontitis; Entfernung Zahnstein, Ausschluss von Erkrankungen im Mund- und Kieferbereich	jedes Lebensalter	Kosten trägt die Krankenkasse halbjährlich
Professionelle Zahnreinigung	Spezielle Behandlung (kann variieren) und Prophylaxe von Zahnerkrankungen	jedes Lebensalter	Kosten müssen selber getragen werden (einige KK geben Zuschuss/Erstattung): zwischen ca. 80 bis 150 Euro.

Weitere Check-up-Angebote

www.gfp-gesundheit.de

Rubrik:

- Angebote
- Partner

Links

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/checkup.html>

<https://www.augenklinik.de/medizin/vorsorgeuntersuchungen.html>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/krankenversicherung/frueherkennung-diese-vorsorgeuntersuchungen-stehen-ihnen-zu-10429>

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/glaukomfrueherkennung-11835>

<https://www.gesundheitsinformation.de/der-psa-test-zur-frueherkennung-von-prostatakrebs.2066.de.html?part=frueherkennung-sy>

<https://www.zervita.de/zervita/diagnostik-und-vorsorge/vorsorgeuntersuchung/hpv-test.php>

<https://www.kardiopraxis-vilshofen.de/seite112.html>

https://www.rbb-online.de/rbbpraxis/rbb_praxis_service/verschiedenes/vorsorgeuntersuchungen-von-a-z.html

Literaturhinweise

- American Academy of Pediatrics (Hrsg.) (2000) American Diabetes Association: Type 2 Diabetes in Children and Adolescents. Pediatrics 105(3): 671-680
- Bjerregaard LG, Jensen BW, Ängquist L et al. (2018) Change in Overweight from Childhood to Early Adulthood and Risk of Type 2 Diabetes. New England Journal of Medicine 378:1302-1312
- Bellinghausen, M. & Buschmann, J. (2015): Kindergesundheit in Deutschland. Ergebnisse einer Längsschnittstudie. Köln: Open Publish.
- Böhler T, Wabitsch M, Winkler U (2004) Konsensuspapier. überarbeitete Version: Stachow R, Tiedjen U, Gellhaus I, Holl R (2014) Patientenschulungsprogramme für Kinder und Jugendliche mit Adipositas. Vorgelegt von der Arbeitsgruppe „Präventive und therapeutische Maßnahmen für übergewichtige Kinder und Jugendliche – eine Konsensfindung“ unter Moderation des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung. Berlin: Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung
- Buschmann J, Bellinghausen M (2015). Kindergesundheit in Deutschland. Ergebnisse einer Längsschnittstudie von 2012 bis 2014. München: Grin Verlag.
- Buschmann J, Bellinghausen M, Buschmann C (2009). Klasse in Sport - Interventionsprogramm zur Gesundheits- und Bildungsförderung. Begleit- und Grundlagenforschung. Köln: DSHS Köln.
- Dadaczynski K (2012) Stand der Forschung zum Zusammenhang von Gesundheit und Bildung- Überblick und Implikationen für die schulische Gesundheitsförderung, Zeitschrift für Gesundheitspsychologie 20: 141-153. Hogrefe Verlag.
- Dadaczynski, K., Paulus, P., Nieskens, B. & Hundeloh, H. (2015). Gesundheit im Kontext von Bildung und Erziehung. Entwicklung, Umsetzung und Herausforderungen der schulischen Gesundheitsförderung in Deutschland. Zeitschrift für Bildungsforschung, 5, 197-218
- Empfehlung zur Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule (Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 15.11.2012). Verfügbar unter: <http://www.kmk.org/>.
- Finger JD, Varnaccia G, Borrmann A, Lange C, Mensink GBM (2018) Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Journal of Health Monitoring 3(1): 24–31.
- Krohmeyer-Hauschild, K./ Wabitsch, M./ Kunze, D./ Geller, F./ Geiß, H.C./ Hesse, V./ Hippel v., A./ Jaeger, U./ Johnsen, D./ Korte, W./ Mener, K./ Müller, G./ Müller, J.M./ Niemann-Pilatus, A./ Remer, T./ Schaefer, F./ Wittchen, H.U./ Zabransky, S./ Zellner, K./ Ziegler, A./ Hebebrand, J.: Perzentile für den Body Mass Index für das Kindes- und Jugendalter unter Heranziehung verschiedener deutscher Stichproben, in: Monatsschrift für Kinderheilkunde 149(2001), S. 807-818.
- Leitfaden Prävention, Kapitel 1-7 (GKV) Zugriff am 04.07.2018 unter: https://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp

- Llewellyn A, Simmonds M, Owen CG et al. (2016) Childhood obesity as a predictor of morbidity in adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 17(1):56-67
- Paulus P, Dadaczynski K BZgA Leitbegriffe der Gesundheitsförderung Gesundheitsförderung und Schule. Verfügbar unter: DOI 10.17623/BZGA:224-i051-1.0
- Paulus P, Hundeloh H, Dadaczynski K (2016) Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Schule- Chancen durch das neue Präventionsgesetz. In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 11(4): 237–242
- Petzold TD (Hrsg.) (2010) :Lust und Leistung und Salutogenese. Verlag Gesunde Entwicklung. Praxisbuch Salutogenese - warum Gesundheit ansteckend ist. Bad Gandersheim
- Poethko-Müller C, Kuntz B, Lampert T, Neuhauser H (2018) Die allgemeine Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1): 8–15
- Schienkiewitz A, Brettschneider AK, Damerow S, Schaffrath Rosario A (2018) Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1):16–23
- Schienkiewitz A, Damerow S, Mauz E, Vogelgesang F, Kuhnert R et al. (2018) Entwicklung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern – Ergebnisse der KiGGS-Kohorte. *Journal of Health Monitoring* 3(1):76–81. DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-013
- Tieleman, R. et al (2016): Europace, Obey the first recommendation start screening programmes for atrial fibrillation. In: *Europe Pace*, Vol. 18/2016.
- Vaes, B. et al (2014):The diagnostic accuracy of the MyDiagnostick to detect AF in primary care. In: *BMC Family Practice* Vol. 15/2014.
- Wartha O, Steinacker JM, Kobel S (2018) Gesundheitsförderung an baden-württembergischen Kindertageseinrichtungen- Aktuelle Situation, Barrieren und Potentiale. In: *Prävention und Gesundheitsförderung* <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0647-0>