

Cholesterinwerte. Der Urin-Streifen-Test fahndet nach Hinweisen für Nierenkrankheiten.

In einem abschließenden Gespräch wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt die erhobenen Daten und Befunde mit Ihnen besprechen und gemeinsam mit Ihnen über eventuell notwendige Maßnahmen nachdenken.

### Vorsorgen ist besser als Heilen ● ● ● ●

Eine Auswertung aller bisherigen Checks hat ergeben, dass bei jedem zweiten Teilnehmer Risikofaktoren oder gar eine Erkrankung festgestellt wurden, die bis dahin noch nicht bekannt waren. Am häufigsten ergaben sich aus den Untersuchungen erhöhte Blutfettwerte.

Doch ziehen Sie jetzt nicht daraus die falsche Konsequenz! Dieses Ergebnis sollte Ihnen nicht Angst machen, sondern sehen Sie es als Chance. Denn frühzeitig erkannt, können die meisten Risikofaktoren durch bloße Verhaltensänderungen ausgeräumt werden, ohne dass Sie gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln müssen.



### Gesundheitsuntersuchung (Check-up 35) im Überblick

- × **Wer:**  
Alle Versicherten ab dem vollendeten 35. Lebensjahr
- × **Wann:**  
Jedes zweite Jahr
- × **Wo:**  
Bei Allgemeinärzten, Internisten, Ärzten ohne Gebietsbezeichnung (so genannte Praktische Ärzte)
- × **Was:**
  1. Anamnese (gezielte Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten)
  2. Klinische Ganzkörperuntersuchung (vollständige körperliche Untersuchung)
  3. Laboratoriumsuntersuchungen
    - Untersuchungen aus dem Blut: Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers
    - Untersuchungen aus dem Urin: Eiweiß, Blutzucker, rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Nitrit (Harnstreifentest)
  4. Beratung über das Ergebnis

### Die Ärztinnen und Ärzte in Niedersachsen Ihre Gesundheit ist unsere Verantwortung

Arztstempel:

#### Impressum:

Herausgeber:  
Kassenärztliche Vereinigung  
Niedersachsen  
Berliner Allee 22, 30175 Hannover

Redaktion:  
Detlef Häffke  
Rolf Heyde

Layout:  
Hiltrud Steffen  
Tim Schmitz-Reinthal

Ärztetkammer Niedersachsen  
Berliner Allee 20, 30175 Hannover

Internet:  
[www.kvn.de](http://www.kvn.de)  
[www.aekn.de](http://www.aekn.de)

Herstellung:  
BWH Druck,  
Hannover



# Bleib fit, mach mit – Vorsorge



## Haben Sie schon an Ihren Gesundheits-Check-up 35+ gedacht?

äkn ärztetkammer  
niedersachsen



KVN  
Kassenärztliche Vereinigung  
Niedersachsen

## Haben Sie schon an Ihren Gesundheits-Check-up 35+ gedacht?

- Vorsorge ist heute für uns alle selbstverständlich. Mit Alters-, Kranken-, Feuer- und Diebstahlversicherungen wollen wir sicher gehen, dass die finanzielle Belastung im Ereignis- und Ernstfall so gering wie möglich ist.
- Unser Auto bringen wir regelmäßig zur Inspektion und führen es – pflichtgemäß – dem TÜV vor, um es gründlich durchchecken zu lassen.
- 
- Aber mal ehrlich: wann haben Sie den letzten Gesundheits-Check bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt machen lassen? Die meisten von uns verhalten sich, was ihre Gesundheitsvorsorge betrifft, wie der Vogel Strauß: Kopf in den Sand stecken. Nichts sehen. Nichts hören. „Das ist ja immer unangenehm und überhaupt kostet mich das zuviel Zeit“, wenden auch Sie vielleicht jetzt ein.
- 
- Auf die meisten Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen trifft das aber nicht zu. Ihr Zeitaufwand beispielsweise für die „Check-up“ genannte Gesundheitsuntersuchung ist deutlich geringer als, sagen wir mal, für einen Friseurbesuch. Und wer sinnvollerweise vorher einen Termin vereinbart, vermeidet Wartezeiten. Die durchzuführenden Untersuchungen tun auch nicht weh.

### „Aber bringt das denn überhaupt was?“ ● ● ●

Diese Frage beantworten Ärztinnen und Ärzte uneingeschränkt mit „Ja“. Denn: Unbehandelter Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinwerte können zu ernsthaften Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen.

Dabei reichen oft schon kleine Verhaltensänderungen aus, um bestehende Risikofaktoren zu mindern. Der „Check-up“ dient dazu, Ihre möglichen individuellen Risikofaktoren zu bestimmen und einen individuellen Vermeidungs-Fahrplan zu erstellen.

„Aber mir tut doch nichts weh“, werden Sie jetzt vielleicht entgegnen.

Wie schön für Sie. Aber damit es auch so bleibt, sollten Sie gleich einen Termin für Ihren „Check-up“ vereinbaren. Denn es ist wichtig, diese Untersuchungen dann zu machen, wenn eben noch nichts weh tut.

Die niedersächsischen Ärztinnen und Ärzte möchten Sie über die Möglichkeiten der unkomplizierten Gesundheitsuntersuchung informieren. Dabei wenden wir uns auch besonders an jene, die sich nicht in ständiger ärztlicher Behandlung befinden. Helfen Sie uns dabei. Werben Sie auch bei Verwandten und Bekannten für den Vorsorgegedanken.

### Ab 35 zur Gesundheitsuntersuchung ● ● ● ●

Diesen Gesundheits-TÜV bieten Ihnen alle gesetzlichen Krankenkassen seit 1989 an. Wer 35 Jahre oder älter ist, hat darauf in jedem zweiten Jahr Anspruch.



So wie die Inspektion und die notwendige Wartung bei Ihrem Auto zur Fahrtüchtigkeit Ihres Wagens beitragen, so dient der „Human-Check-up“ der Vermeidung von Krankheiten und damit der Erhaltung Ihrer Lebensqualität. Deshalb ist diese Gesundheitsuntersuchung vor allem für die Mitbürger gedacht, die noch nicht krank sind oder sich nicht krank fühlen. Die Gesundheitsuntersuchung ist eine Vorsorgeuntersuchung, für die keine Praxisgebühr erhoben wird. Sind über den reinen „Check-up“ weitere Untersuchungen und Beratungen notwendig, muss der Arzt jedoch die sonst übliche Praxisgebühr erheben.

### Bevor der Schmerz kommt ● ● ● ● ●

Vor allem die so genannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Zuckerkrankheit (Diabetes) oder Nierenleiden stellen sich schleichend ein und machen anfänglich keine Beschwerden. Aber Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der Bundesrepublik noch immer die Todesursache Nummer eins.

Das Zusammenspiel von Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel ist einer der Hauptfaktoren für die Entstehung des Herzinfarktes. Doch einen erhöhten Blutfettgehalt merken Sie gar nicht, und anfänglich fühlt man sich selbst bei erhöhtem Blutdruck pudelwohl.

Mit relativ einfachen und wenig belastenden Untersuchungen kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt feststellen, ob bei Ihnen Risikofaktoren erkennbar sind oder sich bereits zu einer Krankheit verdichtet haben.

### Wenig Aufwand für viel Gesundheit ● ● ●

In einem ausführlichen Eingangsgespräch erläutern Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eventuell bestehende Erkrankungen bei Ihnen oder in der Familie sowie Ihren persönlichen Gesundheitszustand. Auch die Prüfung des Impfstatus' gehört dazu. Dann erfolgt eine Ganzkörperuntersuchung, ergänzt um eine Blutdruckmessung. Aus ihrer Blutprobe ermittelt das Labor Blutzucker- und