










Gesundheitsvorsorge für Erwachsene ab 45 Jahren

Statistisch gesehen erkrankt jede:r Zweite im Laufe seines Lebens an Krebs. Wichtige Vorsorgetermine, aber auch Impfungen sind daher essentiell. Die folgende Checkliste bietet einen Überblick über Vorsorgeuntersuchungen sowie Schutzimpfungen, die vom Bundesgesundheitsministerium bzw. der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden und Bestandteil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenversicherung sind. Bitte wenden Sie sich an Ihre:n Hausärzt:in, ob darüber hinausgehende Untersuchungen im Einzelfall sinnvoll sein können.

Weiterführende Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie unter www.g-ba.de bzw. www.mammo-programm.de (Mammographie); Informationen zu Schutzimpfungen auf der Website des RKI (www.rki.de). Alternativ wenden Sie sich bitte an Ihre:n Hausärzt:in.






ALTER	UNTERSUCHUNGEN	ÄRZT:IN	GESCHLECHT (nach physischen Merkmalen)	HÄUFIGKEIT	ERLÄUTERUNG
ab 45 Jahren	Standard- bzw. Auffrischimpfungen	Hausärzt:in		<ul style="list-style-type: none"> • alle 10 Jahre bei Diphtherie und Tetanus • einmalig gegen Keuchhusten • 1 Standardimpfung gegen Masern 	<ul style="list-style-type: none"> • Fortführung der bereits bestehenden Impfserie ab 18 Jahren • Keuchhusten einmalig bei der nächsten fälligen Auffrischimpfung gegen Diphtherie und Tetanus (wenn bisher im Erwachsenenalter nicht erfolgt) • Masern (nur nötig bei allen nach 1970 geborenen Personen \geq 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit)
	Zahnvorsorge-Untersuchungen	Zahnärzt:in		2 Untersuchungen pro Jahr (1 pro Halbjahr)	<ul style="list-style-type: none"> • Eingehende Untersuchung der Mundhöhle
	Check-Up (zur Früherkennung, z.B. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen)	Hausärzt:in		alle 2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Befragung zum Gesundheitszustand (Veränderungen, Beschwerden) • Erfassung des Risikoprofils (z.B. Rauchen, Übergewicht) • Körperliche Untersuchung einschließlich Messung des Blutdrucks • Laboruntersuchung von Blut und Urin • Ermittlung des Impfstatus
	Hautkrebscreening (zur Früherkennung von Hautkrebs)	Haut- oder Hausärzt:in		alle 2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Befragung zum Gesundheitszustand (Veränderungen, Beschwerden) • Ganzkörperinspektion der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperhautfalten • Das Screening kann in Verbindung mit dem zweijährigen Check-up bei der Hausärztin bzw. beim Hausarzt durchgeführt werden.
	Krebsvorsorge (Brust- und Genitaluntersuchung)	Gynäkolog:in		1 Untersuchung pro Jahr	<ul style="list-style-type: none"> • Befragung zum Gesundheitszustand (Veränderungen, Beschwerden) • Inspektion des Muttermundes • gynäkologische Tastuntersuchung • alle 3 Jahre eine Kombinationsuntersuchung aus Pap-Abstrich und HPV-Test • Abtasten von Brust und Lymphknoten sowie Anleitung zur Selbstuntersuchung
	Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung (zur Früherkennung von Prostatakrebs)	Urolog:in		1 Untersuchung pro Jahr	<ul style="list-style-type: none"> • Befragung zum Gesundheitszustand (Veränderungen, Beschwerden) • Inspektion und Abtasten des äußeren Genitales • Tastuntersuchung der Prostata und der Lymphknoten
ab 50 Jahren	Dickdarm- und Rektumuntersuchung bzw. Darmspiegelung (zur Früherkennung von Darmkrebs)	Hausärzt:in bzw. Gastroenterolog:in		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Untersuchung pro Jahr • 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren 	<ul style="list-style-type: none"> • gezielte Beratung • Test auf verborgenes Blut im Stuhl • Männer: ab 50 Jahren zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren zur Früherkennung • Frauen: ab 55 Jahren zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren zur Früherkennung
50-69 Jahre	Mammographie-Screening	Gynäkolog:in		alle 2 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Röntgen beider Brüste (Mammographie) • Mitteilung des Ergebnisses innerhalb von 7 Werktagen
ab 60 Jahren	Standard bzw. Auffrischimpfungen	Hausärzt:in		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Impfung pro Jahr gegen Influenza • 1 Impfung gegen Pneumokokken (Wiederholungsimpfungen alle 6 Jahre bei entsprechender Indikationsstellung) • 2 Teilimpfungen gegen Herpes zoster 	<ul style="list-style-type: none"> • Influenza (Grippe) • Pneumokokken-Infektion (kann u.a. Lungenentzündung, Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung verursachen). • Ab 60+ wird die Impfung gegen Pneumokokken als Standardimpfung von der STIKO empfohlen • Herpes zoster (auch Gürtelrose genannt)

Gesundheitsplaner für Erwachsene

ab 45 Jahren von



-  ab 45 Jahren
-  ab 50 Jahren
-  ab 60 Jahren

AUFFRISCHIMPFUNGEN

(Hausärzt:in)



Diphtherie und Tetanus

alle 10 Jahre

Letzter Termin:

Nächster Termin:

Keuchhusten (Pertussis)

einmalig

Erledigt?

Masern

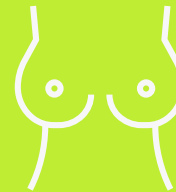
(Einmalige Impfung für alle nach 1970 geborenen Personen ≥ 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit)

Erledigt?



MAMMOGRAPHIE SCREENING

(Gynäkolog:in) bis 69 Jahren



Röntgen beider Brüste

alle 2 Jahre

Letzter Termin:

Nächster Termin:

NOTIZEN

GESUNDHEITS-CHECKUP

(Hausärzt:in)

Früherkennung von Krankheiten

(z.B. Herz-Kreislauf-Beschwerden) alle 2 Jahre

Letzter Termin:

Nächster Termin:



Hautkrebsscreening

alle 2 Jahre

Letzter Termin:

Nächster Termin:



ZAHNVORSORGE

(Zahnärzt:in)



Kontrolluntersuchung

2x pro Jahr

Letzter Termin:

Nächster Termin:



KREBSFRÜHERKENNUNG

(Gynäkolog:in bzw. Urolog:in)



Genitaluntersuchung mit Krebsabstrich 1x pro Jahr



Letzter Termin:

Nächster Termin:

Brustuntersuchung 1x pro Jahr

Letzter Termin:

Nächster Termin:

Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung 1x pro Jahr



Letzter Termin:

Nächster Termin:

DARMKREBSVORSORGE

(Hausärzt:in bzw. Gastroenterolog:in)



Test auf verborgenes Blut im Stuhl

1x pro Jahr

Letzter Termin:

Nächster Termin:



Darmspiegelung

(Männer ab 50 Jahren, Frauen ab 55 Jahren)
2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren

Letzter Termin:

Nächster Termin:

SCHUTZIMPFUNGEN

(Hausärzt:in)



Influenza (Grippe)

1x pro Jahr

Letzter Termin:

Nächster Termin:



Pneumokokken

(Auffrischungsimpfungen für bestimmte
Personengruppen empfohlen)

Letzter Termin:

Nächster Termin:



Herpes Zoster (Gürtelrose)

2 Teilimpfungen

Erledigt?



NOTIZEN