







Gesundheitsvorsorge für Erwachsene bis 45 Jahre

Statistisch gesehen erkrankt etwa 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 und 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 18 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"> • Keuchhusten einmalig bei der nächsten fälligen Auffrischimpfung gegen Diphtherie und Tetanus (Indikationsimpfung für Schwangere oder Menschen, die Neugeborene betreuen) • Masern (nur nötig bei allen nach 1970 geborenen Personen ≥ 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit) |
| | Zahnvorsorge-Untersuchungen | Zahnärzt:in |  | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Untersuchungen pro Jahr (1 pro Halbjahr) | <ul style="list-style-type: none"> • Eingehende Untersuchung der Mundhöhle |
| ab 20 Jahren | Genitaluntersuchung (u.a. zur Krebsfrüherkennung) | Gynäkolog:in |  | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Untersuchung pro Jahr | <ul style="list-style-type: none"> • Befragung zum Gesundheitszustand (Veränderungen, Beschwerden) • Inspektion des Muttermundes • Pap-Abstrich (zytologische Untersuchung) • gynäkologische Tastuntersuchung • Ab 35 Jahren wird alle 3 Jahre eine Kombinationsuntersuchung aus Pap-Abstrich und HPV-Test angeboten. |
| ab 30 Jahren | Brustuntersuchung (zur Früherkennung von Brustkrebs) | Gynäkolog:in |  | <ul style="list-style-type: none"> • 1 Untersuchung pro Jahr | <ul style="list-style-type: none"> • Befragung zum Gesundheitszustand (Veränderungen, Beschwerden) • Abtasten von Brust und Lymphknoten sowie Anleitung zur Selbstuntersuchung zur Brustkrebs-Früherkennung • Termin kann im Rahmen der Genitaluntersuchung bei dem/der Gynäkolog:in durchgeführt werden. |
| ab 35 Jahren | Check-Up (zur Früherkennung, z.B. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen) | Hausärzt:in |  | <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Zwischen 18 und 34 Jahren kann die Untersuchung einmal kostenfrei wahrgenommen werden. |
| | Hautkrebscreening (zur Früherkennung von Hautkrebs) | Haut- oder Hausärzt:in |  | <ul style="list-style-type: none"> • 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 der zweijährlichen Gesundheitsuntersuchung (Check-up) bei der Hausärztin bzw. beim Hausarzt durchgeführt werden |

Gesundheitsplaner für Erwachsene

bis 45 Jahre von



-  ab 18 Jahren
-  ab 20 Jahren
-  ab 35 Jahren

IMPFUNGEN

(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 \geq 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit)

Erledigt?



GESUNDHEITS-CHECKUP

(Hausärzt:in)

Früherkennung von Krankheiten

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

Letzter Termin:

Nächster Termin:



Hautkrebscreening

(Bei der Hautärztin bzw. dem Hautarzt; alternativ im Rahmen des Check-Ups möglich) alle 2 Jahre

Letzter Termin:

Nächster Termin:



NOTIZEN

ZAHNVORSORGE

(Zahnärzt:in)



Kontrolluntersuchung

2x pro Jahr

Letzter Termin:

Nächster Termin:



KREBSFRÜHERKENNUNG FÜR FRAUEN

Gynäkolog:in



Genitaluntersuchung

- ab 20 Jahre: Pap-Abstrich 1x pro Jahr
- ab 35 Jahre: Pap-Abstrich und HPV-Test alle 3 Jahre

Letzter Termin:

Nächster Termin:



Brustuntersuchung

ab 30 Jahren
1x pro Jahr

Letzter Termin:

Nächster Termin:

