

Lobby der Älteren



# Alles im Blick

**Was Sie über Früherkennung  
wissen sollten**



**Tipps & Informationen**

## Grußwort

### „ Liebe Leserinnen und Leser,

im Alter so gesund zu sein, dass wir die uns geschenkten Jahre nutzen und genießen können – das wünschen wir uns. Auch wenn nicht alles in unserer Hand liegt, so können wir doch Einfluss auf den Prozess des Älterwerdens nehmen. Neben einer ausgewogenen und möglichst naturbelassenen Ernährungsweise spielen körperliche, geistige und soziale Aktivitäten eine große Rolle für unser gesundheitliches Wohlbefinden. Es liegt an uns, die Chancen einer gesundheitsfördernden Lebensweise zu nutzen. Die BAGSO und ihre Verbände unterstützen Sie, sie bieten zahlreiche Informationen und Tipps für ein gesundes Älterwerden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über Möglichkeiten zur Früherkennung von Krankheiten geben, den Fragen nachgehen, welche der zahlreichen inzwischen angebotenen Untersuchungen sinnvoll sind, welche die Krankenkassen finanzieren, und was sich hinter den sogenannten IGeL-Leistungen verbirgt.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und hoffe, dass die Broschüre dazu beiträgt, dass Sie für Ihre Gesundheit „Alles im Blick“ haben. “

Ihre



Prof. Dr. Ursula Lehr  
Stellv. BAGSO-Vorsitzende



## Was ist Früherkennung?

Früherkennung hat das Ziel, Krankheiten in einem Stadium zu entdecken, in dem sie noch keine Beschwerden verursachen. Je früher manche Krankheit erkannt wird, desto höher sind die Heilungschancen durch eine entsprechende Therapie. Ob jemand erkrankt, kann eine Früherkennung aber nicht beeinflussen. Nicht immer wird nach einer Erkrankung gesucht: Manchmal geht es bei der Früherkennung eher darum, Risikofaktoren für bestimmte Erkrankungen aufzuspüren. Beim „Gesundheits-Check-up“ beispielsweise werden unter anderem Blut- und Urinwerte untersucht.

## ACHTUNG!

### Früherkennung ist nicht gleich Vorsorge!

Einige Menschen verwenden fälschlicherweise den Begriff „Vorsorge“ für eine Früherkennung. Das kann unter Umständen dazu führen, dass sie glauben, die regelmäßige Teilnahme an diesen Untersuchungen zur Früherkennung schütze sie vor einer Erkrankung. Das ist falsch: *Mit Untersuchungen zur Früherkennung kann das Entstehen einer Krankheit nicht verhindert werden!*

## Welche Risiken sind mit einer solchen Untersuchung verbunden?

Jede Untersuchung zur Früherkennung birgt auch gewisse Risiken: Bei einer Darmspiegelung besteht die Gefahr, dass der Darm verletzt wird. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich über Nutzen und Risiken genau informieren. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich beraten.

## Welche Fragen kann und sollte ich meiner Ärztin, meinem Arzt stellen?

- Wie hoch ist mein persönliches Risiko bzw. die Wahrscheinlichkeit, diese Erkrankung unbemerkt zu haben?
- Wie verbessern sich die Heilungschancen, wenn eine bestimmte Krankheit frühzeitig diagnostiziert wird?
- Welche unerwünschten Ereignisse können bei der Untersuchung auftreten?
- Wie häufig sind „falsch positive“ Testergebnisse (falscher Alarm) und „falsch negative“ (übersehene Erkrankungen)?
- Wie lange dauert es, bis ich das Testergebnis erhalte, und an wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen oder Sorgen habe?
- Welche Entscheidungen kommen auf mich zu, wenn ich das Testergebnis erhalte?

## Wie sicher ist das Ergebnis?

Keine Untersuchung zur Früherkennung gibt 100%ige Sicherheit. Häufig wird nur nach Auffälligkeiten gesucht, die dann durch weitere Untersuchungen abgeklärt werden. Oft stellt sich das auffällige Testergebnis als „falscher Alarm“ heraus („falsch-positives“ Ergebnis). Es kommt allerdings auch vor, dass ein Früherkennungstest keine Auffälligkeit zeigt, obwohl die Person bereits erkrankt ist („falsch-negatives“ Ergebnis).

Deshalb ist es wichtig, dass Sie auf Ihre innere Stimme hören und auf die Signale Ihres Körpers achten. Nehmen Sie Beschwerden, insbesondere solche, die nicht wieder verschwinden, ernst und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, auch wenn bei der letzten Untersuchung zur Früherkennung keine Auffälligkeiten gefunden wurden.

## Welche Untersuchungen übernimmt die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV)?

Folgende Untersuchungen zur Früherkennung werden von der GKV übernommen:

Der „**Gesundheits-Check**“ dient der Früherkennung insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Nierenerkrankungen.

### Gesundheits-Check

Ab 35 Jahren  
Alle 2 Jahre 

#### 1. Anamnese

(z.B. Fragen nach Beschwerden), insbesondere die Erfassung des Risikoprofils (z.B. Rauchen, Übergewicht)

#### 2. Körperliche Untersuchung

(Ganzkörperstatus) einschließlich Messung des Blutdrucks

#### 3. Laboruntersuchung

a) Aus dem Blut:

- Gesamtcholesterin
- Glukose

b) Aus dem Urin:

- Eiweiß
- Glukose
- Rote und weiße Blutkörperchen
- Nitrit

#### 4. Beratung über das Ergebnis

Empfehlenswert ist eine Kombination von Gesundheits-Check und Hautkrebs-Screening.

2013 starben in Deutschland 121.748 Männer und 102.094 Frauen an den Folgen einer Krebserkrankung (bösartige Neubildung).

Das **Hautkrebs-Screening** dient zur Früherkennung von Hautkrebs.

## Hautkrebs-Screening

Ab 35 Jahren  
Alle 2 Jahre



- **Gezielte Anamnese**

z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden durch Fachärztinnen und Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten und speziell hierfür qualifizierte Hausärzte, praktische Ärzte und Allgemeinmediziner

- **Visuelle (mit bloßem Auge) standardisierte Ganzkörperinspektion der gesamten Haut einschließlich des behaarten Kopfes und aller Körperfalten**

- **Befundmitteilung mit anschließender Beratung**

Im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt die weitere Abklärung durch einen Facharzt bzw. eine Fachärztin für Haut- und Geschlechtskrankheiten.

Die **Dickdarm- und Rektumuntersuchung** dient der Früherkennung von Darmkrebs.

## Dickdarm- und Rektumuntersuchung

Im Alter von  
50–54 Jahren  
jährlich



- Gezielte Beratung
- Tastuntersuchung des Enddarms
- Guajak-Test (FOBT) auf verborgenes Blut im Stuhl

Die **Darmspiegelung** dient ebenfalls der Früherkennung von Darmkrebs.

## Darmspiegelung

Ab 55 Jahren  
2 Untersuchungen im  
Abstand von 10 Jahren



- Gezielte Beratung
  - Zwei Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren
- Oder:
- Guajak-Test (FOBT) auf verborgenes Blut im Stuhl alle 2 Jahre

In Deutschland erkranken jährlich rund 4700 Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Die **Genitaluntersuchung** dient der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs.

## Genitaluntersuchung

Ab 20 Jahren  
jährlich

- Gezielte Anamnese
- Inspektion des Muttermundes
- Krebsabstrich und zytologische Untersuchung (Pap-Test)
- Gynäkologische Tastuntersuchung
- Befundmitteilung mit anschließender Beratung

Jedes Jahr erkranken ca. 75.000 (Stand 2014) Frauen neu an Brustkrebs. Es ist bei Frauen die häufigste Krebserkrankung. Die **Brustuntersuchung** dient der Früherkennung von Brustkrebs.

## Brustuntersuchung

Ab 30 Jahren  
jährlich

- Gezielte Anamnese  
z.B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden
- Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der ärztlichen Anleitung zur Selbstuntersuchung
- Beratung über das Ergebnis



Das **Mammographie-Screening** dient ebenfalls der Früherkennung von Brustkrebs.

## Mammographie-Screening

- Schriftliche Einladung in eine zertifizierte Screening-Einheit
- Information (Merkblatt)
- Schriftliche Anamnese
- Röntgen der Brüste (Mammographie)
- Befundung der Röntgenaufnahme durch 2 unabhängige Untersucher
- Befundmitteilung innerhalb von 7 Tagen

Im Falle eines verdächtigen Befundes erfolgt eine Einladung zur 2. diagnostischen Abklärung. Dies veranlasst die jeweilige Screening-Einheit.

**Ab 50 Jahren bis  
zum Ende des  
70. Lebensjahres  
Alle 2 Jahre**



Jedes Jahr erkranken ca. 70.000 Männer neu an Prostatakrebs (Stand 2014). Die **Prostatauntersuchung/Genitaluntersuchung** dient der Früherkennung von Prostatakrebs.

## Prostatauntersuchung, Genitaluntersuchung

Ab 45 Jahren  
Jährlich

- Gezielte Anamnese  
z.B. Fragen nach Veränderungen bzw. Beschwerden
- Inspektion und Abtasten des äußeren Genitals einschließlich entsprechender Hautareale
- Tastuntersuchung der Prostata (vom After aus)
- Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten
- Befundmitteilung mit anschließender Beratung

## Was bedeutet Vorsorge?

Unter Vorsorge versteht man in der Medizin Maßnahmen zur Vorbeugung von Erkrankungen. Einige Vorsorgemaßnahmen werden von den Krankenkassen übernommen, z. B. Schutzimpfungen. Diese sind:

Impfung gegen	Auffrischung	Empfehlung/ Kommentar	Letzte Impfung am
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	Alle 10 Jahre (nur für Risikogruppen)	Für alle Personen ohne einmalige Auffrischungsimpfung, für alle Personen bei fehlender/unvollständiger Grundimmunisierung	


Grippe (Influenza)	Jährlich	Für alle Personen ab 60 Jahren, alle Personen mit chronischen Erkrankungen, bestimmte Berufsgruppen, Bewohner von Alters- und Pflegeheimen, Schwangere, bei Epidemien	
Pneumokokken	Bei bestimmten Risikopatienten alle 5 Jahre	Für alle Personen ab 60 Jahren, für Risikopatienten mit z.B. chronischen Erkrankungen und Erkrankungen des Immunsystems	
Tetanus	Alle 10 Jahre	Für alle Personen	
Diphtherie	Alle 10 Jahre	Für alle Personen	
Keuchhusten (Pertussis)	Einmalig oder alle 10 Jahre bei Indikation	Für alle Personen als einmalige Auffrischimpfung bei der nächsten Tetanus-Diphtherie-Impfung, Frauen im gebärfähigen Alter, alle Personen mit Kontakt zu Säuglingen alle 10 Jahre	

Impfungen werden im Allgemeinen gut vertragen. Infolge der Impfreaktion können an der Einstichstelle vorübergehend leichte Schmerzen, Rötung und Schwellung auftreten. Auch leichtes Fieber oder Unwohlsein sind mögliche Impfreaktionen. In der Regel klingen die Symptome nach wenigen Tagen ab.

Suchen Sie einen Arzt auf, wenn die Symptome nach wenigen Tagen nicht abklingen oder sich sogar verstärken.

Die regelmäßige **Zahnvorsorgeuntersuchung** hilft Zahnkrankheiten vorzubeugen bzw. diese frühzeitig zu erkennen. Die Kosten hierfür werden von jeder gesetzlichen Krankenkasse übernommen.

## Zahnvorsorge-Untersuchungen

Ab 18 Jahren  
2-mal im  
Kalender-Jahr 

- Eingehende Untersuchung
- Untersuchung im Rahmen des Bonusheftes
- Erwachsene können die zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung einmal pro Kalenderhalbjahr durchführen lassen.

Viele Krankenkassen fördern darüber hinaus eine gesunde Lebensweise, indem sie z.B. Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse anteilig bezahlen. Es lohnt sich nachzufragen! Auch Suchtprävention ist ein Thema, das Sie mit Ihrer Krankenkasse besprechen können.

Außerdem gibt es Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), die der Arzt auf Wunsch des Patienten kostenpflichtig durchführt.

## Was bedeutet IGeL?

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) bezeichnen Leistungen der Vorsorge- und Servicemedizin, die von den gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) nicht bezahlt werden. Sie werden Kassenpatienten zusätzlich auf private Rechnung angeboten. Im Einzelfall können solche Leistungen medizinisch sinnvoll sein. Dies gilt z. B. für eine Impfung vor Fernreisen und für medizinisch-kosmetische Leistungen, die nur auf Wunsch des Patienten durchgeführt werden.

Manche von Ärzten als IGeL angebotene Untersuchungen werden von den Krankenkassen in Risikofällen bezahlt. Ein auffälliger Tastbefund der Brust im Rahmen der Früherkennung von Brustkrebs beispielsweise führt zu einer Ultraschalluntersuchung, die von der Krankenkasse bezahlt wird, denn sie wird aufgrund einer medizinischen Notwendigkeit durchgeführt. Wünscht eine Frau mit unauffälligem Tastbefund der Brust ebenfalls eine solche – in diesem Fall nicht notwendige – Ultraschalluntersuchung, muss sie dafür selbst bezahlen. Zu IGeL-Leistungen zählen auch Untersuchungs- und Behandlungsmethoden, deren Nutzen bislang noch nicht wissenschaftlich belegt ist.

## Sprechen Sie auch mit Ihrer Krankenkasse über die angebotenen Leistungen.

### Welche Fragen kann ich meiner Ärztin, meinem Arzt zu IGeL stellen?

- a) Hat die zusätzliche Behandlung einen Nutzen für mich?  
Wenn ja, welchen?
- b) Sind mit der Behandlung auch Risiken verbunden?  
Wenn ja, welche?
- c) Was kostet mich die Behandlung oder Untersuchung?
- d) Sind Nutzen und Risiken wissenschaftlich belegt?

### Was muss ich noch beachten?

Ob Sie eine Individuelle Gesundheitsleistung in Anspruch nehmen oder nicht, liegt allein bei Ihnen. Wenn Sie sich für eine IGeL interessieren, informieren Sie sich sorgfältig. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt über deren Nutzen und lassen Sie sich über etwaige Risiken aufklären.

Der Medizinische Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. und die Verbraucherzentrale bieten Ihnen weiterführende Informationen zu diesem Thema. Unter [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) und [www.verbraucherzentrale.de/igel-aerger](http://www.verbraucherzentrale.de/igel-aerger) finden Sie Informationen und Bewertungen über IGeL.

**Darüber hinaus können Sie sich auch an folgende Organisationen wenden:**

- Verbraucherzentrale:  
[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen:  
[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

**Auf diesen Internetseiten können Sie sich informieren:**

- Gemeinsamer Bundesausschuss: [www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)
- Deutsche Krebshilfe: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- Robert Koch Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)
- Zentrum für Krebsregisterdaten: [www.krebsdaten.de](http://www.krebsdaten.de)
- Statistisches Bundesamt: [www.destatis.de](http://www.destatis.de)
- Bundesministerium für Gesundheit: [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen:  
[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

Stand der Information: Februar 2016

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert.

Die BAGSO übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der Informationen.

**Erstellt von:**

**BAGSO Service GmbH**

Hans-Böckler-Straße 3  
53225 Bonn

Telefon: 02 28 / 55 52 55 - 55

Fax: 02 28 / 55 52 55 - 66

Internet: [www.bagso-service.de](http://www.bagso-service.de)

*Redaktionelle Bearbeitung:*

*Katharina Braun*

**Herausgeber:**

**Bundesarbeitsgemeinschaft  
der Senioren-Organisationen e.V.  
(BAGSO)**

Bonngasse 10  
53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 24 99 93 0

Fax: 02 28 / 24 99 93 20

E-Mail: [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)

Internet: [www.bagso.de](http://www.bagso.de)

Mit freundlicher Unterstützung

