



universität
uulm



Newsletter im Betrieblichen Gesundheitsmanagement: Vorsorgeuntersuchungen – kleiner Check große Wirkung

Wir kennen es alle. Manchmal läuft das Leben auf Hochtouren und es bleibt wenig Zeit für sich selbst. In der Beschäftigtenbefragung 2024/2025 des Betrieblichen Gesundheitsmanagements hat ein Viertel der teilnehmenden Beschäftigten angegeben nie oder selten zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen. Doch frühzeitig aktiv werden lohnt sich. Durch Präventionsmaßnahmen wie körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung und Impfungen kann Krankheiten vorgebeugt werden. Doch auch ein gesunder Lebensstil kann Erkrankungen nicht immer verhindern. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen wichtig. Mit ihnen lassen sich Erkrankungen aufspüren und frühzeitig behandeln. Schwere Verläufe lassen sich häufiger verhindern, wenn ein gesundheitliches Risiko früh erkannt und behandelt wird.

Früherkennung wirkt – das belegen Zahlen: Laut Krebsinformationsdienst (2025) reduziert eine Darmspiegelung das Risiko an Darmkrebs zu erkranken um 60%. Vorstufen können entdeckt und direkt entfernt werden. Die Sterblichkeit reduziert sich um 70% (1). Auch werden 67% der bösartigen Melanome der Haut in einem frühen, gut behandelbaren Stadium entdeckt (2). Weiterhin erkrankt, dank Früherkennung von 1000 Frauen die nicht gegen das Humane Papillomavirus geimpft ist, weniger als eine Frau an Gebärmutterhalskrebs. Im Vergleich dazu sind es ohne Früherkennung 30 Frauen (3). Schließlich ist das Mammographie-Screening ebenfalls nachweislich wirksam: Bei 6 von 1000 teilnehmenden Frauen wird der Brustkrebs in einem frühen Stadium entdeckt, sodass schonend operiert werden kann (4).

Nehmen Sie daher am besten die für Sie relevanten Vorsorgeuntersuchungen in den empfohlenen Abständen wahr, um gesundheitliche Risiken rechtzeitig zu erkennen. Im Folgenden stellen wir die wiederkehrenden Früherkennungsuntersuchungen vor, die von allen gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen werden.

Gesundheits-Check-up: Zwischen 18 und 34 Jahren kann der Gesundheits-Check-up einmalig in Anspruch genommen werden. Ab dem Alter von 35 Jahren besteht alle drei Jahre Anspruch. Eine körperliche Untersuchung inkl. Blutdruckmessung sowie Laboruntersuchungen zur Bestimmung von Cholesterin- und Blutzuckerwerten sowie eine Untersuchung der Nierenfunktion werden durchgeführt. Der Impfstatus wird überprüft. Einmalig wird bei Personen ab 35 Jahren auch ein Test auf eine Hepatitis-B- bzw. Hepatitis-C-Virusinfektion durchgeführt.

Hautkrebsscreening: Ab 35 Jahren besteht alle zwei Jahre Anspruch auf eine Untersuchung der Haut auf verdächtige Veränderungen.

Darmkrebsfrüherkennung: Ab 50 Jahren besteht die Wahl zwischen einem Test auf okkultes Blut im Stuhl alle zwei Jahre oder alternativ maximal zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren.

Brustkrebsfrüherkennung: Ab dem Alter von 30 Jahren erhalten Frauen eine jährliche Tastuntersuchung in der Frauenarztpraxis. Frauen zwischen 50 und 75 Jahren können alle zwei Jahre an einem Mammographie-Screening teilnehmen.

Gebärmutterhalskrebs: Für Frauen ab 20 Jahren wird jährlich ein Abstrich zur Früherkennung angeboten. Frauen ab 35 Jahren werden zusätzlich alle drei Jahre auf Humane Papillomviren (HPV) getestet.

Chlamydien-Screening: Frauen bis zum vollendeten 25. Lebensjahr wird jährlich ein Chlamydien-Screening in der Frauenarztpraxis empfohlen.

Prostatakrebs: Männer ab 45 Jahren haben Anspruch auf eine jährliche Tastuntersuchung der Prostata.

Ultraschall der Bauchaorta: Männer ab 65 Jahren können einmalig ihre Bauchschlagader untersuchen lassen.

Denken Sie auch an Ihre **Zahnvorsorge:** Halbjährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchungen und eine konsequente Mundhygiene helfen die Zähne gesund zu halten.

Neben ärztlichen Untersuchungen können Sie selbst aktiv zu Ihrer Gesundheit beitragen. Tasten Sie als Frau monatlich die Brust ab, als Mann den Hoden. Das Universitätsklinikum Tübingen hat ein YouTube Video erstellt zum Abtasten der Brust: https://www.youtube.com/watch?v=l4FpUG_xnf4 Die Bayrische Krebsgesellschaft hat ein Anleitungs-Video erstellt zum Abtasten der Hoden: <https://www.youtube.com/watch?v=Bphoma4GT0>. Achten Sie zudem regelmäßig auf Veränderungen Ihrer Haut.

- (1) Deutsches Krebsforschungszentrum. Krebsinformationsdienst (2025) <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/70-prozent-weniger-darmkrebs-todesfaelle-nach-vor-sorge-darmspiegelung> letzter Zugriff: 12.06.2025
- (2) Robert Koch Institut. Zentrum für Krebsregisterdaten (2025) www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Krebsarten/Melanom/melanom_node.html letzter Zugriff: 12.06.2025
- (3) Deutsche Krebshilfe (2025) http://krebshilfe.de/fileadmin/Downloads/PDFs/Praeventions-faltblaetter_Frueherkennung/FB-425_Gebaermutterhalskrebs-erkennen.pdf letzter Zugriff: 12.06.2025
- (4) Deutsches Krebsforschungszentrum. Krebsinformationsdienst (2025) <https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/altersgrenze-im-mammographie-screening-programm-auf-75-angehoben> letzter Zugriff: 12.06.2025