

EMPFOHLENE SCREENING-MASSNAHMEN FRAUEN



Grundsätzlich gilt: bei Vorerkrankungen in der Familie (z. B. bei Darmkrebs) oder bei bereits bestehenden Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Schlaganfällen, Diabetes oder chronischen Krankheiten sollten die Screening-Maßnahmen früher erfolgen. Eine ärztliche Beratung zu sinnvollen Untersuchungen wird in diesen Fällen dringend empfohlen.

Alter	Untersuchung	Häufigkeit	Wo	Vorgang
ab 18 Jahren	Zahnvorsorge	1 bis 2 Mal jährlich	Zahnarzt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zahnärztliche Prophylaxe: Sensibilitätsprüfung der Zähne, Überprüfung des Zustandes des Zahnfleisches, Entfernung von Zahnstein
	Vitamin-D-Status zur Osteoporose-Prophylaxe*	einmalig sowie Kontrolle bei Mangel in Absprache	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bestimmung des Vitamin-D-Status* ✓ Ggf. Substitution mit Nahrungsergänzungsmittel
ab 20 Jahren	Screening auf Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals	1 Mal pro Jahr	Gynäkologe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte der Patientin) ✓ Untersuchung der Geschlechtsorgane ✓ Abstrich des Muttermundes und Gebärmutterhalskanals ✓ Mikroskopische Untersuchung des Abstriches ✓ Beratung zum Ergebnis
ab 30 Jahren	Brustkrebs Screening	1 Mal pro Jahr		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Abtasten der Brust und der Achselhöhlen (Lymphknoten)
18-34 Jahre bzw. ab 35 Jahren	Basis-Check: Screening auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Leber- und Nierenerkrankungen	einmalig im Alter zwischen 18 und 34 Jahren, ab 35 Jahren: bei Unauffälligkeit alle 3Jahre	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte der Patientin) ✓ Körperliche Untersuchung ✓ Messung des Blutdrucks ✓ Kontrolle des Fettstoffwechsels (Gesamt-Cholesterin, HDL-Cholesterin*, LDL-Cholesterin*, Triglyceride*) ✓ Blutzuckerkontrolle (Glucose-Spiegel) ✓ Großes Blutbild* ✓ Elektrolyte (Calcium, Kalium, Natrium)* ✓ Leberwerte (GPT, GLDH, GOT, Bilirubin)* ✓ Nierenwerte (Kreatinin)* ✓ Abschätzung des Gichttrisikos (Harnsäure)* ✓ Urinuntersuchung ✓ Beratung zum Ergebnis
ab 35 Jahren	Hautkrebs-Screening	alle 2 Jahre	Hausarzt oder Hautarzt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte der Patientin) ✓ Untersuchung der ganzen Haut ✓ Beratung zum Ergebnis
ab 50 Jahren	Screening auf Darmkrebs	1 Mal pro Jahr	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beratung zur Darmkrebs-Vorsorge ✓ Quantitativer immunochemischer Stuhltest: Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
	Screening auf Brustkrebs: Mammographie	alle 2 Jahre bis zum Ende des 70. Lebensjahres	Gynäkologe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte der Patientin) ✓ Röntgenuntersuchung (Mammographie) der Brust
ab 55 Jahren	Screening auf Darmkrebs	alle 10 Jahre	Gastroenterologe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beratung zur Darmkrebs-Vorsorge ✓ Patientenaufklärung zur Darmspiegelung (Koloskopie) ✓ Darmspiegelung
		oder alle 2 Jahre	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantitativer immunochemischer Stuhltest: Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl

Besondere Lebenslagen

Vegetarier/ Veganer/ besondere Diäten	Kontrolle der Nährstoffversorgung	einmalig sowie Kontrolle bei Mangel in Absprache	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Z. B. Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D3, Eisen, Calcium, Zink, Jod, Selen bei Veganern ✓ Ggf. Anpassung der Ernährung oder Substitution
sexuell aktiv, wechselnde Partner, Verhütung ohne Kondom	Screening auf sexuell übertragbare Erkrankungen	je nach Lebenssituation	Gynäkologe oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Direktnachweis der Chlamydien und Gonokokken im Urin oder Abstrich ✓ Screening auf HIV, Hepatitis A, B, C und Syphilis im Blut
Schwangerschaft	u.a. Tests auf Infektionskrankheiten in Absprache mit Gynäkologe oder Labor	vorzugsweise vor der Schwangerschaft/zu Beginn	Gynäkologe oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Screening auf Toxoplasmose im Blut ✓ Direktnachweis der Chlamydien im Urin oder Abstrich

Bei Vorliegen von Beschwerden wird ein ärztliches Beratungsgespräch mit individuell abgestimmten Untersuchungen/Analysen zur Diagnosestellung und Therapie empfohlen.

*Diese Leistung wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Aus unserer Sicht ist eine Durchführung dennoch empfehlenswert.



MEIN DIREKTLABOR
INNERE WERTE. ÄUSSERST SCHNELL.

EMPFOHLENE SCREENING-MASSNAHMEN MÄNNER



Grundsätzlich gilt: bei Vorerkrankungen in der Familie (z. B. bei Darmkrebs) oder bei bereits bestehenden Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Problemen, Schlaganfällen, Diabetes oder chronischen Krankheiten sollten die Screening-Maßnahmen früher erfolgen. Eine ärztliche Beratung zu sinnvollen Untersuchungen wird in diesen Fällen dringend empfohlen.

Alter	Untersuchung	Häufigkeit	Wo	Vorgang
ab 18 Jahren	Zahnvorsorge Vitamin-D-Status zur Osteoporose-Prophylaxe*	1 bis 2 Mal jährlich einmalig sowie Kontrolle bei Mangel in Absprache	Zahnarzt Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zahnärztliche Prophylaxe: Sensibilitätsprüfung der Zähne, Überprüfung des Zustandes des Zahnfleisches, Entfernung von Zahnstein ✓ Bestimmung des Vitamin-D-Status* ✓ Ggf. Substitution mit Nahrungsergänzungsmittel
18-34 Jahre bzw. ab 35 Jahren	Basis-Check: Screening auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Leber- und Nierenerkrankungen	einmalig im Alter zwischen 18 und 34 Jahren, ab 35 Jahren: bei Unaufälligkeit alle 3Jahre	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte des Patienten) ✓ Körperliche Untersuchung ✓ Messung des Blutdrucks ✓ Kontrolle des Fettstoffwechsels (Gesamt-Cholesterin, HDL-Cholesterin*, LDL-Cholesterin*, Triglyceride*) ✓ Blutzuckerkontrolle (Glucose-Spiegel) ✓ Großes Blutbild* ✓ Elektrolyte (Calcium, Kalium, Natrium)* ✓ Leberwerte (GPT, GLDH, GOT, Bilirubin)* ✓ Nierenwerte (Kreatinin)* ✓ Abschätzung des Gichttrisikos (Harnsäure)* ✓ Urinuntersuchung ✓ Beratung zum Ergebnis
ab 35 Jahren	Hautkrebs-Screening	alle 2 Jahre	Hausarzt oder Hautarzt	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte des Patienten) ✓ Untersuchung der ganzen Haut ✓ Beratung zum Ergebnis
ab 45 Jahren	Screening auf Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals	1 Mal pro Jahr	Urologe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Anamnese (individuelle Vorgeschichte des Patienten) ✓ Abtasten der Genitalien und der Lymphknoten in der Leiste ✓ Abtasten der Prostata vom Enddarm aus ✓ Bestimmung des PSA-Wertes im Blut* ✓ Beratung zum Ergebnis
ab 50 Jahren	Screening auf Darmkrebs	1 Mal pro Jahr	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beratung zur Darmkrebs-Vorsorge ✓ Quantitativer immunochemischer Stuhltest: Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl
ab 55 Jahren	Screening auf Darmkrebs	alle 10 Jahre	Gastroenterologe	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beratung zur Darmkrebs-Vorsorge ✓ Patientenaufklärung zur Darmspiegelung (Koloskopie) ✓ Darmspiegelung
		oder alle 2 Jahre	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantitativer immunochemischer Stuhltest: Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl

Besondere Lebenslagen

Vegetarier/ Veganer/ besondere Diäten	Kontrolle der Nährstoffversorgung	einmalig sowie Kontrolle bei Mangel in Absprache	Hausarzt oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Z. B. Vitamin B12, Vitamin B2, Vitamin D3, Eisen, Calcium, Zink, Jod, Selen bei Veganern ✓ Ggf. Anpassung der Ernährung oder Substitution
sexuell aktiv, wechselnde Partner, Verhütung ohne Kondom	Screening auf sexuell übertragbare Erkrankungen	je nach Lebenssituation	Urologe oder Labor	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Direktnachweis der Chlamydien und Gonokokken im Urin oder Abstrich ✓ Screening auf HIV, Hepatitis A, B, C und Syphilis im Blut

Bei Vorliegen von Beschwerden wird ein ärztliches Beratungsgespräch mit individuell abgestimmten Untersuchungen/Analysen zur Diagnosestellung und Therapie empfohlen.

*Diese Leistung wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Aus unserer Sicht ist eine Durchführung dennoch empfehlenswert.



IMPFSCHUTZ: EMPFOHLENE IMPFUNGEN UND AUFFRISCHUNGEN



Schwere Infektionskrankheiten können durch einfache Impfungen verhindert werden.

Wichtig ist: In regelmäßigen Abständen muss der Impfschutz bei Kindern und Erwachsenen aufgefrischt werden.

Alter	Herpes zoster	Wundstarrkrampf (Tetanus)	Diphtherie	Keuchhusten (Pertussis)	Kinderlähmung (Poliomyelitis)	Hepatitis B	Haemophilus influenzae Typ b (Hib)	Mumps, Röteln	Masern	Windpocken (Varizellen)	HPV (Humane Papillomviren)	Grippe (Influenza)	Pneumokokken	Meningokokken	Rotaviren	
6 Wochen																G1
2 Monate		G1	G1	G1	G1	G1	G1						G1			G2
3 Monate		G2	G2	G2	G2**	G2**	G2**									
4 Monate		G3	G3	G3	G3	G3	G3						G2			(G3)
11-14 Monate		G4	G4	G4	G4	G4	G4	G1	G1	G1			G3			ab 12 Monaten
15-23 Monate								G2	G2	G2			N			
2-4 Jahre		N	N	N	N		N									
5-6 Jahre		A1	A1	A1		N										
7-8 Jahre		N	N	N				N	N	N					N	
9-14 Jahre																
15-16 Jahre		A2	A2	A2	A1						GMJ					
17 Jahre		N	N	N	N						N					
ab 18 Jahre	G1****								S*							
ab 60 Jahre	G2****	A alle 10 Jahre	A alle 10 Jahre	A alle 10 Jahre	ggf. N							S (jährlich)	S***			

Quelle: Robert Koch Institut, Stand 2019

G Grundimmunisierung

GMJ Grundimmunisierung 1+2 für Mädchen und Jungen

S Standardimpfung

A Auffrischimpfung

N Nachholimpfung

* **Masern-Impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen, die noch gar nicht oder nur einmal in der Kindheit geimpft wurden oder deren Impfstatus unklar ist**

** **bei bestimmten Impfstoffen kann diese Impfung entfallen**

*** **Auffrischimpfung alle 5 Jahre (nur für bestimmte Indikationen)**

**** **Zweimalige Impfung im Abstand von mindestens 2 bis max. 6 Monaten**

Die Impfungen entsprechen den Standard-Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts. Außerdem gibt es die Möglichkeit, seinen Impfstatus bzw. den Impferfolg über eine einfache Blutentnahme (Antikörpernachweis) zu kontrollieren. Es gibt weitere Empfehlungen für Frauen im gebärfähigen Alter sowie für bestimmte Risiko- und Berufsgruppen. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt. Bei Reisen werden je nach Reiseland und Art der Reise verschiedene Impfungen empfohlen. Hinweise dazu beim Auswärtigen Amt: http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/Uebersicht_Navi.html