

## Vorsorgekalender des Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg (MPCH)

Alter	Grundvorsorge	Optimale Vorsorge
Ab 20	<b>Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jährlich:</i> gynäkologische Untersuchung mit Abstrich (zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs)</li> </ul>	-
Ab 30 zusätzlich	<b>Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jährlich:</i> Tastuntersuchung der Brust</li> </ul>	<b>Männer und Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jährlich:</i> Rundum-Check (körperliche Untersuchung, erweiterte Laboruntersuchung mit Hormonstatus, Ultraschall von Bauch, Schilddrüse, Herz und Halsarterien, Belastungs-EKG)</li> <li><i>Alle zwei Jahre:</i> Hautkrebs-Screening (zur Früherkennung von Hautkrebs)</li> <li><i>Einmalig:</i> Gen-Test</li> </ul> <b>Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jährlich:</i> vaginaler Ultraschall</li> </ul>
Ab 35 zusätzlich	<b>Frauen und Männer:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Alle zwei Jahre:</i> kleiner internistischer Check-up (körperliche Untersuchung, Blutfette, Blutzucker, Urinstatus)</li> </ul>	-
Ab 40 zusätzlich		<b>Männer und Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Alle zwei Jahre:</i> Körperkompositionsanalyse, Knochendichtemessung, <b>GANZKÖRPER-KERNSPINTOMOGRAFIE</b></li> <li><i>Alle zwei Jahre:</i> augenärztliche Untersuchung mit Augendruckmessung und Spiegelung des Augenhintergrundes</li> <li><i>Alle zwei Jahre:</i> Videodermatoskopie beim Dermatologen</li> <li><i>Alle vier Jahre:</i> Darmspiegelung, virtuell (konventionell alle 10 Jahre)</li> </ul> <b>Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Alle zwei Jahre:</i> Mammografie</li> </ul>
Ab 45 zusätzlich	<b>Männer:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jährlich:</i> Prostatauntersuchung (zur Früherkennung von Prostatakrebs)</li> </ul>	-
Ab 50 zusätzlich	<b>Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Alle zwei Jahre bis zum 70. Lebensjahr:</i> Mammografie-Screening (zur Früherkennung von Brustkrebs)</li> </ul> <b>Männer und Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jährlich im Alter von 50 bis 54 Jahren:</i> Test auf verstecktes Blut im Stuhl (Darmkrebsfrüherkennung)</li> </ul>	-
Ab 55 zusätzlich	<b>Männer und Frauen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>2 mal im Abstand von 10 Jahren:</i> Darmspiegelung (zur Früherkennung von Darmkrebs)</li> </ul>	-

Quellen: Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger: Besser Leben – länger Leben, Knauer Verlag 2008, S. 215 ff.; Bundesgesundheitsministerium: Gesundheitsuntersuchung in der gesetzlichen Krankenversicherung, [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)