Gesundheit in 2024: Checks, Vorsorgeuntersuchungen und weitere Termine

Der Start ins neue Jahr ist der perfekte Zeitpunkt, um sich der eigenen Gesundheit zu widmen, denn regelmäßige Check-ups können mehr Lebenszeit bedeuten. Welche Angebote und Vorsorgeuntersuchungen gibt es? Welche Zusatzleistungen sind sinnvoll, zum Beispiel im Bereich Zahnpflege? Und welche Impfungen sollten aufgefrischt werden? Wir erklären die wichtigsten Termine im Gesundheitskalender 2024.

Allgemeiner „Gesundheits-Check-up“ alle drei Jahre
Alter, Lebensumstände oder erbliche Vorbelastungen: Welche Untersuchungen und Vorsorgechecks Priorität haben, hängt immer von der individuellen Situation ab. Ein Angebot, das in jedem Fall ab 35 alle drei Jahre wahrgenommen werden sollte, ist der allgemeine „Gesundheits-Check-up“, der von der Krankenkasse übernommen wird. Der Hausarzt prüft unter anderem Herz und Lunge, nimmt Blut ab und untersucht den Brustkorb. Der Check-up soll insbesondere helfen, Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ-2 frühzeitig zu erkennen.[1] Für Menschen ab 18 wird die umfassende Untersuchung einmalig bis zum Alter von 34 Jahren kostenfrei angeboten.

Krebsvorsorge: Früherkennung ist entscheidend
Neben dem allgemeinen Check steht die Krebsvorsorge bei den regelmäßigen Untersuchungen ganz oben auf der Liste. Denn je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto besser stehen die Heilungschancen. Bei Frauen ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung. Umso wichtiger ist die Wahrnehmung der jährlichen Brust- und Hautuntersuchung zur Krebsvorsorge, die für Frauen ab 30 Jahren von der Krankenkasse bezahlt wird. Ab 35 Jahren ist alle drei Jahre ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs möglich.[2]
Männer sind hingegen am häufigsten von Prostatakrebs betroffen. Die jährliche Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Genitalien und Prostata beim Urologen kann ab einem Alter von 45 Jahren kostenfrei genutzt werden. Daneben gibt es altersentsprechend weitere Krebsvorsorgeuntersuchungen, die von der Krankenkasse übernommen werden. Eine Übersicht haben wir hier zusammengestellt.
Ein spezielles Angebot im Bereich der Krebsfrüherkennung bietet die HanseMerkur mit der Zusatzversicherung Krebs-Scan an: Anhand eines innovativen Bluttests und modernsten Diagnoseverfahren kann eine Vielzahl von Krebserkrankungen früh erkannt werden.

Test von Ohren und Augen kann Gefahren vorbeugen
Vorsorge ist besser als Nachsorge: Das gilt auch für Hör- und Sehstörungen. Denn unsere Sinnesorgane sind lebenswichtig. Hören oder sehen wir schlecht, kann das beispielsweise im Straßenverkehr zu einer großen Gefahr werden. Ein jährlicher Besuch beim Ohren- bzw. Augenarzt ist viel bereits wert – möglichen Beeinträchtigungen kann mit den notwendigen Behandlungen und Maßnahmen effektiv entgegengewirkt werden. Die meisten Vorsorgeuntersuchungen für Ohren und Augen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt. Mit einer Zusatzversicherung für Hören und Sehen können Versicherte eine Vielzahl von Leistungen in diesem Bereich, der vor allem mit steigendem Alter immer wichtiger wird, in Anspruch nehmen.

Regelmäßige Vorsorge für gesunde Zähne

Ein schönes Lächeln ist mehr als ein erster guter Eindruck, vor allem mit gepflegten Zähnen. Sie geben uns ein gutes Gefühl und ersparen uns Schmerzen. Eine gute Vorsorge ist daher essenziell, um Schädigungen an Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig zu erkennen und diese rechtzeitig behandeln zu lassen. Eine professionelle Zahnreinigung sollte zumindest einmal im Jahr durchgeführt werden, auch wenn keine akuten

Beeinträchtigungen vorliegen. Die Kosten dafür müssen Versicherte selbst zahlen – oder sie werden von der Krankenkasse übernommen, wenn eine Zahnvorsorgeversicherung vorliegt. Auch hier gilt: Wer frühzeitig mit der regelmäßigen Vorsorge beginnt, schafft die besten Voraussetzungen für langfristig gesunde Zähne.

Bundesgesundheitsministerium empfiehlt Impfungen
Impfungen zählen ebenso zur Vorsorge. Sie sind nicht nur für einen beschwerdefreien Urlaub in manchen Regionen wichtig, sondern schützen auch vor schweren Verläufen bei bestimmten Erkrankungen und müssen deshalb regelmäßig aufgefrischt werden. Für Erwachsene empfiehlt das Bundesgesundheitsministerium alle zehn Jahre eine Auffrischung gegen Diphtherie und Tetanus und einmalig für Masern bei nach 1970 geborenen Personen über 18 Jahren mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit. Gegen COVID-19 werden drei Antigenkontakte, davon mindestens zwei Impfungen, empfohlen. Zusätzliche Impfungen kommen ab einem Alter von 60 Jahren hinzu. Weitere Informationen gibt das Bundesgesundheitsministerium.

Ob allgemeiner Check-up, Krebsfrüherkennung, Test von Ohren und Augen, Zahnvorsorge oder Impfungen: Regelmäßige Untersuchungen und das Nutzen der verschiedenen Angebote sind entscheidend, um ohne viel Aufwand einen entscheidenden Beitrag zur eigenen Gesundheit zu leisten.

Weitere Artikel rund um das Thema Gesundheitsvorsorge finden Sie hier.

---

[1] https://gesund.bund.de/gesundheits-check-up-fuer-erwachsene#auf-einen-blick

[2] https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/frueherkennung-vorsorge/frueherkennung-von-gebaern

---

Bildquellen

- medicine-7261808_1920.jpg: Pixabay