


# VORSORGE




...BEGINNT IN IHREM KOPF!

RECHTZEITIG VORSORGEN HEISST LÄNGER LEBEN! Eine Informationsbroschüre rund um die Gesundheitsvorsorge in Österreich.

# RECHTZEITIG VORSORGEN – LÄNGER LEBEN!

 **KRANK SEIN HEISST NICHT UNBEDINGT SICH KRANK ZU FÜHLEN.**  
Nicht immer äußern sich Krankheiten unweigerlich in Schmerzen. Manche Krankheiten schleichen sich in den Körper ein, ohne dass man es spürt. Das macht sie um nichts weniger gefährlich. Deshalb sollten Sie, auch wenn Sie sich gesund fühlen und Ihre Werte im „Normbereich“ liegen, mindestens einmal im Jahr eine umfassende Untersuchung – einen „GESUNDHEITS-CHECK“ – durch einen Arzt Ihres Vertrauens vornehmen lassen. Nur er kann feststellen, wie gesund Sie wirklich sind. In allen Fragen der Gesundheit gilt das altbekannte Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“.

 **VORSORGE IST DER SCHLÜSSEL ZU EINEM BESSEREN UND LÄNGEREN LEBEN.**  
Um eine drohende Erkrankung abwenden zu können, muss erst das Risiko erfasst werden. Und um eine Krankheit behandeln zu können, muss sie erst einmal erkannt werden. Je früher das passiert, umso gezielter und erfolgreicher kann auch die Therapie sein. Eine regelmäßige Gesundheitsvorsorge zur Früherkennung von Krankheiten steigert nicht nur die Aussicht auf Heilung um ein Vielfaches, sondern hilft auch, Krankheiten zu vermeiden. Eine regelmäßige Gesundheitsvorsorge sichert Ihnen somit ein besseres und längeres Leben.

 **NUTZEN SIE DEN KOSTENLOSEN „GESUNDHEITS-CHECK“ BEI IHREM ARZT!**  
Jede Österreicherin und jeder Österreicher ab dem 19. Lebensjahr hat einmal im Jahr Anrecht auf einen umfassenden „GESUNDHEITS-CHECK“. Die Kosten für diese Gesundenuntersuchung trägt Ihre Krankenversicherung. Bei dieser Untersuchung wird Ihr gesamter Organismus gründlichst überprüft. Alles, was Sie investieren müssen, ist ein bisschen Zeit für einen Besuch beim Arzt Ihres Vertrauens.

## MIT SYSTEM KRANKHEITEN ERKENNEN UND ERFOLGREICH BEHANDELN.

Im Zuge des „GESUNDHEITS-CHECKS“ untersucht Ihr Arzt Ihren Körper systematisch auf mögliche krankhafte Veränderungen und Krankheitszeichen: Nachdem er Ihre Angaben zu Vorerkrankungen und eventuelle Beschwerden aufgenommen hat, werden Sie einer ausführlichen klinischen Untersuchung unterzogen, die alle Anzeichen einer Krankheit ins Auge fasst. Zusätzlich wird Ihr Harn und Ihr Blut labortechnisch untersucht.

Nachdem der Arzt Ihre Risikofaktoren abgeklärt hat und genaue Befunde aller Untersuchungen vorliegen, gibt es zwei Möglichkeiten: Im Krankheitsfall werden eventuelle weiterführende Untersuchungen an Ihnen vorgenommen bzw. kann sofort mit der erfolgreichen Therapie begonnen werden. Sollten Sie keinerlei Anzeichen auf eine Krankheit haben, gibt er Ihnen gerne wertvolle Empfehlungen zu einer noch gesünderen Lebensführung.

**Beachten Sie auch bitte, dass im Rahmen Ihrer Gesundenuntersuchung nicht zwangsläufig alle in der Broschüre aufgelisteten Untersuchungen und Befunderhebungen durchgeführt werden müssen. Was alles am „Programm“ steht, hängt von vielen Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen, Lebensführung und den ersten Befunden ab. Gegebenenfalls wir Ihr Arzt Sie an spezialisierte Fachkollegen überweisen. Einfach nur, um auf Nummer sicher zu gehen.**

# DIE KLINISCHE UNTERSUCHUNG IM DETAIL



## GRÖSSE UND GEWICHT

Krankheiten hängen unter anderem auch mit dem Gewicht zusammen. Sollten Sie Unter- oder Übergewicht haben, gibt Ihnen Ihr Arzt richtige Empfehlungen zur Ernährung und Lebensumstellung.

## BLUTDRUCK

Bluthochdruck ist eine schleichende, dafür aber umso gefährlichere Krankheit. Liegen Ihre Blutdruckwerte über 140 (systolisch) / 85 (diastolisch), haben Sie Bluthochdruck, der auf alle Fälle behandelt werden muss.

## KOPF UND HALS

Kopf, Hautfarbe und Nase werden von Ihrem Arzt im Zuge des „GESUNDHEITS-CHECKS“ genau untersucht.

## HERZ UND LUNGE

Ihr Arzt unterzieht die wichtigsten Organfunktionen des Körpers einer genauen Kontrolle.

## WIRBELSÄULE UND GELENKE

Sowohl falsche als auch zu wenig Bewegung schaden der Wirbelsäule und den Gelenken. Um Ihnen unangenehme Folgeerscheinungen zu ersparen, wird auch dieser Bereich untersucht.

## REKTAL-DIGITAL

Mittels rektal-digital Untersuchung wird Ihr After und der Mastdarm und die Prostata auf mögliche Veränderungen abgetastet.

## PROSTATA

Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist für die Beweglichkeit der Samenfäden verantwortlich. Werden die Symptome einer Erkrankung nicht erkannt, kann es von schmerzhaften Entzündungen bis zum Prostatakrebs kommen. Grundsätzlich sollte jeder Mann ab dem 40. Lebensjahr einmal jährlich die Prostata untersuchen lassen.

## MAMMAE

Zur Früherkennung von Brustkrebs tastet der Arzt im Zuge des „GESUNDHEITS-CHECKS“ die weibliche Brust nach Knoten ab. Für Frauen ab dem 40. Lebensjahr ist zudem alle zwei Jahre eine Mammografie vorgesehen.

## GEFÄSSE UND VENEN

Die großen Gefäße und Venen werden auf etwaige Auffälligkeiten untersucht.

## LEBER UND MILZ

Mit Leber und Milz werden wichtige Organe auf Krankheitssymptome überprüft. Zugleich tastet Ihr Arzt den Bauchbereich nach Resistenzen ab.

Selbstverständlich werden auch sonstige Auffälligkeiten Ihres Körpers registriert, untersucht und einer effizienten Abklärung zugeführt.

# DIE HARNUNTERSUCHUNG IM DETAIL



Die Harnuntersuchung ist neben der Blutuntersuchung die effizienteste Methode, Erkrankungen der Niere, Blase und Harnwege zu erkennen. Bei der Harnuntersuchung wird mittels spezieller Teststreifen festgestellt, welche Substanzen sich in welcher Konzentration in Ihrem Harn finden. Standardmäßig werden getestet:

## LEUKOZYTEN

Leukozyten sind weiße Blutkörperchen. Ihre Hauptaufgabe im Körper ist die Abwehr von Krankheitserregern. Werden vermehrt weiße Blutkörperchen über den Harn ausgeschieden, ist das ein Hinweis auf eine Entzündung der Nieren bzw. Harnwege infolge einer bakteriellen Infektion.

## NITRIT

Nitrit ist ein organischer Stoff in den Harnwegen, der von Bakterien gebildet wird. Bei gesunden Menschen findet sich deshalb keinerlei Nitrit im Harn. Ist Nitrit nachweisbar, handelt es sich meist um eine Harnwegsinfektion.

## PH-WERT

Das Schwanken des pH-Wertes hängt von der Ernährung ab und wird durch Stoffwechselstörungen und andere Erkrankungen verändert. Deshalb ist dieser Wert in Kombination mit anderen zur Früherkennung besonders wichtig.

## EIWEISS

Die Ausscheidung von Eiweiß (Protein) ist bei gesunden Menschen nicht nachweisbar bzw. sehr gering. Die genaue Kontrolle erlaubt den Rückschluss auf Krankheiten der Harnwege, Nieren oder andere Krankheiten wie z.B. Diabetes mellitus.

## GLUCOSE

Der Nachweis von Glucose im Harn läßt in erster Linie auf Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) schließen, kann jedoch auch selten durch andere Faktoren bedingt sein.

## KETON

Ketone sind ein Stoffwechselprodukt und entstehen bei Hunger oder falscher Ernährung. Bei Diabetikern zeigen die Keton-Werte, ob die Medikamente bzw. das Insulin richtig eingestellt wurden.

## URIBILINOGEN

Uribilinogen ist ein Abbauprodukt des Gallenfarbstoffes Bilirubin. Wird es vermehrt über den Harn ausgeschieden, bedeutet das, dass die Leberfunktion eingeschränkt ist oder ein vermehrter Abbau von Erythrozyten (rote Blutkörperchen) vorliegt.

## BILIRUBIN

Normalerweise findet sich kein Bilirubin im Urin. Ein erhöhter Bilirubin-Wert läßt auf Erkrankungen der Galle, Leber oder der Bauchspeicheldrüse schließen.

## BLUT

Der Nachweis von Blut im Harn ist unter anderem ein Anzeichen für eine Entzündung der Niere oder Harnwege, Nierensteine oder Tumore.

# DIE BLUTUNTERSUCHUNG IM DETAIL



Aus Ihrem Blut kann der Arzt wichtige Rückschlüsse auf Ihren Gesundheitszustand ziehen, denn schon mit einer kleinen Menge Blut lassen sich viele verschiedene Untersuchungen durchführen. Der „GESUNDHEITS-CHECK“ sieht folgende Standarduntersuchungen vor:

## **BLUTSENKUNG**

Bei der Blutkörperchensenkung wird gemessen, wie schnell die Blutkörperchen absinken. Eine zu schnelle Absenkungsgeschwindigkeit ist vor allem bei Entzündungen, Infektionen, Rheuma, Krebserkrankungen oder Blutarmut zu beobachten.

## **CHOLESTERIN**

Das Cholesterin ist einer der wichtigsten Werte überhaupt. Zu hohe Cholesterin-Werte erhöhen das Risiko auf eine Arterienverkalkung und damit die Chance auf eine koronare Herzkrankheit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall enorm. Die erhobenen Cholesterin-Werte geben zudem Auskunft, ob weitere Fettstoffwechseluntersuchungen durchgeführt werden sollen.

## **HARNSÄURE**

Die Harnsäure ist ein Endprodukt des Eiweißstoffwechsels. Eine zu hohe Konzentration im Blut findet sich vor allem bei falscher Ernährung und Nierenerkrankungen und kann zu Ablagerungen im Gewebe = Gicht führen.

## **BLUTZUCKER (NÜCHTERN)**

Die regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist eines der wichtigsten Parameter zur Feststellung einer Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) bzw. zu deren Therapiekontrolle. Diabetes tritt in verschiedenen Erscheinungsformen auf und gehört mittlerweile zu den häufigsten Erkrankungen der Menschheit.

## **GAMMA-GT**

Gamma-GT ist ein Enzym, das besonders in Leber und Gallenwegen vorkommt. Ein erhöhter Gamma-GT-Wert ist ein Zeichen für eine Leber- oder Gallenerkrankung. Der Wert reagiert besonders empfindlich auf Alkohol.

## **TRIGLYCERIDE**

Triglyceride werden von den Zellen als Brennstoff zur Energiegewinnung herangezogen. Die Bestimmung der Triglyceride dient zur Früherkennung von Fehlernährung und Fettstoffwechselerkrankungen. Erhöhte Werte treten zudem bei Diabetes bzw. Leber- und Nierenerkrankungen, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder Gicht auf.

## **BLUT IM STUHL**

Lässt sich Blut im Stuhl nachweisen, sind die Ursachen dafür unter anderem Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes bzw. möglicherweise ein Tumor. Hier sind auf alle Fälle weitere Untersuchungen vorgesehen.

# VORSORGE HEISST ABER NOCH MEHR



## **BESTIMMUNG DER RISIKOFAKTOREN.**

Die klinische Untersuchung sowie die Untersuchung Ihres Harns und Ihres Blutes sind für ein exaktes Bild zu wenig. Um sich Klarheit zu verschaffen, geht Ihr Arzt mit Ihnen Ihre bisherige Krankheitsgeschichte durch, klärt etwaige Möglichkeiten einer erblichen Belastung und prüft Punkt für Punkt, ob Sie spezielle Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, ein Karzinom, Diabetes, eine Erkrankung der Atmungsorgane, Gicht, eine Lebererkrankung oder eine Stoffwechselstörung aufweisen.



## **FÜR FRAUEN IST EIN ZUSATZPROGRAMM VORGESEHEN.**

Um individuell auf den weiblichen Organismus eingehen zu können, sieht der „GESUNDHEITS-CHECK“ ein zusätzliches Programm für Frauen vor. Dazu gehört unter anderem ab dem 40. Lebensjahr eine Mammografie zur noch genaueren Untersuchung der Brust. Zur Früherkennung eines Gebärmutterhalskrebses kommt beim Gynäkologen ein sogenannter Abstrich zum Einsatz.



## **DER GESUNDHEIT OPTIMAL AUF DEN ZAHN FÜHLEN.**

Zahnerkrankungen sind in den meisten Fällen nicht nur äußerst unangenehm und schmerzhaft, sondern können auch weitreichende Konsequenzen auf den Organismus haben. Es braucht zum Beispiel nicht mehr als einen entzündeten Zahn, um eine Herz-Rhythmus-Erkrankung hervorzurufen. Um dies und andere Gesundheitsrisiken zu vermeiden, die mit Zahnerkrankungen zusammenhängen, sollten Sie zusätzlich zu Ihrem „GESUNDHEITS-CHECK“ auf alle Fälle zweimal jährlich einen Besuch bei Ihrem Zahnarzt vorsehen.

# IHR ARZT IST UND BLEIBT IHR BESTER PARTNER IN SACHEN GESUNDHEIT!



## **NUR IHR ARZT KANN FESTSTELLEN, WIE GESUND SIE WIRKLICH SIND.**

Werte im Normbereich müssen nicht unbedingt darauf schließen lassen, dass alles in Ordnung ist, denn auch unerkannte Erkrankungen und andere Einflüsse können Ihre Werte verzerren. Zur Beurteilung Ihrer Gesundheit zieht Ihr Arzt alle Angaben, Befunde und Untersuchungen heran. Nur dieses umfassende Gesamtbild garantiert auch eine richtige Einschätzung Ihres Gesundheitszustandes und ermöglicht im Fall des Falles die rasche Durchführung weiterer Untersuchungen bzw. den schnellen und gezielten Einsatz entsprechender Therapien.



## **EIN ARZTBESUCH, DER IHNEN VIELE WEITERE ERSPAREN KANN.**

In einen umfassenden „GESUNDHEITS-CHECK“ müssen Sie pro Jahr maximal ein paar Stunden investieren. Eine Investition, die sich für Sie und Ihre Gesundheit auf alle Fälle rechnet, denn Sie ersparen sich damit mögliche weitere Arztbesuche bzw. im schlimmsten Fall die Erkenntnis, dass es, hätte man die Krankheit früher erkannt, auch bessere Heilungschancen gegeben hätte.



## **VORSORGE HEISST DAS MAXIMUM AUS DEM LEBEN HOLEN.**

Der „GESUNDHEITS-CHECK“ bietet Ihnen aber nicht nur eine umfassende, kostenlose Untersuchung, sondern auch die Möglichkeit, mit Ihrem Arzt über Ihre Lebensumstände zu sprechen. Er gibt Ihnen gerne Tipps, wie Sie individuelle Risikofaktoren in den Griff bekommen und Ihr Leben gesünder gestalten und damit auch verlängern können.



S.O.S. Gesundheit

Eine Vorsorgeaktion der Wiener Ärztekammer  
und der Apothekerkammer Wien  
unterstützt von der Aktion S.O.S. Gesundheit.

[www.praxisplan.at](http://www.praxisplan.at)

Das online-Patientensuchsystem der Wiener Ärztekammer.

Überreicht von Ihrem Arzt