

Check-up bei Erwachsenen

Welche Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie wirklich?

Brauchen Sie einen regelmässigen Check-up? Viele Patientinnen und Patienten wünschen das in der Sprechstunde. Welche Untersuchungen sind sinnvoll? Für Menschen, die zu einer Risikogruppe gehören, gelten andere Empfehlungen als für gesunde Männer und Frauen ohne Beschwerden.

Über Sinn und Unsinn von Vorsorgemassnahmen wird unter Fachleuten gestritten. Auch wann und wie häufig verschiedene Massnahmen durchzuführen sind, darüber gehen die Meinungen auseinander. Welche Untersuchungen bei einem Check-up gemacht werden sollen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel von der persönlichen Krankheitsgeschichte, der familiären Belastung, aber auch von Risikofaktoren.

Vor jedem Check-up ein Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin

Ein Check-up ist mehr als nur eine körperliche Untersuchung und ein Labortest. Wichtig ist vor allem das Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin vor dem Check-up. In diesem Gespräch erfährt Ihr Arzt mehr über Ihre Lebensumstände, Risikofaktoren für bestimmte Krankheiten und über aktuelle Beschwerden. Auch Ihre Befürchtungen, an einer bestimmten Krankheit zu leiden, sollten besprochen werden, um anschliessend das tatsächliche Risiko für diese Krankheit abzuklären. Mit allen diesen Informationen können dann gezielt die für Sie richtigen Check-up-Untersuchungen gewählt werden. Nicht alle in diesem Gesundheitsdossier empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenversicherung bezahlt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Blutdruckmessung

Viele Menschen leiden über Jahre an einem zu hohen Blutdruck, ohne dass sie etwas davon wissen oder spüren. Ein über Jahre zu hoher Blutdruck ist aber ein wichtiger Risikofaktor für Herzschwäche, Herzinfarkt, Hirnschlag und andere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Deshalb wird empfohlen, den Blutdruck ab 18 Jahren alle drei bis fünf Jahre messen zu lassen, bei Risikopatienten (z.B. Fettleibigkeit) jährlich.



Check-up: das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin

Das persönliche Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin ist beim Check-up unerlässlich. Damit erfährt der Arzt mehr über Sie und Ihren Gesundheitszustand und kann so beurteilen, welche Vorsorgeuntersuchungen für Sie persönlich sinnvoll und wichtig sind. In einem Check-up-Gespräch können viele Themen angesprochen werden, zum Beispiel:

- › Lebensgewohnheiten: Ernährung und Bewegung
- › Durchgemachte Krankheiten
- › Bestimmte Krankheiten in der Familie
- › Familiensituation, berufliche Situation
- › Stimmung und Antrieb, Zeichen für Depression, Umgang mit Stress
- › Ängste und Befürchtungen,
- › Alkoholkonsum
- › Nikotinkonsum
- › Risiko für sexuell oder durch Drogenkonsum übertragbare Krankheiten
- › Drogen- oder Medikamentenmissbrauch
- › Impfungen – darum immer Impfausweis für den Check-up mitnehmen

Weitere Themen

- › Risikoreiches Verhalten im Verkehr oder in der Freizeit
- › Häusliche Gewalt
- › Übergewicht
- › Bei älteren Menschen: Sturzgefahr, Verhindern von Stürzen

Was bringt die Blutdrucksenkung?

1000 45-jährige Männer mit hohem Blutdruck werden zehn Jahre lang beobachtet

	Ohne Blutdrucksenkung	Mit Blutdrucksenkung	Kommentar
Es bekommen einen Schlaganfall	10	6	Wird der hohe Blutdruck bei 1000 Männern gesenkt, so verhindert die Blutdrucksenkung innert zehn Jahren vier Schlaganfälle und zwölf Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt, Angina pectoris oder plötzlicher Herztod.
Es bekommen einen Herzinfarkt, eine Angina pectoris oder sterben am plötzlichen Herztod	72	60	

Ist der Blutdruck bei einer Messung zu hoch, so bedeutet das noch nicht, dass man unter Bluthochdruck leidet. Die Diagnose «Bluthochdruck» stellt der Arzt erst, wenn der Blutdruck bei drei Messungen innerhalb einer Woche zu hoch war.

Der normale Blutdruck liegt unter 140 für den oberen und unter 90 für den unteren Wert. Blutdruckwerte über 160 für den oberen und über 95 für den unteren Wert sollten vom Arzt mit Medikamenten behandelt werden. Bei Werten zwischen 140 und 160 sowie zwischen 90 und 95 kann eine Veränderung des Lebensstils ausreichen, und den Blutdruck wieder zu normalisieren.

Was bringt die Cholesterinsenkung?

Jeweils 1000 Menschen mit hohem Cholesterin im Alter von 50 werden zehn Jahre lang beobachtet

	Ohne Cholesterinsenkung	Mit Cholesterinsenkung	Kommentar
Es erkranken an einer Herz-Kreislauf-Krankheit (Infarkt, Angina pectoris)	114	80	Wenn 1000 Fünfzigjährige mit hohem Cholesterin zehn Jahre lang regelmässig Cholesterinsenker einnehmen, kann dies 34 Herz-Kreislauf-Krankheiten verhindern.

Cholesterinmessung

Ist das Cholesterin über viele Jahre zu hoch, so ist dies ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Krankheiten (Herzinfarkt, Hirnschlag, Angina pectoris usw.). Das Cholesterin sollte bei Männern ab 35 bis 65, bei Frauen ab 45 bis 65 alle fünf Jahre gemessen werden. Es ist noch nicht klar, ob die Cholesterinmessung bei gesunden 65- bis 75-jährigen etwas bringt. Ab 75 ist eine Messung des Cholesterinspiegels bei Gesunden nicht mehr sinnvoll.

Risikopatienten: Bei Patienten mit bestehenden Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes sowie bei Personen, in deren Familie erhöhtes Cholesterin, Herzinfarkt, Hirnschlag, Gefässverschlüsse vorkommen, sollte das Cholesterin in jedem Alter und in kürzeren Abständen auf ärztlichen Rat bestimmt werden.

Was bringt die Blutzuckersenkung?

1000 Menschen mit «Alterszucker» (Diabetes Typ II) werden zehn Jahre lang beobachtet

	Ohne Blutzuckersenkung	Blutzuckersenkung mit Medikamenten	Kommentar
Es sterben an Diabetes	110	100	Blutzuckersenkung kann in einem Zeitraum von zehn Jahren bei 1000 Menschen mit Alterszucker 10 Todesfälle, 20 Herzinfarkte und 30 Augenschäden verhindern.
Es bekommen einen Herzinfarkt	170	150	
Es bekommen Augenprobleme (Netzhaut)	110	80	

Frühzeitige Entdeckung und konsequente Senkung des Blutzuckers können Schäden an Augen, Herz, Niere und Gefässen verzögern.

Unverzichtbar zur Normalisierung des Blutzuckers sind

- › Umstellung der Ernährung
- › Änderung der Lebensweise (regelmässige Bewegung, Nikotinstopp)
- › Zusätzliche medikamentöse Therapie, wenn durch Ernährungsänderung und Umstellung der Lebensweise keine Normalisierung des Blutzuckers erreicht wird.

Blutzuckermessung

Etwa drei bis vier Prozent der Schweizer Bevölkerung sind zuckerkrank. Die meisten leiden unter «Alterszucker», dem Diabetes Typ II. Viele wissen nichts davon, weil man «Zucker» lange nicht bemerkt. Behandelt man den zu hohen Blutzucker frühzeitig, so können

Check-up – die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen			
Untersuchung	Wer?	Ab wann?	Wie oft?
Blutdruckmessung	Alle Männer und Frauen Mit Risikofaktoren (z.B. Adipositas)	Ab 18	Alle 3 bis 5 Jahre Jährlich
Cholesterinmessung	Alle Männer und Frauen	Männer zwischen 35 und 65 Frauen zwischen 45 und 65	Alle fünf Jahre
	Risikopatienten: <ul style="list-style-type: none"> › Herz-Kreislauf-Krankheiten in Familie (Infarkt, Hirnschlag, Gefässverschlüsse bei Mutter/Tante vor 60; bei Vater/Onkel vor 50) › erhöhtes Cholesterin in der Familie › erhöhter Blutdruck › erhöhter Blutzucker › bestehende Herz-Kreislauf-Krankheiten 	Ab 20 oder ab Diagnose des Risikofaktors oder der Krankheit	Gemäss Arzt, mindestens alle fünf Jahre
Blutzuckermessung	Alle Männer und Frauen	Ab 45	Alle drei Jahre
	Risikopatienten: <ul style="list-style-type: none"> › Diabetes in der Familie (Eltern, Geschwister, Tante, Onkel) › Übergewicht (Body Mass Index über 27) › hoher Blutdruck › erhöhtes Cholesterin › wenn bereits einmal ein leicht erhöhter Blutzucker festgestellt wurde › Frauen, die während Schwangerschaft Diabetes hatten, oder deren Kind bei der Geburt über 4100 Gramm wog › Tamilen 	Gemäss Arzt	Gemäss Arzt
Augendruckmessung beim Augenarzt	Alle Männer und Frauen	Ab 50	Alle zwei bis drei Jahre
	Risikopatienten: <ul style="list-style-type: none"> › grüner Star in der Familie (Glaukom) › erhöhter Blutdruck › schwere Kurzsichtigkeit › schwarze Hautfarbe 	Spätestens ab 40	Gemäss Arzt
Brustkrebs: Mammografie	Alle Frauen	?	
	Risikopatientinnen: <ul style="list-style-type: none"> › Brustkrebs bei Mutter oder Schwester › Frauen mit Vorstufe von Brustkrebs oder mit Brustkrebs 	Ab 40 oder gemäss Arzt	Wiederholung gemäss Arzt

Schäden an Augen, Nieren, Herz und Gefässen verzögert oder vermieden werden. Ab 45 nimmt das Risiko für Blutzuckerkrankheit (Diabetes) stark zu. Es ist also sinnvoll, ab 45 alle drei Jahre den Blutzucker kontrollieren zu lassen. Der Blutzucker sollte morgens vor dem Frühstück gemessen werden.

Risikopatienten: Schon vor 45 sollte der Blutzucker bei folgenden Personen regelmässig kontrolliert werden: bei Diabetes in der Familie, bei Über-

gewicht, bei erhöhtem Blutdruck, bei erhöhtem Cholesterin, bei Frauen, die Schwangerschaftsdiabetes hatten oder deren Kind bei der Geburt über 4100 Gramm wog, bei Tamilen.

Augendruckmessung

Der erhöhte Augendruck ist ein Risikofaktor für den grünen Star (Glaukom). Dies ist eine Augenerkrankung, bei der man langsam immer schlechter sieht. Neuere Studien weisen auf Folgendes

hin: Wenn man den erhöhten Augendruck frühzeitig entdeckt und behandelt, kann diese Sehverschlechterung verzögert, wenn auch nicht immer verhindert werden. Darum wird international empfohlen, ab dem Alter von 40, spätestens aber ab 50 alle zwei bis drei Jahre den Augendruck messen zu lassen.

Risikopatienten: Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte der Augendruck regelmässig bei Menschen gemessen werden, die ein erhöhtes Risiko für

Untersuchung	Wer?	Ab wann?	Wie oft?
Gebärmutterhalskrebs: Krebsabstrich (PAP) HPV-Test*	Alle Frauen	Ab 21 Ab 30 als Alternative zum PAP-Abstrich	Alle drei Jahre bis zum 70. Lebensjahr
Dickdarmkrebs: Suche nach verstecktem Blut im Stuhl Dickdarmspiegelung	Männer und Frauen ohne erhöhtes Dickdarmkrebsrisiko (als mögliche Alternative zur Dickdarmspiegelung)	Ab 50	Alle zwei Jahre
	Männer und Frauen mit erhöhtem Risiko für Dickdarmkrebs <ul style="list-style-type: none"> › Dickdarmkrebs in Familie › chronische Darmentzündungen › Darmpolypen 	Gemäss Arzt	Je nach Risiko alle ein bis drei Jahre oder gemäss Arzt, evtl. mit 60 Jahren und mit 70 Jahren wiederholen
	Männer und Frauen ohne erhöhtes Risiko	ab 50	nach 10 und nach 20 Jahren wiederholen
Hautkrebs: Untersuchung der Haut	Nur für Menschen mit erhöhtem Risiko für Hautkrebs <ul style="list-style-type: none"> › hellhäutige Menschen › sehr häufig der Sonne ausgesetzt › viele Schönheitsflecken (mehr als 15) › Schönheitsflecken, die unregelmässig oder grösser als 6 mm sind › Hautkrebs in direkter Verwandtschaft 	?	Alle ein bis zwei Jahre oder gemäss Arzt
Ultraschall der Bauchorta	Männer, die rauchen oder früher geraucht haben	zwischen 65 und 75	einmalig
Osteoporose: Knochendichtemessung (Osteodensitometrie)	Keine allgemeine Empfehlung möglich. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin.	?	
Prostatakrebs: PSA-Bestimmung	Kann als allgemeine Früherkennungsmethode nicht empfohlen werden	?	
Dentalhygiene / Kontrolle beim Zahnarzt	Alle Männer und Frauen	Ab Kindesalter	Jährlich

Nicht alle in diesem Gesundheitsdossier empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen werden von der Krankenversicherung bezahlt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

? bedeutet, dass der Nutzen dieser Untersuchung teilweise sehr umstritten ist. Bevor man eine solche Untersuchung durchführen lässt, sollte man sich genau über Nutzen, Risiken und Chancen dieser Untersuchung informieren.

* Der HPV-Test wird noch nicht von den Krankenkassen übernommen

Glaukom haben. Dies sind Personen mit grünem Star in der Familie, mit erhöhtem Blutdruck, mit schwerer Kurzsichtigkeit und alle Menschen mit schwarzer Hautfarbe.

Brustkrebs – Mammografie

In der Schweiz wird heute empfohlen, dass alle Frauen zwischen 50 und 69 alle zwei Jahre eine Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brüste) machen lassen sollen. Der Nutzen dieser

Routine-Untersuchung ist allerdings fraglich. Mit der Mammographie kann Brustkrebs zwar eventuell früher entdeckt und behandelt werden, die Untersuchung birgt aber auch gravierende Nachteile und Risiken. Es gibt aber keinen Beweis, dass damit auch das Leben der betroffenen Frauen verlängert werden kann. Ausführliche Informationen über das Für und Wider des Mammografie-Screenings finden Sie im Gesundheitsdossier «Früherkennung von Brustkrebs».

Risikopatientinnen: Regelmässige Mammografien bereits ab 40 sollten alle Frauen durchführen lassen, bei denen eine Schwester oder die Mutter an Brustkrebs erkrankt ist. Auch Frauen, die bereits einmal Brustkrebs oder eine Vorstufe davon hatten, sollten sich regelmässig untersuchen lassen.

Gebärmutterhalskrebs-Abstrich

Der Krebsabstrich (Pap-Test) am Gebärmutterhals sollte alle drei Jahre bei

Frauen zwischen dem 21. und 70. Lebensjahr im Rahmen der gynökologischen Routinekontrolle durchgeführt werden.

Als Alternative zum Pap-Test kann der Abstrich ab dem 30. Lebensjahr auf eine Infektion mit Humanem Papillom Virus (HPV-Test) untersucht werden. Gebärmutterhalskrebs geht fast immer von einer länger bestehenden HPV-Infektion aus. Mit dem HPV-Test werden weniger Krebsvorstufen verpasst als mit dem Pap-Test, allerdings gibt er häufiger falschen Alarm.

**Dickdarmkrebs –
Suche nach verstecktem Blut,
Dickdarmspiegelung**

Dickdarmkrebs blutet recht häufig. Dieses Blut sieht man mit dem Auge nicht, es ist im Stuhl «versteckt». Das Blut kann aber mit Hilfe eines immunologischen Tests (OC Sensor) im Stuhl recht zuverlässig nachgewiesen werden. Der Stuhltest ist deshalb eine Alternative zur Dickdarmspiegelung, vor allem bei Patienten mit einem geringen Darmkrebsrisiko. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Stuhltest regelmässig alle zwei Jahre wiederholt wird! Fällt der Test «positiv» aus (es wird Blut nachgewiesen), ist anschliessend eine Darmspiegelung zwingend erforderlich, um festzustellen, ob ein Krebs die Ursache ist.

Die Dickdarmspiegelung ist weiterhin die sicherste Methode zum Nachweis eines Darmkrebses. Sie bietet ausserdem den Vorteil, eventuell vorhandene Polypen zu entfernen, die als mögliche Krebs-Vorstufen gelten. Die Dickdarmspiegelung sollte ab 50 alle 10 Jahre wiederholt werden, also mit 50, 60 und 70 Jahren. Diese drei Untersuchungen werden von den Krankenkassen übernommen. Es wird aber auch hier der Selbstbehalt eingefordert.

Risikopatienten: Bei familiärer Belastung mit Dickdarmkrebs (Eltern oder

Was bringt die regelmässige Mammographie?			
1000 Frauen (Alter 50–60) werden zehn Jahre lang beobachtet.			
	Mit zwei-jährlicher Mammografie	Ohne Mammografie	Kommentar
So viele Frauen sterben im Lauf von 10 Jahren an Brustkrebs	6	8	Untersucht man 1000 Frauen alle zwei Jahre mit Mammografie, so sterben dank Früherkennung und -behandlung zwei Frauen weniger an Krebs.
<ul style="list-style-type: none"> › Von 1000 Frauen sterben innert zehn Jahren dank Früherkennung mit Mammografie zwei Frauen weniger an Brustkrebs. › Von den 1000 Frauen leben nach zehn Jahren noch 920. › Bei etwa 200 Frauen zeigt die Mammografie Zeichen für Brustkrebs, obwohl sie keinen Brustkrebs haben. Das führt bei vielen Frauen zu starker Verunsicherung und zu unnötigen und zum Teil unangenehmen Abklärungen. 			

Geschwister), bei gewissen chronischen Dickdarmentzündungen oder bei früher festgestellten Dickdarmpolypen sollten regelmässig Dickdarmspiegelungen durchgeführt werden. Ab welchem Alter und wie häufig sie wiederholt werden müssen, muss die Ärztin, der Arzt individuell bestimmen.

Hautkrebs

Regelmässige Kontrollen nur für Risikopersonen: Die Haut sollte bei Menschen mit Risiko für Hautkrebs alle ein bis zwei Jahre von einem Arzt untersucht werden. Ein erhöhtes Risiko für Hautkrebs haben Personen, in deren direkter Verwandtschaft Hautkrebs vorgekommen ist, die hellhäutig und lichtempfindlich sind oder die häufig einen Sonnenbrand erlitten haben. Auch Menschen mit vielen Schönheitsflecken (Leberflecken) oder Flecken, die unregelmässig oder grösser sind als 6 mm sind, sollten sich regelmässig untersuchen lassen. Ein Arztbesuch ist immer angezeigt, wenn sich ein bestehender Leberfleck schnell verändert, wächst, juckt oder blutet.

Prostatakrebs

Es ist bis heute nicht bewiesen, ob die Suche nach Prostatakrebs durch

Austasten des Enddarmes oder durch Bestimmung des PSA-Wertes im Blut Leben verlängern oder retten kann. Ein Test sollte eigentlich nur gemacht werden, wenn ein Mann bei einem auffälligen Befund dann auch die weiteren Abklärungen sowie die möglichen Komplikationen einer Bestrahlung und Operation in Kauf nehmen will. Andernfalls sollten Abklärungen nur gezielt bei Beschwerden durchgeführt werden, zum Beispiel, wenn Probleme beim Wasserlösen auftreten.

Das «mediX Gesundheitsdossier Prostatavergrösserungen» widmet sich ausführlich dem Thema Prostatabeschwerden (Bezugsquellen siehe Impressum).

Knochendichtemessung zur Erkennung der Osteoporose

Eine Knochendichtemessung (Densitometrie) bei allen gesunden Frauen in der Menopause empfehlen wir nicht. Hingegen sollten alle Frauen vorbeugende Massnahmen gegen Osteoporose ergreifen: genügend Bewegung, genügend Kalziumeinnahme, mässiger Alkoholkonsum und kein Nikotin. Gewisse Risikofaktoren für Osteoporose kann man nicht beeinflussen. Darum sollten Frauen mit familiärer Belastung, mit Menopause vor 45, mit früher

Prostatakrebs: Was bringt der PSA-Test?

Das PSA ist bei vielen älteren Männern erhöht, obwohl sie keinen Krebs haben. Untersucht man das PSA bei 100 Männern über 50 Jahren, so haben

- › 15 ein erhöhtes PSA,
- › 12 davon haben keinen Krebs!,
- › nur 3 der 15 mit erhöhtem PSA haben Prostatakrebs.

Man weiss noch nicht, ob man durch Früherkennung und Behandlung Todesfälle durch Prostatakrebs verhindern kann.

durchgemachter Magersucht (Anorexie) oder längerfristiger Einnahme von Kortison-Tabletten zusätzlich ab der Menopause täglich Kalzium und Vitamin D3 einnehmen. Hat eine Frau mehrere Risikofaktoren oder bereits Wirbelbrüche erlitten, hilft eine Knochendichtemessung bei der Entscheidung für oder

gegen eine allfällige Therapie mit einem Biphosphonat.

Ausführliche Informationen zum Thema Osteoporose finden Sie im «mediX Gesundheitsdossier Osteoporose» (Bezugsquellen siehe Impressum).

Ultraschall zur Erkennung einer erweiterten Baucharterie (Aortenaneurysma)

Männer, die rauchen oder früher geraucht haben, leben mit einem leicht erhöhten Risiko der Erweiterung der Baucharterie (Aneurysma der Bauch-aorta). Für diese Männer kann eine einmalige Ultraschalluntersuchung der Bauch-aorta zwischen dem 65. und 75. Altersjahr sinnvoll sein. In der Schweiz gibt es diesbezüglich keine offizielle Empfehlung. mediX stützt sich auf die amerikanischen Richtlinien und empfiehlt Ihnen, diese einfache Untersuchung einmal durchführen zu lassen.

Untersuchungen, die es beim Routine-Check-up nicht braucht

Verschiedene Untersuchungen werden zwar immer wieder propagiert, sind aber bei den meisten Menschen ohne Nutzen. Hat der Arzt im Gespräch mit dem Patienten und in der Untersuchung keine Auffälligkeiten und Risikofaktoren gefunden und ist der Patient völlig beschwerdefrei, so sind folgende Untersuchungen nicht sinnvoll:

- regelmässiges Lungenröntgenbild bei einem Raucher, der keine Beschwerden hat
- regelmässige Urinuntersuchung
- Bestimmung von Tumormarkern im Blut
- EKG und Belastungs-EKG
- Ultraschall des Bauches

IMPRESSUM

© 2018 by Verein mediX schweiz
Das Gesundheitsdossier «Check-up» wurde im Dezember 2018 aktualisiert.

Leitung Redaktion: › Dr. med. Uwe Beise

Autoren: › Dr. med. Felix Huber, Allgemeinmedizin FMH
› Dr. med. Anne Sybil Götschi

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch