Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Diabetesnetz
Deutschland
gemeinsam gesünder

© Adobe Stock/Tamani Chithambo

Denk an Dich!
Mach den Check-up!

Mit dem kostenlosen Gesundheits-Check-up frühzeitig Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen erkennen

Was ist der Gesundheits-Check-up?

Gesetzlich Krankenversicherte haben **Anspruch auf Gesundheitsuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten und gesundheitlichen Risiken.**

- **im Alter von 18 bis 34 Jahren: einmalig**
- **ab 35 Jahren: alle drei Jahre**

Der Check-up soll helfen, Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen vorzubeugen. Durch Check-ups sollen Risikofaktoren früh erkannt und rechtzeitig behandelt werden, um schwerwiegendere Folgen zu vermeiden.

Vereinbaren Sie ganz einfach einen Termin – telefonisch oder online:

- **in Ihrer hausärztlichen Praxis**
- **telefonisch unter 116 117**
- **online unter www.116117-termine.de**

Gut zu wissen:
Check-ups sind **kostenlose** Untersuchungen, bei denen Ihre Gesundheit überprüft wird, auch wenn Sie keine Beschwerden haben.

Check-up-Leistungen im Überblick

Leistungen des Check-ups	18–34 Jahre **einmalig**	ab 35 Jahre **alle 3 Jahre**
Ärztliche Befragung	✓	✓
Körperliche Untersuchung	✓	✓
Messung des Blutdrucks	✓	✓
Erfassung des Impfstatus	✓	✓
Beratung und Aufklärung zu Risikofaktoren	✓	✓
Blutuntersuchung*	✗ / ✓	✓
Urinuntersuchung	✗	✓
Screening auf Hepatitis B und C	✗	✓ einmalig

** Bei 18- bis 34-Jährigen nur bei Risikofaktoren.*

Männer ab 65 können einmalig ein **Ultraschall-Screening zur Früherkennung von Veränderungen an der Bauchschlagader** machen.

Mehr Informationen auf
www.diabinfo.de

www.diabinfo.de/vorbeugen/check-up

Was passiert beim Check-up?

Ärztliche Befragung

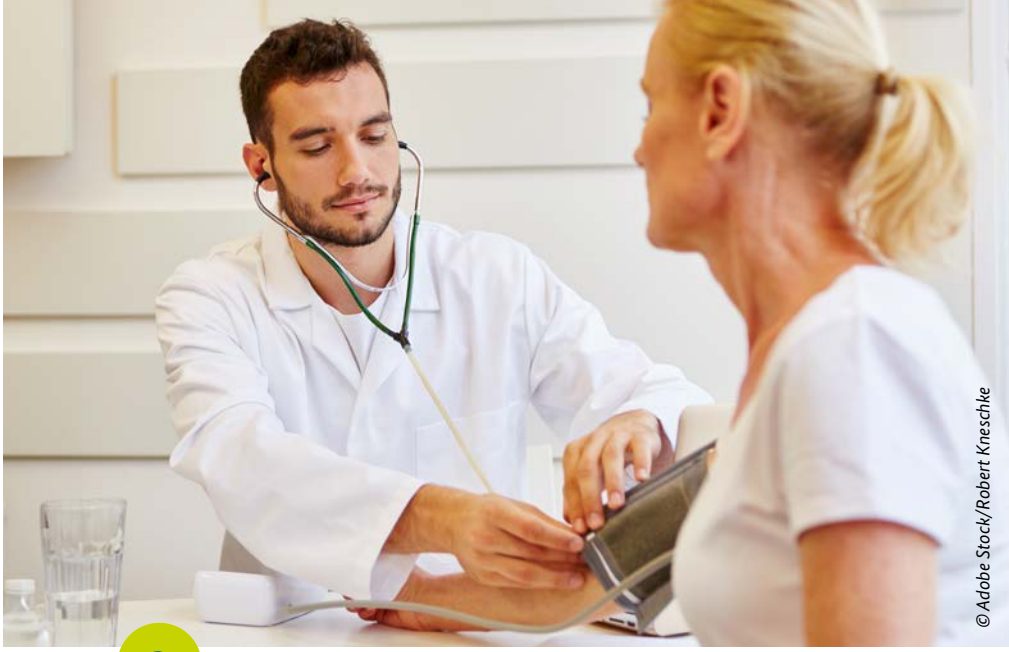
Der Check-up beginnt mit einem Gespräch. Dabei befragen die Ärztin oder der Arzt Sie u. a. zu Ihrem Lebensstil, nach Ihrer Krankengeschichte oder aktuellen Beschwerden.

Außerdem wird Ihr **Impfstatus überprüft.**

Denken Sie daran, Ihren Impfpass mitzubringen!

Wie können Sie sich vorbereiten?

- Bringen Sie Ihren Impfpass mit
- Kommen Sie mit nüchternem Magen
- Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen: Fragen Sie vorher in Ihrer Praxis nach, ob Sie Ihre Medikamente wie gewohnt vorher einnehmen dürfen



© Adobe Stock/Robert Kneschke

2

Körperliche Untersuchung

Im Anschluss werden u. a. **Herz, Lunge, Bewegungsapparat und Nervensystem untersucht,** um mögliche Auffälligkeiten oder Krankheiten zu erkennen.

Durch die **Messung von Blutdruck und weitere Labortests** können Risiken für Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Herzinfarkte oder Schlaganfälle erkannt werden.

3

Labortests

Durch eine **Blutprobe** werden Blutfette und Blutzucker analysiert. Diese Werte helfen, mögliche **Hinweise auf Typ-2-Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen** zu erkennen.

Die **Untersuchung des Urins** ab 35 Jahren gibt Hinweise auf Nieren- und Blasenerkrankungen oder auch einen Typ-2-Diabetes.

Bei Erwachsenen zwischen 18–34 Jahren werden Blutuntersuchungen **nur bei Risikofaktoren** wie Übergewicht, Bluthochdruck oder familiären Vorerkrankungen durchgeführt.

Der Check-up hilft, u. a. Typ-2-Diabetes frühzeitig zu erkennen.

Gut zu wissen:
Um den Blutzuckerwert bestimmen zu können, ist es wichtig, dass Sie nüchtern zur Untersuchung kommen.

4

Ärztliche Beratung

Zum Schluss werden die Ergebnisse mit Ihnen besprochen. Sie erfahren etwas über Ihren **aktuellen Gesundheitszustand**, individuelle **Risikofaktoren** und gegebenenfalls über weitere therapeutische Maßnahmen.

Zudem erhalten Sie **Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise**. Eventuell wird Ihnen auch eine schriftliche Präventionsempfehlung z. B. zu Bewegung, Ernährung oder Stress ausgestellt, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

© Adobe Stock/InputUX

Herausgeber

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), 50819 Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion: BIÖG, Referat T6
Gestaltung: rickert, MARKENAGENTUR
Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim · umweltbewusst produziert
Auflage: 1.80.07.26
Artikelnummer: 66100022
Bestelladresse: Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich beim BIÖG:
www.shop.bioeg.de oder bestellung@bioeg.de

Das Faltblatt ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

diabinfo
Das Diabetesinformationsportal

Was kann ich tun?
Ein gesunder Lebensstil hilft, vielen Krankheiten wirksam vorzubeugen!

Mehr unter:
www.diabinfo.de/vorbeugen