

Vermeiden statt leiden: „Gehen sie zur Vorsorge!“

Gratis Vorsorge: Krebs und andere Erkrankungen möglichst früh erkennen und heilen, lautet die Devise

VON DIETLIND HERBESTREIT

Herr und Frau Österreicher werden zwar immer älter; doch möglichst alt zu werden, ist nicht alles. Heute sind in der Medizin die sogenannten „gesunden Jahre“ die harte Währung. Denn gesunde

Senioren können ihren Lebensabend besser genießen als chronisch kranke. „In Österreich ist die Diskrepanz besonders groß: Die Menschen werden zwar an die 80 Jahre alt, haben durchschnittlich aber nur 59 gesunde Lebensjahre“, erklärt der Chefarzt der Gesundheitskasse OÖ, Andreas Krauter.

Was ist in der Familie bekannt?

Österreich verfügt über ein großes Angebot an kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen. Das hilft Krankheiten oder Vorstufen dazu in einem Stadium zu erkennen, in dem sie noch heilbar sind. Auch wenn bestimmte Empfehlungen gegeben werden, wann mit den Screenings begonnen werden soll – „wenn die betreffende Krankheit bei Familienmitgliedern ersten Grades – Eltern oder Geschwistern – bereits aufgetreten ist, sollte man früher mit den Untersuchungen beginnen“, sagt Angelika Reitböck, Vorsorge-Referentin der OÖ Ärztekammer. Dazu sollten auch Intervalle zwischen den einzelnen Untersuchungen kürzer sein, so die Präsidentin des Österreichischen Hausärztesverbandes. Denn die Ver-



anlagung für viele Krankheiten wird über die Gene weitergegeben. Wenn also die Mutter Brustkrebs hatte, ist die Gefahr auch bei der Tochter größer, daran zu erkranken. Statt bei den eigenen gesundheitlichen Schwächen den Kopf in den Sand

zu stecken, sei es sinnvoll genau diese gut zu beobachten.

Eine Gesundheitsuntersuchung sei auch immer eine gute Gelegenheit den eigenen Lebensstil zu hinterfragen. Denn bei Übergewicht, hohen Cholesterinwerten oder Blutdruck könne man oft mit gesunder Ernährung, Sport und Stressreduktion beachtliche Erfolge erzielen. Während der Hausarzt bei Patienten in jungen Jahren meist mit einem Drei-Jahre-Intervall zufrieden ist, sollte man laut Chefarzt Krauter später wirklich jährlich kommen.

Auch Angehörige profitieren

So lernt einen der Hausarzt auch gut kennen und erkennt Veränderungen, die auf Krankheiten hindeuten, besser und schneller. „Ich habe in meiner Familie erlebt, wie viel Leid Dickdarmkrebs verursachen kann. Deshalb: Bitte gehen Sie zur Vorsorge! So können Sie viel Leid für sich und Ihre Lieben verhindern“, so der Mediziner.

Morgen lesen Sie: Schlafstörungen ade – der Weg zur erholsamen Nachtruhe.

Gesundenuntersuchung



Ab 18 Jahren darf jeder Österreicher einmal jährlich eine kostenlose Vorsorge-Untersuchung: samt Blut- und Urin-Test beim Hausarzt in Anspruch nehmen. 2021 nahmen mehr Frauen (54,3 %) als Männer (45,7 Prozent) dieses Angebot für einen gratis Gesundheits-Check an.

Muttermaikontrolle

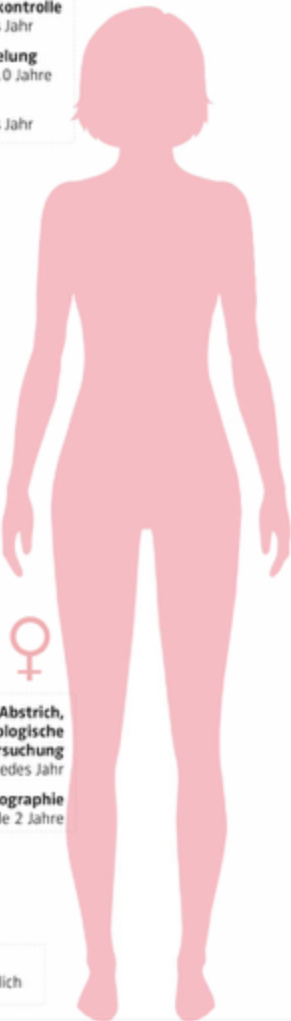
ab 20, jedes Jahr

Darmspiegelung

ab 50, alle 10 Jahre

Zahnarzt

ab 18, jedes Jahr



PAP-Abstrich, gynäkologische Untersuchung
ab 16, jedes Jahr

Mammographie
ab 45, alle 2 Jahre



PSA-Test
ab 40, jährlich



„Ich habe in meiner Familie erlebt, wie viel Leid Krebs verursachen kann. Deshalb: Bitte gehen Sie zur Vorsorge!“

Andreas Krauter,
Chefarzt Gesundheitskasse OÖ



„Rasch anschauen lassen sollte man Muttermale, die anders als alle anderen aussehen. Und jene die sich verändern oder bluten.“

Angelika Reitböck,
Vorsorge-Referentin der
OÖ Ärztekammer

