



## Krankheiten frühzeitig erkennen

- wichtige Gesundheitschecks für Frauen -

Der Behandlungserfolg vieler Erkrankungen hängt von einer frühzeitigen Diagnose ab. Denn je früher mögliche Veränderungen festgestellt werden, desto größer ist die Chance, eine mögliche Erkrankung effektiv zu bekämpfen.

### Überblick:

Untersuchungen zur Vorsorge bei Frauen

- **Was:** **Eisen-Status**
- Wann: sinnvoll ab der ersten Menstruation
- Wie oft: bei typischen Eisenmangel- Symptomen

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das unser Körper benötigt, um Blut zu bilden und alle Gewebe und Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Frauen gehören neben Kindern in starken Wachstumsphasen zur Hauptrisikogruppe für einen Eisenmangel. Schon eine normal starke Menstruation oder auch eine eisenarme Ernährung können die Gründe dafür sein. Um einen Eisenmangel zu vermeiden bzw. zu behandeln, ist es wichtig, die Eisenwerte regelmäßig beim Arzt überprüfen zu lassen – vor allem dann, wenn typische Symptome wie anhaltende Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder ungewohnt starke Konzentrationsschwäche auftreten. Dies geschieht durch einen Bluttest. Liegt ein Eisenmangel vor, kann der Arzt ein verträgliches und gut verfügbares Eisenpräparat empfehlen – beispielsweise ferro sanol® duodenal, erhältlich in der Apotheke.

- **Was:** **Gebärmutterhalskrebs**
- Wann: Ab 20 Jahre
- Wie oft: 1x jährlich

Zellveränderungen am Gebärmutterhals können so frühzeitig erkannt und behandelt werden. Der so genannte PAP-Test beim Gynäkologen umfasst eine gezielte Anamnese, die Untersuchung der äußeren Genitalien, einen Abstrich vom Gebärmutterhals sowie eine Tastuntersuchung des Unterleibs. Der Abstrich wird anschließend im Labor analysiert.



- Fortsetzung von Seite 1: wichtige Gesundheitschecks für Frauen -

- **Was: Brustkrebs**
- Wann: Ab 30 Jahre
- Wie oft: 1x jährlich + Selbstkontrolle

Bei der jährlichen Früherkennung untersucht der Frauenarzt die Brust, um Auffälligkeiten, wie z.B. Knoten, feststellen zu können. Außerdem bekommt die Patientin zumeist eine Anleitung zum Abtasten. Eine regelmäßige Selbstuntersuchung zuhause ist sehr wichtig und sollte etwa einmal im Monat durchgeführt werden.

- **Was: Check-Up 35+ & Hautkrebs-Screening (auch für Männer empfohlen)**
- Wann: Ab 35 Jahre
- Wie oft: Alle 2 Jahre

Durch diese umfassende Untersuchung durch den Allgemeinarzt oder den Internisten können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus oder auch Nierenerkrankungen frühzeitig erkannt werden. Der Check-Up umfasst ein Arztgespräch, die Messung aller wichtigen Laborwerte, die Überprüfung von Blut und Urin, eine detaillierte körperliche Untersuchung sowie die anschließende Besprechung der Ergebnisse. Ebenfalls ab 35 Jahren sollte man alle 2 Jahre ein Hautkrebs-Screening beim Dermatologen machen lassen.

- **Was: Darmkrebs-Vorsorge (auch für Männer empfohlen)**
- Wann: Ab 50 Jahre
- Wie oft: Alle 2 Jahre

In diesem Alter steigt das Risiko für Darmkrebs an. Durch eine Stuhlprobe überprüft der Arzt, ob sich verstecktes Blut im Stuhl befindet. Außerdem wird der Mastdarm auf Auffälligkeiten abgetastet. Ab 55 Jahren übernimmt die Krankenkasse auch die Kosten für Darmspiegelungen zur ergänzenden Vorsorge. Was: Mammographie – Screening der Brust Wann: Ab 50 Jahre Wie oft: 1x jährlich Ziel ist es, Brustkrebs früh zu erkennen, um ihn erfolgreich behandeln zu können. Beim Screening wird die Patientin geröntgt und die Aufnahmen werden anschließend von den Ärzten begutachtet und besprochen. Treten Auffälligkeiten auf, werden diese durch eine Ultraschalluntersuchung und eine Gewebeprobe abgeklärt. Frauen mit bestehenden Erkrankungen innerhalb der Familie oder einem erhöhten Risiko sollten sich generell häufiger und manchmal auch früher untersuchen lassen. Dies sollten sie mit ihrem Arzt besprechen.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de) .