



**Gesundes Dorf Steinberg-Dörfel**  
**GESUNDHEITSTIPPS**

# 6. GESUNDHEITSCHECKS

## „WARTUNGSARBEITEN“

### **Vorbeugen ist besser als Heilen**

- Selber „auf sich schauen“ und Defekte erkennen (Gewichtskontrolle, Hautveränderungen,...)
- Appetit, Verdauungs- und Stuhlprobleme registrieren
- Gelegentlich Prakt. Arzt/Ärztin bzw. Facharzt/-ärztin (z.B. für HNO, Augen, Haut) aufsuchen  
Arztbesuch nicht zu lange aufschieben
- Puls und Blutdruck, Blutwerte gelegentlich überprüfen lassen (Zucker - Langzeitzucker, Cholesterin (HDL/LDL), Harnuntersuchung, Leberwerte u.a.)
- Fachärzte/ärztinnen in bestimmten längeren Intervallen oder bei Bedarf

### **Besonders wichtige Untersuchungen**

- die Stuhluntersuchung (auf Blut) und
- die Darmspiegelung (Erkennung von Polypen oder Krebs) sowie
- bei Frauen Brustkrebsvorsorge / bei Männern Prostatauntersuchung

An der Vorsorgeuntersuchung teilnehmen (ab dem 18. Lebensjahr einmal jährlich kostenlos)

Schwerpunkte stellen folgende Punkte des Programms dar:

- Vermeidung von Risikofaktoren
- Prävention von Suchterkrankungen, Parodontalerkrankungen (Parodontitis=bakterielle Zahnbetterkrankung, führt zu Zahnausfall)

### **Erkrankungen des höheren Alters**

Früherkennung von Risikofaktoren für Herz- Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, häufige Krebserkrankungen wie Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs und Darmkrebs

### **Zahnpflege**

- Regelmäßig Zahnarzt/ärztin besuchen (2 x jährlich)
- Täglich 2 x Zähne putzen - am Morgen und am Abend (danach nichts mehr essen)
- Richtige Pflege der Zähne – nicht nur die Zahnoberfläche, sondern auch das Zahnfleisch und die Zahnzwischenräume (Zahnseide verwenden)

### **Auf Hygiene im Körperbereich und im Haus achten**

#### **Schutzimpfungen**

durchführen und zu gegebenen Terminen auffrischen lassen gegen

Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung(Polio), Masern-Mumps-Röteln, Pneumokokken, Pocken, Meningokokken, Rotaviren, FSME, Hepatitis A und B, Influenza, Windpocken(Varizellen), HPV(Humane Papillomaviren)