

**Mikronährstoffe** zu erhalten. Auch in **speziellen Lebenssituationen** (z.B. bei Krebs), unter **Medikamenteneinnahme**, bei **besonderen Ernährungsgewohnheiten** (z.B. Vegetarier) oder im Rahmen der **Abklärung von umweltbedingten Erkrankungen** kann eine Laboranalyse Klarheit über **Mangelzustände und Toxinbelastungen** liefern.

Die **Messung der Herzfrequenzvariabilität (HRV)** bietet eine gute Möglichkeit zur Untersuchung des **vegetativen Nervensystems**. Dieses besteht aus dem Stressnerv (**Sympathikus**) und dem Entspannungsnerv (**Parasympathikus**). In unserer stress- und leistungsbetonten Gesellschaft kommt es immer wieder zu **Dysbalancen** beider Nerven mit entsprechenden Symptomen wie z.B. **Erschöpfung**, welche mit dieser Untersuchung aufgedeckt werden.

Auch bei Patienten mit **Diabetes, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck** ist diese Analyse sinnvoll. Häufig lassen sich mittels **Entspannungsverfahren** bzw. **Achtsamkeitsübungen** wie z.B. Atemtherapie, **Akupunktur, QiGong oder autogenem Training** beide Nerven wieder ins Gleichgewicht bringen.

Oft werden Menschen durch **plötzliche Ereignisse** mitten aus dem aktiven Leben gerissen. Um Anderen - meist nahen Angehörigen - die **Entscheidung** in solchen Situationen zu erleichtern, ist eine **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** hilfreich. Wir beraten Sie gerne und geben Hilfestellung, welche **Maßnahmen in besonderen Situationen** ergriffen werden sollen.

#### Hier finden Sie uns :

Praxis für Integrative Medizin  
Andreas Schmitt / Dr.med. Anna Lawall  
Naheweinstrasse 92  
55452 Guldental

#### So erreichen Sie uns :

Tel. 06707 – 1340  
Fax. 06707 – 1310  
[mail@pfimed.de](mailto:mail@pfimed.de)  
[www.pfimed.de](http://www.pfimed.de)

**Ihre Gesundheit liegt  
uns am Herzen !**

## **Informationsflyer Gesundheits- und Vorsorgeuntersuchung**

Liebe Patientin, lieber Patient,

In diesem Flyer finden Sie einige wichtige und hilfreiche Informationen zum Thema **Präventivuntersuchungen**.



Die **Gesundheitsuntersuchung (Check-Up)**, welche bei jedem Erwachsenen ab 35 **alle 3 Jahre** und bei 18-35-Jährigen **einmalig** von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird, beinhaltet folgende Leistungen:

- Befragung nach Vorerkrankungen
  - Urinstreifentest\*
  - Blutuntersuchung auf Blutzucker und Blutfette\*
  - körperliche Untersuchung und Besprechung
  - Kontrolle Impfstatus
- (\*bei 18-35-Jährigen nur in besonderen Fällen)

Beim **Hautkrebscreening (HKS)**, welches die Kassen ebenfalls ab 35 Jahre zweijährlich erstatten, wird die gesamte sichtbare Haut inkl. Schleimhaut auf mögliche bösartige Veränderungen und deren Vorstufen untersucht.

Im Rahmen der **Krebsfrüherkennung beim Mann** wird neben den äußerlichen männlichen Genitalien auch mittels digitaler Untersuchung die Prostata und der Enddarm untersucht. Diese Vorsorgeuntersuchung kann ab 45 jährlich als Kassenleistung in Anspruch genommen werden.

Außerdem ist bei allen Patienten ab 50 jährlich und ab 55 zweijährlich eine **Stuhluntersuchung auf verstecktes Blut** zur Darmkrebsfrüherkennung möglich. Ab 50 bei Männern und ab 55 Jahren bei Frauen kann zusätzlich eine **Dickdarmspiegelung** (sog. Koloskopie), zum Beispiel beim Internisten, durchgeführt werden.

**Krebsvorsorgeuntersuchungen bei der Frau** bieten wir in unserer Praxis leider nicht an, wenden Sie sich bitte hier vertrauensvoll an Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt.

Bei Männern ab 65 Jahre kann einmalig eine Ultraschalluntersuchung zum **Screening auf Bauchaortenaneurysma** (Erweiterung der Bauchschlagader) durchgeführt werden.

Übrigens macht es immer Sinn, zu den Präventivuntersuchungen den **Impfpass** zur Kontrolle mitzubringen. Oft sind **Auffrischungsimpfungen** (z.B. Tetanus) erforderlich. **Reiseimpfungen bzw. -beratungen** gehören nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen und werden privat nach Gebührenordnung der Ärzte (GOÄ) berechnet.

*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“*

Sebastian Kneipp

Nicht immer werden alle Erkrankungen durch die Gesundheitsuntersuchung erkannt. Im Rahmen einer **erweiterten Gesundheitsuntersuchung** kann es durchaus sinnvoll sein, zusätzliche Informationen über den Gesundheitszustand zu erhalten. Es stehen unterschiedliche **Untersuchungen** zur Verfügung, welche in unserer Praxis durchgeführt werden können.

**Herz-Kreislauferkrankungen** stehen neben **Lungenerkrankungen** an führender Stelle der Todesursachen in Deutschland. Um frühzeitige Störungen festzustellen sind **EKG- und Belastungs-EKG** - Untersuchungen zur Erkennung von Herzrhythmusstörungen oder Durchblutungsstörungen sowie eine **Lungenfunktionsprüfung** bei z.B. Atemproblemen oder Rauchern sinnvoll.



Zur **Fitnessanalyse oder Trainingssteuerung** eignet sich die **Laktatergometrie** als präzise sportmedizinische Leistungsdiagnostik. Hierbei wird während eines Belastungs-EKGs die Entwicklung der Milchsäure (Laktat) im Blut beurteilt, und so die **individuelle anaerobe Schwelle** ermittelt.



Zur Erkennung von Veränderungen im Bauchraum oder der Schilddrüse ist der **Ultraschall** als schmerzfreie Untersuchung gut geeignet. Außerdem können wir durch eine sonographische **Darstellung der inneren Schicht der Halsgefäße** (IMD) die Höhe des **Schlaganfall- und Herzinfarkt**risikos abschätzen.



Nicht alle **Laboruntersuchungen** können im Rahmen der Gesundheitsuntersuchung über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden. Manchmal ist es sinnvoll, **zusätzliche Informationen über Organsysteme oder**