



hamboorg.city

Vorsorgeuntersuchungen — Kostenlose Gesundheitschecks in Deutschland

Welche Vorsorgeuntersuchungen die Krankenkasse zahlt, wann Sie hin müssen und warum Früherkennung Leben retten kann.

Deutsche Begriffe: Vorsorgeuntersuchung | Gesundheitscheck | Krebsvorsorge | Check-up | Früherkennung | U-Untersuchung

Warum Vorsorge?

Vorsorgeuntersuchungen (auch Früherkennungsuntersuchungen) helfen, Krankheiten **frühzeitig zu erkennen** — oft bevor Symptome auftreten. Viele Krankheiten (z. B. Krebs, Diabetes, Bluthochdruck) sind im Frühstadium **besser behandelbar**.

In Deutschland werden viele Vorsorgeuntersuchungen **vollständig von der Krankenkasse bezahlt** — Sie müssen **keine Zuzahlung** leisten. Trotzdem gehen viele Menschen nicht zur Vorsorge — ein großer Fehler!

Vorsorge für Erwachsene

Gesundheits-Check-up (ab 35 Jahre)

- **Alle 3 Jahre** ab 35 (zwischen 18 und 35: einmalig)
- **Kostenlos** (Kassenleistung)
- **Was wird gemacht?**
- Ganzkörperuntersuchung
- Blutdruckmessung
- Blutuntersuchung (Cholesterin, Blutzucker, Nierenwerte)
- Urinuntersuchung
- Screening auf Hepatitis B und C (einmalig ab 35)

- Beratung zu Risikofaktoren (Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel)

Hautkrebsscreening (ab 35 Jahre)

- **Alle 2 Jahre** ab 35
- **Kostenlos** (Kassenleistung)
- Der Arzt untersucht die **gesamte Haut** auf verdächtige Muttermale und Veränderungen
- Beim Hautarzt oder Hausarzt (mit Qualifikation)

Zahnvorsorge (alle Altersgruppen)

- **2× pro Jahr** — Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt
- **1× pro Jahr** — Zahnsteinentfernung
- **Kostenlos** (Kassenleistung)
- **Bonusheft** abstempeln lassen — erhöht den Zuschuss beim Zahnersatz!

Krebsvorsorge

Für Frauen

Alter	Untersuchung	Häufigkeit
Ab 20	Gebärmutterhals-Abstrich (Pap-Test)	Jährlich (20-34: zytologischer Abstrich; ab 35: alle 3 Jahre kombiniert mit HPV-Test)
Ab 30	Brustuntersuchung (Abtasten)	Jährlich
Ab 50	Mammographie (Brustkrebs-Screening)	Alle 2 Jahre (50-75)
Ab 50	Darmkrebsvorsorge (Stuhltest)	Jährlich (50-54), danach alle 2 Jahre oder Darmspiegelung
Ab 55	Darmspiegelung (Koloskopie)	2× im Abstand von 10 Jahren

Für Männer

Alter	Untersuchung	Häufigkeit
Ab 45	Prostata-/Genitaluntersuchung	Jährlich

Alter	Untersuchung	Häufigkeit
Ab 50	Darmkrebsvorsorge (Stuhltest)	Alle 2 Jahre oder Darmspiegelung ab 50
Ab 50	Darmspiegelung (Koloskopie)	2× im Abstand von 10 Jahren
Ab 65	Bauchaortenaneurysma-Screening	Einmalig (Ultraschall)

Für alle

Alter	Untersuchung	Häufigkeit
Ab 35	Hautkrebs-Screening	Alle 2 Jahre
Ab 35	Gesundheits-Check-up	Alle 3 Jahre
Ab 50	Darmkrebsvorsorge	Jährlich/alle 2 Jahre (Stuhltest)

Vorsorge für Kinder (U-Untersuchungen)

Die **U-Untersuchungen** (U1 bis U9 und J1/J2) sind das **wichtigste Vorsorgeprogramm** für Kinder:

Untersuchung	Alter	Was wird geprüft?
U1	Direkt nach der Geburt	Lebenszeichen, Reflexe, Fehlbildungen
U2	3.-10. Lebenstag	Organfunktionen, Stoffwechselscreening, Hörtest
U3	4.-5. Lebenswoche	Hüftultraschall, Reflexe, Gewicht
U4	3.-4. Lebensmonat	Motorik, Sehen, Hören, Impfungen
U5	6.-7. Lebensmonat	Motorik, Greifen, Drehen, Interaktion
U6	10.-12. Lebensmonat	Stehen, erste Worte, Impfungen
U7	21.-24. Lebensmonat	Sprache, Laufen, Sozialverhalten
U7a	34.-36. Lebensmonat	Sprache, Sehen, Allergien
U8	46.-48. Lebensmonat	Feinmotorik, Sprache, Sozialverhalten

Untersuchung	Alter	Was wird geprüft?
U9	60.-64. Lebensmonat	Schulreife, Sprache, Koordination
J1	12.-14. Lebensjahr	Pubertätsentwicklung, Impfungen, psychische Gesundheit
J2	16.-17. Lebensjahr	Entwicklung, Berufsorientierung, Gesundheitsverhalten

Sind die U-Untersuchungen Pflicht?

- In **Bayern, Hessen und Baden-Württemberg** sind sie **verpflichtend** — bei Versäumnis wird das Jugendamt informiert
- In anderen Bundesländern: **dringend empfohlen**, aber nicht gesetzlich verpflichtend
- Alle U-Untersuchungen sind **kostenlos** (Kassenleistung)

Impfungen — was empfohlen wird

Die **Ständige Impfkommission (STIKO)** empfiehlt folgende Impfungen für Erwachsene:

Impfung	Für wen?	Auffrischung
Tetanus	Alle	Alle 10 Jahre
Diphtherie	Alle	Alle 10 Jahre
Keuchhusten	Alle (einmalig als Erwachsener)	Einmalig
Grippe (Influenza)	Ab 60, chronisch Kranke, Schwangere	Jährlich
COVID-19	Alle (Empfehlung variiert)	Nach STIKO-Empfehlung
Pneumokokken	Ab 60 oder bei Vorerkrankungen	Einmalig
Gürtelrose (Herpes Zoster)	Ab 60 (ab 50 bei Vorerkrankungen)	2 Dosen

Kosten: Empfohlene Impfungen sind **kostenlos** (Kassenleistung). Reiseimpfungen zahlt die Kasse oft **nicht** (manche Kassen erstatten freiwillig).

Schwangerschaftsvorsorge

Schwangere Frauen haben Anspruch auf umfangreiche Vorsorge:

- **10-12 Vorsorgeuntersuchungen** während der Schwangerschaft
- **3 Ultraschalluntersuchungen** (um die 10., 20. und 30. Schwangerschaftswoche)
- **Blutuntersuchungen** (Blutgruppe, Röteln, HIV, Hepatitis)
- **Mutterpass** — dokumentiert alle Untersuchungen
- Alles **kostenlos** (Kassenleistung)

Kosten — was zahlt die Kasse, was nicht?

Kostenlos (Kassenleistung)

- Alle oben genannten Vorsorgeuntersuchungen
- U-Untersuchungen für Kinder
- Empfohlene Impfungen
- Schwangerschaftsvorsorge
- Krebsvorsorge

Kostenpflichtig (IGeL — Individuelle Gesundheitsleistungen)

Manche Ärzte bieten **zusätzliche** Untersuchungen an, die Sie selbst zahlen müssen:

- **PSA-Test** (Prostatakrebs) — ca. 25-50 € (Nutzen umstritten)
- **Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen**
- **Augeninnendruckmessung** (Glaukom-Vorsorge) — ca. 20-40 €
- **Zusätzliche Bluttests** (Vitamine, Schilddrüse)

Tipp: Fragen Sie immer, ob eine Untersuchung **Kassenleistung** oder **IGeL** ist, bevor Sie zustimmen. Lassen Sie sich nicht zu kostenpflichtigen Untersuchungen drängen.

Tipps für Ausländer

- 1. Gelbes Heft** für Kinder — bei der U1 erhalten Sie das Vorsorgeheft, bringen Sie es zu jeder Untersuchung mit
- 2. Bonusheft** beim Zahnarzt — ab dem ersten Tag in Deutschland stempeln lassen
- 3. Impfpass mitbringen** — wenn Sie einen aus dem Heimatland haben, kann der Arzt fehlende Impfungen ergänzen
- 4. Termine machen** — Vorsorge auch ohne Beschwerden wahrnehmen
- 5. Krebsvorsorge nicht aufschieben** — sie kann Ihr Leben retten

6. Alle Untersuchungen sind vertraulich — der Arzt unterliegt der Schweigepflicht

--- Stand: März 2026. Alle Angaben ohne Gewähr.

hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/

hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo