HAMBOORG.CITY

Kostenlose Plattform für Ausländer in Deutschland

✓ 24/7-Assistent in Ihrer Sprache
✓ Amtliches Dokumenten-Scanner
✓ Terminerinnerungen
✓ Leistungsrechner

hamboorg.city — ist und bleibt KOSTENLOS

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
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

hamboorg.city/knowledge/article/vorsorgeuntersuchungen/
hamboorg.city jest i zawsze będzie za darmo