Dr. Stefanie Grüneklee
FRAUENÄRZTIN

PATIENTINNENINFORMATION

Die Gesundheits-bilanz mit 50

Was sollte wirklich untersucht werden? · Gezielt und sinnvoll vorsorgen



Ihre Gesundheit zählt – in jeder Lebensphase.

Blutdruck und Herz-Kreislauf

Regelmäßige Blutdruckmessung. Risikofaktoren wie Rauchen, Diabetes, erhöhte Blutfette und Bewegungsmangel berücksichtigen. Die Lebensmitte ist ein wichtiger Zeitpunkt, um Ihr kardiovaskuläres Risiko zu prüfen.

Gewicht, Bewegung und Ernährung

Nicht nur das Gewicht zählt, auch die Körperzusammensetzung. Ausreichend Bewegung und kraftaufbauende Aktivität schützen Herz, Knochen und Muskeln. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Diabetesrisiko

Alters- und risikoadaptierte Bestimmung von Blutzucker, z. B. HbA1c. Besonders wichtig bei Übergewicht, erhöhtem Bauchumfang, familiärer Belastung oder früherem Gestationsdiabetes.

Blutfette und Lipoprotein(a)

Ein Lipidprofil hilft, das Herz-Kreislauf-Risiko einzuschätzen. Eine einmalige Bestimmung von Lipoprotein(a) kann sinnvoll sein, da dieser Wert meist lebenslang stabil bleibt.

Knochengesundheit

Das individuelle Frakturrisiko sollte erfasst werden. Eine Knochendichtemessung (DXA) ist nicht für jede Frau notwendig, bei bestimmten Risikofaktoren aber sinnvoll.

Krebsfrüherkennung

Brustkrebs: regelmäßige Teilnahme am Screening, alters- und risikoadaptiert. Gebärmutterhalskrebs: Screening entsprechend den aktuellen Empfehlungen. Darmkrebs: Vorsorge ab 50 Jahren, je nach Methode und Risiko.

Impfungen

Impfstatus prüfen, z. B. Tetanus, Diphtherie, Pertussis, Influenza, COVID-19 und Gürtelrose. Die STIKO empfiehlt bestimmte Impfungen besonders ab 50 Jahren.

Psychische und urogenitale Gesundheit

Sprechen Sie über Stimmung, Belastungen und Schlafqualität. Nicht jede Stimmungsschwankung ist eine Depression – genauer hinzuschauen lohnt sich. Trockene Schleimhäute, Schmerzen beim Sex oder häufige Harnwegsinfekte sind häufig und gut behandelbar. Sprechen Sie offen darüber; es gibt wirksame Lösungen.

Was Sie nicht automatisch brauchen

Kein routinemäßiges Hormonprofil: FSH, Estradiol, Progesteron, Testosteron oder DHEA sind in der Regel nicht erforderlich. Keine Speichelhormone: Sie liefern keine verlässlichen Informationen für Diagnostik oder Therapie. Kein Cortisol-Tagesprofil zur Abklärung von Müdigkeit oder Erschöpfung in der Menopause. Kein umfangreiches Vitamin- oder Supplementprofil ohne konkreten Mangelverdacht. Keine Tumormarker als Screening: CA 125, CA 15-3, CEA und andere Marker eignen sich nicht zur Krebsfrüherkennung bei gesunden Frauen. Kein Ganzkörper-MRT: Zufallsbefunde ohne klaren Nutzen können unnötige Folgetests auslösen. Keine Insulin- oder HOMA-IR-Bestimmung, wenn daraus keine zusätzliche Konsequenz entsteht.

Weniger ist oft mehr

Nicht jeder Wert ist sinnvoll – entscheidend ist, ob das Ergebnis etwas verändert. Wir beraten Sie individuell, welche Untersuchungen persönlich wichtig sind. Risiken früh erkennen, gesunde Gewohnheiten stärken und Lebensqualität erhalten.

Gut informiert. Selbstbestimmt. Persönlich beraten.