

## Dr. Maria Görg-Singer

Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde • Ärztin für Allgemein-, Sport und Psychotherapeutische Medizin

2763 Pernitz, Hauptstraße 96

Telefon 02632/722 59, Mobil 0664/325 54 33

E-Mail: [maria@goerg-singer.at](mailto:maria@goerg-singer.at) • [www.goerg-singer.at](http://www.goerg-singer.at)

# ERWEITERTE VORSORGEUNTERSUCHUNG

## Wie gesund kann ich alt werden ?

Im vergangenen Jahrhundert ist die durchschnittliche Lebenserwartung in Mitteleuropa durch sozio-kulturelle und wirtschaftliche Fortschritte um Jahrzehnte gestiegen. Nun stellt sich die Frage, wie gesund wir ein hohes Alter erreichen können und was jeder für sich (und für andere, aber das ist ein eigenes Kapitel) dazu beitragen kann und will.

## Hauptziele der Vorsorgeuntersuchung:

- Reduktion jener Risikofaktoren, die durch geeignete Änderungen im Lebensstil beeinflussbar sind.
- Bessere Heilungschancen durch Früherkennung von Erkrankungen.
- Weniger chronische Krankheitsverläufe durch rechtzeitiges Eingreifen.

## Konkrete Ziele

### Reduktion von Herz-Kreislauf und Stoffwechsel-Erkrankungen

- Reduktion von Übergewicht
- gesunde Ernährung
- richtige Bewegung
- Erkennen und Korrigieren von Bluthochdruck
- Korrektur eines abnormen Fett- und Zuckerstoffwechsels
- Prävention von Diabetes mellitus

### Prävention häufiger Krebserkrankungen

- Brustkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Darmkrebs
- Hautkrebs
- Prostatakrebs

### Prävention von Suchterkrankungen

- Tabakkonsum
- Alkoholkonsum
- Medikamenten-Abhängigkeit

### Prävention häufiger Alterskrankheiten

- Hörminderung / Hörverlust
- Sehschwäche
- (Osteoporose, Osteoarthritis, Demenz)

### Prävention weiterer wesentlicher Erkrankungen

- Parodontalerkrankungen
- Glaukom

### **Wie läuft die Vorsorgeuntersuchung ab?**

Wenden Sie sich für nähere Informationen und zur Vereinbarung eines Termins an die Rezeption meiner Ordination. Das Basisprogramm besteht aus der Erhebung einer ausführlichen Vorgeschichte, einer Blut-, Harn- und Stuhluntersuchung sowie einer eingehenden körperlichen Untersuchung. Beim Abschlussgespräch, dem eigentlichen „Kernstück“, werden dann alle erhobenen Ergebnisse zusammenfassend bewertet und eventuell notwendige weitere Untersuchungen veranlasst.

Besprochen werden auch eine Reihe von sinnvollen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen sowie Medikamenten und Nahrungsmittelergänzungen, die – weil medizinisch nicht dringend erforderlich, oder (noch) nicht etabliert – **nicht Bestandteil dieser Kassenärztlichen Vorsorgeuntersuchung** sind.

Eine Vorsorgeuntersuchung ist gedacht als Hilfe zur Selbsthilfe: festgestellte Gesundheitsrisiken können oft durch kleine Änderungen im Lebensstil so beeinflusst werden, dass wir möglichst gesund alt werden können.

**Ein selbst bestimmtes, aktives Leben führen zu können, steht in jedem Alter auf der Wunschliste ganz oben. Schon aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen, über das Angebot einer Vorsorgeuntersuchung nachzudenken!**