

Warum regelmässige ausführliche Gesundheitschecks nicht sinnvoll sind

Laut der Empfehlung von *smarter medicine* / *Choosing Wisely* sind bei Personen ohne erkennbare Symptome keine regelmässigen ausführlichen Gesundheitschecks angezeigt.

Ausführlicher Gesundheitscheck

Ausführliche Gesundheitschecks beinhalten Vorsorgeuntersuchungen und weitere Untersuchungen bei Personen ohne spezifische Beschwerden für bestimmte Erkrankungen. Alles, was über Vorsorgeuntersuchungen hinausgeht, ist nicht sinnvoll und nicht empfohlen. Es ist nicht festgelegt, welche weiteren Untersuchungen nebst den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt werden sollen oder wonach dabei konkret gesucht wird.

Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, Krankheiten in einem frühen, noch beschwerdefreien Stadium zu entdecken, in dem sie noch besser behandelbar sind. Sie werden in bestimmtem Alter und Abständen bei Personen ohne Beschwerden für die Erkrankung durchgeführt. Obwohl sie empfohlen sind, soll man sich auch den Nachteilen bewusst sein. Die Entscheidung für oder gegen Vorsorgeuntersuchungen soll immer individuell fallen.

Vor- und Nachteile des Verzichts auf ausführliche Gesundheitschecks

Vorteile:

- Vermeidung von Risiken von Untersuchungen
- Vermeidung von falschen Resultaten
- Vermeidung der Diagnose von irrelevanten Erkrankungen

Nachteile:

- Ängste vor unentdeckten Krankheiten
- Eventuell Verpassen der empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen

Empfohlenes Vorgehen

Ausführliche Gesundheitschecks mit Untersuchungen, die über Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen, bringen nur Nachteile statt Vorteile.

Falls Sie gesund sind und sich auch so fühlen und trotzdem an einem ausführlichen Gesundheitscheck interessiert sind, notieren Sie die Gründe und allfällige Sorgen oder konkrete Fragen, bevor Sie Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin kontaktieren. So kann er/sie auf Ihre Ansprüche eingehen.