



Vorsorge

Früh vorsorgen, lange gesund bleiben

Hoch hinaus. Wer rechtzeitig und regelmäßig an Vorsorge denkt, hat höhere Chancen auf ein gesundes und glückliches Leben.

LANGFRISTIG GEDACHT. Vorsorge ist bekanntlich besser als Nachsorge – vor allem dann, wenn es um die Gesundheit geht. So können Sie sich und Ihre Liebsten rundum schützen.



IMPRESSUM: Projektleitung: Anja Bellido-Gonzalez, Erstellt von: VGN Content Marketing & Corporate Publishing, Leitung: Sabine Fanfule
Redaktion: Lisa Türk, Fotoredaktion: Susanne Gröger, Layout: Ronald Lind

Die guten Nachrichten zuerst: In Sachen Lebenserwartung spielt Österreich im internationalen Vergleich ganz vorne mit. Rund 79 Jahre Lebenserwartung für Männer und 83,7 Jahre für Frauen waren es im Jahr 2022 (für den gesamten europäischen Kontinent waren es durchschnittlich 78 Jahre). Bis 2080 sollen Männer wie Frauen dank medizinischer, wissenschaftlicher und technologischer Fortschritte im Schnitt nochmals rund zehn Jahre älter werden. Nun die herausfordernden Nachrichten (um sie nicht als „schlecht“ zu bezeichnen): Die Tatsache, dass die Österreicher überdurchschnittlich lange leben, bedeutet nicht, dass sie auch gesünder sind. So hat das Austria Institute for Health Technology Assessment ([AIHTA](#)) aufgezeigt, dass Männer hierzulande im Schnitt 57 und Frauen 58 gesunde Jahre erleben. Zum Vergleich: Der Europa-Durchschnitt liegt bei 64 beziehungsweise 65 Jahren.

Früherkennung – das A und O

Diese Statistiken legen nahe, dass in Österreich vor allem in Sachen Gesundheitsvorsorge Luft nach oben ist. Besonders tricky daran: Im Anfangsstadium verlaufen viele Erkrankungen symptomlos, werden daher in sehr vielen Fällen gar nicht bemerkt, obwohl sie genau dann noch vergleichsweise einfach aufzuhalten oder zu behandeln wären. Doch – und hier kommt die nächste gute Nachricht – Sie sind alledem bei Weitem nicht hilflos ausgeliefert. Das können Sie proaktiv tun, um möglichst lange gesund zu bleiben.

Keine einmalige Angelegenheit

Ganz besonders wichtig ist es, die Vorsorge nicht schleifen zu lassen, sondern sich wirklich regelmäßig, das bedeutet jedes Jahr aufs Neue, um die eigene Gesundheit zu kümmern. Umso besser, dass es in Österreich ein umfassendes und niederschwelliges Vorsorgeangebot gibt. Die Grundlage bildet die jährliche kostenlose Gesundenuntersuchung bei den österreichischen Hausärzten oder in ausgewählten Gesundheitszentren. Ein ausführliches ärztliches Gespräch, eine Blutdruckmessung und Blutuntersuchung mit anschließender Laboranalyse sind Teil der Untersuchung, die allen über 18-jährigen in Österreich lebenden Personen zur Verfügung steht. Sollten sich im Rahmen der jährlichen Gesundenuntersuchung bestimmte Hinweise auf etwaige Erkrankungen ergeben, veranlasst Ihr Arzt rechtzeitig weitere Untersuchungen, gegebenenfalls beim Facharzt.

Gut geschützt von Anfang an

Auch die kostenlosen Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen bilden einen wichtigen Pfeiler im österreichischen Gesundheitsvorsorgesystem. Als werdende Mama können Sie bereits während der Schwangerschaft fünf kostenlose Untersuchungen, die mitunter ausführliche Arztgespräche, gynäkologische Check-ups und Ultraschalluntersuchungen umfassen, in Anspruch nehmen.

Wichtige Vorsorgemaßnahmen auf einen Blick

- **Allgemeine Vorsorge:** ab 18 Jahren, jährlich beim Hausarzt/in einem Gesundheitszentrum
- **Vorsorge beim Facharzt:** regelmäßig beim Dermatologen (Muttermalkontrolle), jährlich beim Zahnarzt und Augenarzt
- **Gynäkologische Vorsorge:** ab 18 Jahren, jährlich inkl. PAP-Abstrich und Brustabtastung. Ab 45 Jahren: Empfehlung zur Mammografie alle zwei Jahre
- **Impfungen/Auffrischungen:** Laut österreichischem Impfplan
- **Tägliche Vorsorge:** ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und Verzicht auf gesundheitsschädigende Gewohnheiten (z. B. Rauchen und Alkohol)

Der Mutter-Kind-Pass sieht zusätzlich fünf Untersuchungen Ihres Kindes innerhalb der ersten 14 Lebensmonate vor. Dabei werden kognitive und körperliche Entwicklung, Augengesundheit, Hals-Nasen-Ohren-Gesundheit und orthopädische Parameter untersucht, um Ihrem Kind einen möglichst gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen sind in Österreich Voraussetzung für die Gewährung des Kinderbetreuungsgeldes während der Karenz. Informieren Sie sich daher rechtzeitig über etwaige Fristen und Nachweispflichten.

Rundum abgesichert

Denn Gesundheitsvorsorge ist eng mit finanzieller Vorsorge verknüpft. Finanziell abgesichert zu sein, bedeutet, ausreichend Ressourcen für Gesundheit und höhere Chancen auf Bildung zur Verfügung zu haben. Auch die psychische Gesundheit spielt in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle: Wer sich rechtzeitig um seine Finanzvorsorge kümmert, kann unbeschwerter leben und ist vor allem im Alter weniger armutsgefährdet.

Insbesondere Frauen sollten sich schon frühzeitig Gedanken, um die eigene Finanzvorsorge machen – und zwar unabhängig vom Mann. Denn durch ein nach wie vor geringeres Erwerbsgesamteinkommen, Lücken im Versicherungslauf aufgrund von Karenz und Kindererziehung und durch vermehrte Teilzeitarbeit sind Frauen erwiesenermaßen öfter als Männer mit finanziellen Existenzängsten im Alter konfrontiert. Insbesondere in Zeiten von Inflation, Krisen und Co. ist es wichtig, die eigene Vorsorge – ganz gleich, ob gesundheitlich oder finanziell – rechtzeitig selbst in die Hand zu nehmen. Es zahlt sich ganz bestimmt aus. <<



Foto: Getty Images