

## Test auf Chlamydien

Die Chlamydien-Infektion gehört zu den am häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten. Unbehandelt können dauerhafte Schäden an Gebärmutter und Eileitern entstehen. Deshalb wird allen Frauen bis zum vollendeten 25. Lebensjahr ein jährlicher Test (durch eine einfache Urinprobe) auf Chlamydien angeboten. Nutzen Sie diese Chance.



## Gesundheitsuntersuchung

Die Gesundheitsuntersuchung „Check-up“ bezieht sich insbesondere auf Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie auf Stoffwechselstörungen; sie ist nach Vollendung des 18. Lebensjahres einmal und ab dem 36. Lebensjahr alle drei Jahre vorgesehen (in der Regel mit einem Hautkrebsscreening – sonst alle zwei Jahre).

Dieser „check-up“ wird Ihnen mehrfach nützlich sein: Zum einen sollen bestehende Krankheiten möglichst frühzeitig erkannt werden, um durch rechtzeitige Behandlung Schlimmeres zu verhüten. Zum anderen werden Sie über Möglichkeiten zur Vermeidung oder zum Abbau von Risikofaktoren informiert, um Krankheiten zu verhindern (einschl. Gesundheitsförderung/Prävention).

Das Programm:

- Fragen zum Befinden, zur Krankheitsvorgeschichte (Eigen- und Familienanamnese) und zu persönlichen Lebensumständen, die für die Entstehung von Krankheiten bedeutsam sein können; Impfstatus,
- eingehende körperliche Untersuchung („von Kopf bis Fuß“),
- Blutuntersuchung (Cholesterin-/Zuckerwerte grundsätzlich ab 36. Lebensjahr – einmalig auch auf Hepatitis-B bzw. -C-Infektion),
- Urinuntersuchung (Harnstreifentest),
- abschließendes Beratungs-/Aufklärungsgespräch (einschl. Hinweis auf familiäre Belastungen und Risikoprofil insbesondere zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen).

Sie können zum Beispiel zwischen Allgemeinärzten und Internisten wählen (auch für Hautkrebsscreening, wenn dafür qualifiziert; insbesondere zur Abklärung auch Hautärzte). Ihr Hausarzt kann auf Grund seiner Kenntnisse und Aufzeichnungen die erhobenen Befunde in ein Gesamtbild einfügen.

### Ultraschall der Bauchaorta

Krankhafte Erweiterungen der Bauchschlagader können mit zunehmendem Wachstum reißen – lebensbedrohend! Das lässt sich durch eine frühzeitige Operation vermeiden. Weil Männer viel häufiger betroffen sind als Frauen, ist für sie ab 65 Jahren eine einmalige Ultraschalluntersuchung vorgesehen (bevorzugt im Rahmen des „Check-up“).

## Schutzimpfungen

Erwachsene sollten in zehnjährigen Intervallen die Impfungen gegen Diphtherie und Wundstarrkrampf auffrischen lassen; die nächste fällige Impfung sollte einmalig mit Wundstarrkrampf-Diphtherie-Keuchhusten-Kombinationsimpfstoff (ggf. auch gegen Kinderlähmung bei entsprechender Indikation) erfolgen. Zur Standardvorsorge spätestens ab 60 Jahren gehören auch Impfungen gegen Virusgrippe, Corona (COVID-19), Lungenentzündung und Herpes zoster (Gürtelrose; bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung ab 50 Jahren). Impfungen sind grundsätzlich vorgesehen

bei erhöhter gesundheitlicher bzw. bei beruflicher Gefährdung – auch zu Corona (COVID-19).

Fragen Sie uns bitte, ob und ggf. welche Kosten bei sogenannten Reiseimpfungen – insbesondere zur Komplettierung eines Impfschutzes – übernommen werden. Lassen Sie sich insbesondere bei einer Fernreise rechtzeitig vor Reiseantritt ärztlich beraten, ob und ggf. welche Impfungen erforderlich sind. Manchmal ist der Impfschutz auch noch „last minute“ möglich. Dazu gehören insbesondere Cholera, Gelbfieber, Grippe, Hirnhautentzündung (Meningokokken, FSME-Zecken, Japanische Enzephalitis), Leberentzündung (Hepatitis A und B), Tollwut, Typhus sowie die Malaria- prophylaxe.



Tip

Bitte lassen Sie sich alle Impfungen im Impfpass/ Impfausweis bestätigen!

## Zahngesundheitsuntersuchungen

Bis zum 18. Lebensjahr sind die Zahngesundheitsuntersuchungen einmal im Kalenderhalbjahr, danach einmal jährlich vorgesehen. Übrigens: Wird später einmal Zahnersatz erforderlich, zum Beispiel eine Krone, gibt es höhere Zuschüsse, wenn die Zahngesundheitsuntersuchungen nachgewiesen werden können. Deshalb sollten Sie diese im „Bonusheft“ (Nachweis von Zahngesundheitsuntersuchungen) bestätigen lassen!

Vorsorge



## Für Ihre Gesundheit

Nutzen Sie die Früherkennungsuntersuchungen und Schutzimpfungen.

## Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Krankheiten lassen sich verhüten oder durch Früherkennung rechtzeitig entdecken – dann sind die Heilungschancen auch am größten! Möglich wird dies einerseits durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise und andererseits durch die Teilnahme an den Vorsorgeprogrammen:

- Krebsfrüherkennung
- Test auf Chlamydien
- Gesundheitsuntersuchung (check-up), Ultraschall der Bauchaorta
- Schutzimpfungen
- Zahngesundheitsuntersuchungen

Bitte nehmen Sie mit: Ihre Gesundheitskarte, Ihren Impfpass und ggf. das „Bonusheft“. Wenn Sie Fragen zu unseren Leistungen haben – wir beraten Sie gerne.

Ihre **BKK**

## Krebsfrüherkennung ... für Frauen

Weil Veränderungen rechtzeitig erkannt werden können, haben Frauen sehr gute Chancen bei der Früherkennung des Genitals, der Brust, der Haut und des Dickdarms.

Lassen Sie sich von Ihrem 20. Geburtstag an einmal im Jahr von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt vorsorglich untersuchen – geben Sie dem Krebs keine Chance! Zu Beginn der gynäkologischen Untersuchung wird erfragt, ob und ggf. welche Beschwerden/Veränderungen vorliegen. Das Untersuchungsmaterial (Abstrich) wird im Labor auf eventuelle Krankheitsanzeichen (z. B. Zellveränderungen) untersucht. Ab 35 Jahren ist der Abstrich alle drei Jahre vorgesehen und mit einem HPV-Test (Humane Papillomviren) verbunden. Je nach Ergebnis können sich jeweils weitere Untersuchungen anschließen. Durch eine regelmäßige Früherkennung sinkt das Risiko deutlich, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.

Ab 30 werden Brust und Lymphknoten abgetastet (einschl. Anleitung zur Selbstuntersuchung). Gehen Sie einmal im Monat auf Entdeckungsreise: Beobachten Sie Ihren Körper vom Kopf bis zu den Füßen, insbesondere auf verdächtige (Haut-)Veränderungen; untersuchen Sie insbesondere Ihre Brust.

Wichtig: Die Krebsfrüherkennungsuntersuchungen können Frauen auch unabhängig von dem Anschreiben und über das 65. Lebensjahr hinaus beanspruchen.

### ! Einladung Früherkennung Gebärmutterhalskrebs

- Frauen von 20 bis 65 Jahren werden alle fünf Jahre schriftlich zu dieser Untersuchung eingeladen.
- Beigefügt ist eine ausführliche Broschüre mit Informationen zu den vorgesehenen Untersuchungen, auch mit einer Aufklärung zur Datenverarbeitung und zum Widerspruchsrecht.

Für Frauen ab 50 Jahren ist alle zwei Jahre (bis zum Ende des 70. Lebensjahres) eine Röntgenuntersuchung der Brust (Mammographie-Screening) vorgesehen. Dadurch können selbst kleine Tumore erkannt werden.

Ab 50 Jahren beginnt die Früherkennung von Darmkrebs. Versicherte haben einmalig Anspruch auf Informationen über das Gesamtprogramm.

### ! Darmkrebsfrüherkennung

Sie können sich wie folgt entscheiden:

- Bis zum Alter von 54 Jahren jährlich für einen immunologischen Stuhltest und
- ab 55 Jahren für die erste Darmspiegelung, frühestens nach zehn Jahren für eine weitere (jede nach dem 65. Lebensjahr durchgeführte gilt als 2. Untersuchung). In den folgenden neun Kalenderjahren ist dann keine Früherkennung vorgesehen.



Durch die Darmspiegelung – untersucht wird mit einem „Koloskop“ der gesamte Dickdarm – werden fast alle Tumore und die meisten Polypen (mögliche Vorstufen von Krebs) entdeckt; letztere können auch entfernt werden.

Wenn Sie diese Darmspiegelungen nicht durchführen lassen möchten, haben Sie nach dem jährlichen Stuhltest mit 55 Jahren Anspruch auf einen zweijährlichen Stuhltest. Dies gilt entsprechend, wenn zwar die erste Darmspiegelung erfolgt, nicht jedoch die zweite nach zehn Jahren.

## ... für Männer

Alle Männer sollten einmal im Monat ihre Haut auf Veränderungen beobachten und ihre Hoden auf Verdickungen bzw. Verhärtungen abtasten (Hautkrebscreening siehe „check-up“).

Die Maßnahmen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Prostata und der äußeren Genitalien ab dem 45. Geburtstag, des Dickdarms ab 50, umfassen folgende Leistungen:

In einem Gespräch wird erfragt, ob und ggf. welche Beschwerden vorliegen bzw. Veränderungen beobachtet werden konnten. Zunächst werden die äußeren Genitalien untersucht. Der ärztliche Vorsorge-Finger im Schutzhand-

schuh untersucht die Prostata vom After aus. Außerdem wird darauf geachtet, ob Lymphknoten angeschwollen sind.

Im Übrigen gelten vorstehende Ausführungen zur „Darmkrebsfrüherkennung“ bei Frauen entsprechend; wegen ihres höheren Risikos können Männer bereits ab dem Alter von 50 oder 55 Jahren die erste Darmspiegelung beanspruchen.

### ! Einladung zur Darmkrebsfrüherkennung

- Versicherte werden im Alter von 50, 55, 60 und 65 Jahren jeweils quartalsweise zur Darmkrebsfrüherkennung eingeladen.
- Beigefügt ist eine ausführliche Broschüre mit Informationen zu den vorgesehenen Untersuchungen, auch mit einer Aufklärung zur Datenverarbeitung und zum Widerspruchsrecht.

### Achten Sie auf diese Warnzeichen:

- Jede nicht heilende Wunde (auch im Mund)
- Knoten oder Schwellungen in oder unter der Haut – besonders im Bereich der Brustdrüse – sowie ungewöhnliche, auffallende Lymphknotenschwellungen (Hals, Achsel, Leiste)
- Chronischer Husten oder anhaltende Heiserkeit
- Jede Veränderung an Warze/Hautmal
- Anhaltende Magen-, Darm- oder Schluckbeschwerden
- Störungen bei der Harnentleerung, Schleim- oder Blutbeimengungen beim Stuhl, länger anhaltende Verstopfungen oder Durchfall.

Warten Sie bitte nicht bis zur nächsten Vorsorgeuntersuchung! Bestimmt ist dies Anlass für Sie, alsbald Ihren Arzt aufzusuchen.