

Früherkennung



Mach
deinen
Check.



Pronova
BKK

Hier geht es um mich.

Dich eigenverantwortlich um deine Gesundheit kümmern – das gibt dir ein positives Lebensgefühl. Und genau das möchten wir durch unsere Früherkennungsuntersuchungen unterstützen.

Früherkennungsuntersuchungen sorgen dafür, dass gesundheitliche Fehlentwicklungen und Anzeichen für Erkrankungen so rechtzeitig erkannt werden, dass sie fast immer erfolgreich behandelt werden und schwerwiegende Folgen vermieden werden können.

Die Teilnahme an diesen Untersuchungen ist deshalb – neben einer gesunden Lebensweise – der wichtigste Bestandteil deiner persönlichen Gesundheitsvorsorge.

Der Pronova BKK-Erinnerungsservice hilft dir, keine Termine mehr zu vergessen. Über unsere App informieren wir dich kostenlos über alle anstehenden Vorsorgeuntersuchungen. Denn nur mittels Früherkennung können gesundheitliche Risiken rechtzeitig erkannt werden.



Schon gewusst?

Dein Online-Service-Center auf pronovabkk.de erinnert dich rechtzeitig und automatisch, sobald eine Früherkennungsuntersuchung ansteht. Jetzt die Pronova BKK-App kostenlos auf Google Play oder im App Store downloaden.

3 Säulen deiner persönlichen Gesundheitsvorsorge.

Lebensführung

Du bewegst dich regelmäßig? Sorgst für eine ausgewogene Ernährung und vermeidest Übergewicht? Alkohol und Nikotin spielen keine Rolle in deinem Leben? Sehr gut, denn so kannst du verhaltensbedingten gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Rücken- und Gelenkschäden vorbeugen.

Prävention

Mit deiner Teilnahme an Präventionsmaßnahmen erhältst du immer wieder neue Impulse, dein Leben gesünder zu gestalten. Nutze unser vielfältiges Angebot an Präventionskursen zu Stressreduktion, Ernährung und Bewegung. Wir übernehmen den Großteil der Kosten (80 %, max. 150 € pro Jahr) für bis zu 2 Gesundheitskurse. Alternativ besteht die Möglichkeit, an Gesundheitsreisen teilzunehmen. Hier unterstützen wir dich mit bis zu 200 € pro Person im Kalenderjahr. Nutze außerdem unsere kostenlosen eCoaches auf pronovabkk.de!

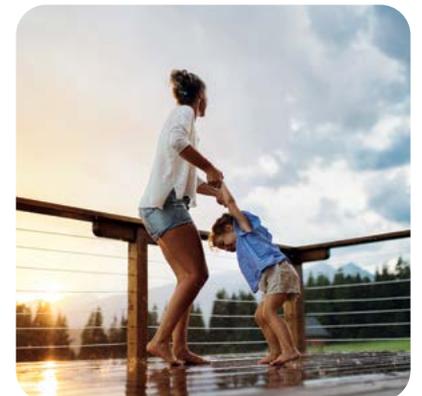
Früherkennung

Jeder Mensch kann erkranken – auch bei gesunder Lebensweise. Untersuchungen zur Früherkennung erhöhen jedoch die Chance, Erkrankungen so rechtzeitig zu erkennen, dass sie gut therapierbar sind. Auf den nächsten Seiten informieren wir dich über die wichtigsten Untersuchungen für Männer, Frauen und Kinder.



Schon gewusst?

Deine Gesundheitsvorsorge wird bei uns belohnt. Easy z.B. 200 € Bonus für dich – aktiv vorsorgen und weitere Vorteile sichern. Nutze für das Bonusprogramm die Pronova BKK-App. Ruckzuck downloaden und ganz easy starten!



Bange machen



gilt nicht.

Eine Vorsorge- bzw. Früherkennungsuntersuchung ist dazu da, eine mögliche Krebserkrankung rechtzeitig zu entdecken. So rechtzeitig, dass die Erkrankung gut behandelt und Schlimmeres vermieden werden kann. Dennoch erfordert es mitunter etwas Überwindung, zur Früherkennung zu gehen.

Die oft getätigte Aussage, dass Männer viel seltener zur Vorsorge gehen als Frauen, ist so übrigens nicht richtig. Der Eindruck kann deshalb entstehen, weil die Früherkennungsuntersuchungen für Frauen bereits in jungen Jahren einsetzen (deutlich früher als die entsprechenden Routineuntersuchungen beim Mann), die Gesamtzahl der angebotenen Untersuchungen also höher ist. Grundsätzlich haben Männer aber keine signifikant größere Abneigung gegen Früherkennungsuntersuchungen als Frauen. Ganz gleich, ob Mann oder Frau: Nutze das Angebot. Lass dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt beraten und vereinbare einen Termin. Als Mitglied hast du Anspruch auf eine ganze Reihe von Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen.

Was ist bei einem positiven Befund?

Wird bei einer Untersuchung etwas Auffälliges festgestellt, erfolgt im 2. Schritt eine Absicherung des Verdachts, etwa durch eine Gewebeentnahme. Doch niemand wird mit einem solchen Ergebnis alleingelassen. Im Gegenteil: Zwar ist die Krebsdiagnose für Betroffene immer etwas Erschreckendes, doch die betreuende Praxis oder Klinik wird alle erforderlichen Ressourcen mobilisieren, um den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen. Und auch wir werden alles tun, um die Behandlung zu begleiten und finanziell abzusichern.



Schon gewusst?

Die Kosten für Krebsvorsorgeuntersuchungen werden direkt mit uns abgerechnet und eine Zuzahlung fällt nicht an. Außerhalb der Krebsvorsorge gibt es weitere Früherkennungsuntersuchungen wie etwa den Check-up 35.

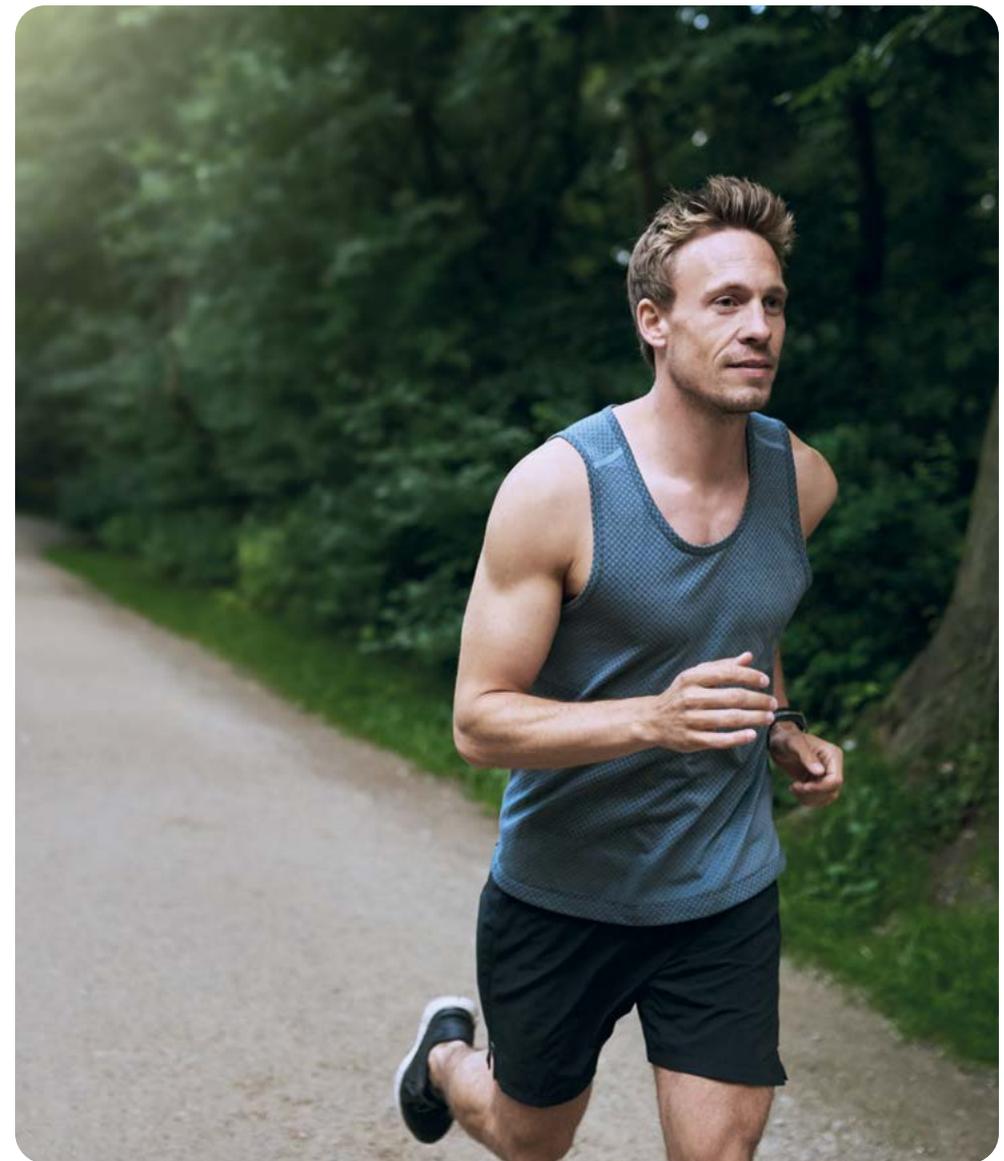
Wichtig für dich als Frau.



Alter	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ohne Altersbeschränkung	Früherkennung Hautkrebs (haus- oder hautärztliche Praxis)	<u>alle 2 Jahre:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese der medizinischen Vorgeschichte, der Familie sowie Sozialanamnese • Untersuchung der gesamten Haut (mit bloßem Auge) • Beratung zum Untersuchungsergebnis • Ohne Altersbeschränkung bei bestimmten Risikofaktoren
Ab 18	Gesundheitsuntersuchung (hausärztliche Praxis)	Früherkennung von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes u. Nierenerkrankungen <u>einmalig im Alter von 18 bis 34 Jahren:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) • Körperliche Untersuchung • Blutuntersuchungen bei familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck und Adipositas • Impfstatus • Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 20	Beratung zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs und Krebserkrankungen des Genitals (frauenärztliche Praxis)	einmalig im Alter von 20 bis 22 Jahren: Beratungsgespräch <u>jährlich:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) • Untersuchung der Geschlechtsorgane • Im Alter von 20 bis 34 Jahren Gewebeabstrich vom Muttermund und aus dem Gebärmutterhalskanal (Pap-Test) • Ab dem Alter von 35 Jahren alle 3 Jahre Pap- und HPV-Test • Im Anschluss mikroskopische Untersuchung der Zellen • Beratung zum Untersuchungsergebnis
Bis 25	Chlamydien-Screening	ab dem ersten Geschlechtsverkehr bis zum abgeschlossenen 25. Lebensjahr <u>jährlich:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Untersuchung auf genitale Chlamydia trachomatis-Infektion
Zusätzlich ab 30	Früherkennung Brustkrebs (frauenärztliche Praxis)	• Gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden)
		• Inspektion und Abtasten der Brust und der regionären Lymphknoten einschließlich der ärztlichen Anleitung zur Selbstuntersuchung
		• Beratung über das Ergebnis
Ab 35	Check-up: Früherkennung von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen (hausärztliche Praxis)	<u>alle 3 Jahre:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Patientin) • Körperliche Untersuchung • Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers • Kontrolle des Urins • Überprüfung des Impfstatus • Beratung zum Untersuchungsergebnis
	Screening Hepatitis B und C	<u>einmalig im Rahmen eines Check-up</u>
50 – 54	Früherkennung Darmkrebs (bei speziell ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten)	• Im Alter von 50 bis 54 Jahren Dickdarm- und Rektumuntersuchung jährlich
		• Gezielte Beratung
		• Test auf verborgenes Blut im Stuhl
Ab 50	Mammographie-Screening: Früherkennung Brustkrebs	<u>alle 2 Jahre bis zum Alter von 75 Jahren:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Schriftliche Einladung in einer zertifizierten Screening-Einheit • Schriftliche Anamnese • Röntgen beider Brüste (Mammographie) • Doppelbefundung der Röntgenaufnahmen durch zwei unabhängige Ärzte(innen) • Befundmitteilung innerhalb sieben Werktagen
Ab 55	Früherkennung Darmkrebs (bei speziell ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten)	<u>2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder alle 2 Jahre:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl • Beratung über Ziel und Zweck der Darmkrebsfrüherkennung • Patientenaufklärung zur Darmspiegelung (Koloskopie)

Männer, aufgepasst.

Alter	Untersuchung	Was wird gemacht?
Ohne Altersbeschränkung	Früherkennung Hautkrebs (haus- oder hautärztliche Praxis)	<u>alle 2 Jahre:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) • Untersuchung der gesamten Haut (mit bloßem Auge) • Beratung zum Untersuchungsergebnis • Ohne Altersbeschränkung bei bestimmten Risikofaktoren
Ab 18	Gesundheitsuntersuchung (hausärztliche Praxis)	Früherkennung von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen <u>einmalig im Alter von 18 bis 34 Jahren:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) • Körperliche Untersuchung • Blutuntersuchungen bei familiärer Vorbelastung, Bluthochdruck und Adipositas • Impfstatus • Beratung zum Untersuchungsergebnis
Ab 35	Check-up: Früherkennung von Herz-/Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Nierenerkrankungen (hausärztliche Praxis)	<u>alle 3 Jahre:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese (Erhebung der medizinischen Vorgeschichte des Patienten) • Körperliche Untersuchung • Kontrolle des Cholesterins und des Blutzuckers • Kontrolle des Urins • Überprüfung des Impfstatus • Beratung zum Untersuchungsergebnis
	Screening Hepatitis B und C	<u>einmalig im Rahmen eines Check-up</u>
Ab 45	Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitales (urologische Praxis)	<u>jährlich:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Anamnese der medizinischen Vorgeschichte, der Familie sowie Sozialanamnese • Untersuchung und Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane • Enddarmaustastung zur Untersuchung der Prostata • Untersuchung örtlicher Lymphknoten • Beratung zum Untersuchungsergebnis
50 – 54	Früherkennung Darmkrebs (bei speziell ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Alter von 50 bis 54 Jahren Dickdarm- und Rektumuntersuchung jährlich • Gezielte Beratung • Test auf verborgenes Blut im Stuhl
Ab 55	Früherkennung Darmkrebs (bei speziell ausgebildeten Ärztinnen und Ärzten)	<u>2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren oder alle 2 Jahre:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Test auf nicht sichtbares (okkultes) Blut im Stuhl • Beratung über Ziel und Zweck der Darmkrebsfrüherkennung • Patientenaufklärung zur Darmspiegelung (Koloskopie)
Ab 65	Vorsorgeuntersuchung der Bauchschlagader (z. B. hausärztliche Praxis)	<ul style="list-style-type: none"> • Einmaliger Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung der Bauchaorta



Alles für deine Kids.



Alter	Untersuchung	Was wird gemacht?
Neugeborenen-Erstuntersuchung	U1	Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskeltätigkeit, Herzschlag und Reflexen, Screening zur Früherkennung angeborener Stoffwechseldefekte und endokriner Störungen, Pulsoxymetrie-Screening (Untersuchung auf schwere Herzfehler) sowie Untersuchung auf Mukoviszidose, Hörscreening zur Erkennung beidseitiger Hörstörungen ab einem Hörverlust von 35 dB
3. – 10. Lebensstag	U2	Untersuchung von Organen, Sinnesorganen und Reflexen
4. – 5. Lebenswoche	U3	Prüfung der altersgemäßen Entwicklung der Reflexe, der Motorik, des Gewichts und der Reaktionen, Untersuchung der Organe und der Hüften, Abfrage des Trinkverhaltens
3. – 4. Monat	U4	Untersuchung der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, von Wachstum, Motorik und Nervensystem
6. – 7. Monat	U5	Untersuchung der Organe, Sinnesorgane, Geschlechtsorgane und der Haut, von Wachstum, Motorik und Nervensystem
10. – 12. Monat	U6	Kontrolle der geistigen Entwicklung, der Sinnesorgane und der Bewegungsfähigkeit
21. – 24. Monat	U7	Test der sprachlichen Entwicklung, Feinmotorik und Körperbeherrschung
34. – 36. Monat	U7a	Frühzeitige Erkennung von Sehstörungen und sonstigen Auffälligkeiten
46. – 48. Monat	U8	Intensive Prüfung der Entwicklung von Sprache, Aussprache und Verhalten, um eventuelle Krankheiten und Fehlentwicklungen im Vorschulalter gezielt behandeln zu können
60. – 64. Monat	U9	Prüfung der Motorik und Sprachentwicklung, um eventuelle Krankheiten und Fehlentwicklungen vor dem Schuleintritt zu erkennen und zu heilen
7 – 8 Jahre	U10 Grundschulcheck	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen nach dem bisherigen Gesundheitszustand und der Entwicklung • Untersuchung des Körpers und der allgemeinen Entwicklung des Kindes • Test der Lese-, Rechtschreib- und Rechenfähigkeiten • Test der motorischen Entwicklung
9 – 10 Jahre	U11 Schülercheck	<ul style="list-style-type: none"> • Fragen nach dem bisherigen Gesundheitszustand, der Entwicklung und der Schulleistungen • Untersuchung des Körpers und der allgemeinen Entwicklung des Kindes • Test des sozialen Verhaltens • Überprüfung der Mundgesundheit • Tipps zum Umgang mit Medien
12 – 14 Jahre	J1	<ul style="list-style-type: none"> • Größe und Gewicht werden erfasst • Blutdruckmessung und evtl. Entnahme einer Blutprobe • Herz wird abgehört, Bauch wird abgetastet • Prüfung des Impfschutzes
16 Jahre	J2	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennung von Pubertäts- und Sexualitätsstörungen • Erkennung von Haltungstörungen • Prüfung des Impfschutzes

Die Untersuchungen U10, U11 und J2 sind eine Extraleistung von uns! Falls deine Kinderarztpraxis noch nicht dabei sein sollte, ruf uns einfach unter der Telefonnummer 0621 53391 – 1000 an. Wir beraten dich gerne.

Es gibt nichts Wichtigeres.

Der Check-up bei Kindern.

Verläuft die körperliche und geistige Entwicklung altersgemäß? Gerade in den ersten Lebensjahren braucht dein Kind ungeteilte Aufmerksamkeit. Deine Kinderärztin bzw. dein Kinderarzt prüft deshalb in regelmäßigen Abständen die altersgerechte Entwicklung deines Kindes gründlich. Dein Kind wird gewogen, seine Größe wird gemessen, Motorik, Nervensystem und Organe werden auf ihre Funktionen hin geprüft.

Hinzu kommen Fragen an die Eltern, ob ihnen seit der letzten Untersuchung etwas Besonderes aufgefallen ist. Diese Fragen an die Eltern sind sehr wichtig, da die Kinder in den ersten Lebensjahren selbst keine Auskunft geben können. Mach dir zwischen den kinderärztlichen Terminen regelmäßig Notizen, etwa zu auftretenden Infektionen, zum Sozialverhalten, zur motorischen Entwicklung und zur Sprachentwicklung.



Schon gewusst?

Zusätzlich zu den aufgeführten gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen gibt es bei uns die Premiumvorsorge mit besonderen Zusatzleistungen wie z. B. BKK Babycheck, Augenscreening und Grundschulcheck mit ADHS-Screening – wir beraten dich gerne!



Schon gewusst?

Die Rotaviren-Impfung schützt Säuglinge wirkungsvoll gegen durch Rotaviren verursachte Durchfallerkrankungen. Wir übernehmen die Kosten auch für diese Impfung.

Was bedeutet eigentlich altersgerecht?

Manche Kinder lernen früher laufen oder sprechen als andere. In aller Regel werden Kinder Rückstände bis zur nächsten Untersuchung aufholen. Falls nicht: Dein Kinderarzt bzw. deine Kinderärztin kann dir für dein Kind therapeutische Maßnahmen empfehlen, damit es Entwicklungsverzögerungen rasch aufholt.

Hier seid ihr als Eltern gefragt!

Nicht selten lässt die Bereitschaft der Eltern zur Teilnahme an den Vorsorgeuntersuchungen mit fortschreitendem Alter der Kinder nach. Doch Fehlentwicklungen kann es auch im Alter von 3 oder 6 Jahren noch geben. Und längst nicht jede Fehlentwicklung wird von den Eltern als solche wahrgenommen. Bedenke bitte, dass nur die rechtzeitige kinderärztliche Diagnostik und Therapie Folge- oder Spätschäden vermeiden kann.

Schutzimpfungen

Manche als harmlos geltende Kinderkrankheit wie beispielsweise Masern können sehr ernste Verläufe nehmen. Leider kommt dies immer wieder vor. Nebenwirkungen im Zusammenhang mit einer Impfung hingegen sind extrem selten. Hier gilt es also, verantwortungsbewusst die Vor- und Nachteile einer Impfung abzuwägen. Dein Kinderarzt bzw. deine Kinderärztin wird dich hierbei unterstützen.

Früh erkannt ist fast gebannt: Krebsvorsorge und Screening gegen Hautkrebs.

Viele Krebserkrankungen sind heute gut therapierbar – vorausgesetzt, sie werden rechtzeitig erkannt.



Früherkennung für Frauen und Männer

Die Vorsorgeuntersuchungen setzen bei Frauen bereits im Alter von 20 Jahren ein. Ab 20 sollte jährlich eine Untersuchung der Gebärmutter und der Gebärmutter-schleimhaut stattfinden. Ab 30 wird auch die Brust durch eine Tastuntersuchung ärztlich kontrolliert. Für Frauen im Alter von 50 kommt das Angebot des Mammographie-Screenings hinzu. Die meisten Tumore der Brust werden übrigens durch regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust festgestellt – ein Beleg dafür, wie wichtig die Übernahme von Eigenverantwortung ist. Männer können jährliche Untersuchungen der äußeren Genitalien und der Prostata ab 45 Jahren als Vorsorgeuntersuchung in Anspruch nehmen. Diese Untersuchung wird von Urologen durchgeführt.

Brustkrebsfrüherkennung durch Medizinische Tastuntersucherinnen

Wir übernehmen die Kosten für eine Brustuntersuchung durch Medizinische Tastuntersucherinnen (MTU) einmal jährlich für alle Altersgruppen bis maximal 58,50 €, wenn eine familiäre oder medizinische Vorbelastung besteht. Bitte reiche uns nach der Untersuchung die Originalrechnung und die ärztliche Bestätigung ein, dass eine familiäre oder medizinische Vorbelastung vorhanden ist.

Hautkrebsvorsorge

Die Zahl der Hautkrebsfälle steigt. Dabei sind auch immer mehr Menschen im mittleren Alter betroffen. Hauptursache ist häufiges Sonnenbaden bei unzureichendem Sonnenschutz. Deine Pronova BKK übernimmt die Kosten auch, wenn du unter 35 bist. Voraussetzung dafür ist, dass bereits bestehende Risikofaktoren (z. B. familiäre Veranlagung, heller Hauttyp) auf eine Schwächung der Gesundheit oder drohende Erkrankung hinweisen. In diesem Fall bezahlst du die Untersuchung erst einmal selbst und sendest uns im Anschluss die Rechnung. Wir überweisen dir den Betrag von maximal 33 €. Möglich ist dies alle 2 Jahre. Wir beraten dich gern!



Darmkrebsprophylaxe

Geschlechtsunspezifisch werden ab 50 spezielle Früherkennungsuntersuchungen zur Entdeckung von Darmtumoren angeboten. Neben der Stuhluntersuchung auf okkultes Blut kann ab 55 eine Dickdarmspiegelung vorgenommen werden, um Vorstufen von Tumoren zu erkennen. Bei uns musst du nicht erst warten, bis du 50 bist, um dich um deine Darmkrebsvorsorge zu kümmern. Denn wir bieten dir bereits ab dem 35. Lebensjahr die Möglichkeit, die Darmkrebsfrüherkennungsmethode nach

dem i-FOBT-Verfahren durchführen zu lassen. Bei diesem immunologischen Test wird mittels spezifischer Antikörper der Stuhl auf okkultes Blut untersucht. Du kannst den Test direkt über unsere Homepage unter pronovabkk.de/i-fobt bei der Firma CARE diagnostica bestellen. Das Testmaterial wird an deine Privatanschrift geliefert.

So geht's.

Krebsrisiken reduzieren.

1. Nimm regelmäßig an den angebotenen Krebsfrüherkennungsuntersuchungen teil.
2. Sei vorsichtig im Umgang mit gesundheitsgefährdenden und krebserregenden Stoffen.
3. Schütze deine Haut vor starker Sonneneinwirkung.
4. Falls du rauchst: Versuch mit dem Rauchen aufzuhören.
5. Vermeide Übergewicht bzw. reduziere es.
6. Reduziere deinen Fleischkonsum, genieße regelmäßig frisches Obst und Gemüse.
7. Sorge täglich für Bewegung – unser Präventionsprogramm liefert dir wertvolle Anregungen.
8. Reduziere den Stress – nutze Entspannungsübungen.
9. Schränke ggf. deinen Alkoholkonsum ein.

Krebserkrankungen lassen sich nicht immer verhindern, denn bei der Entstehung spielen viele Faktoren eine Rolle. Deine familiäre Vorbelastung etwa, erhöhte Umweltbelastungen zum Beispiel durch den Umgang mit karzinogenen Stoffen oder eine allgemein ungesunde Lebensweise. Doch selbst wenn keine familiäre Vorbelastung und keine besondere Umweltbelastung vorliegen und du gesund lebst, ist dein Krebsrisiko nicht auf null gesetzt. Es kann aber deutlich reduziert sein.



Schon gewusst?

Dein persönlicher Pronova BKK Newsletter informiert dich ganz nach persönlichem Bedarf und individuellem Interesse über Gesundheitsthemen, Lifestyle, Fitness, Ernährung, Familie und attraktive Zusatzleistungen. Entscheide selbst!
pronovabkk.de/service/newsletter

Mach deinen Check!

Mit 18 sind die meisten Menschen medizinisch betrachtet noch ein recht unbeschriebenes Blatt. Auch du bist jung und fühlst dich fit und gesund? Der Check-up gibt dir Gewissheit! Auch diese Untersuchung ist für dich kostenlos.

Durchgeführt wird der Check-up einmalig ab dem 18. Lebensjahr. Ab 35 ist die Untersuchung dann für Frauen und Männer im 3-Jahresrhythmus möglich. Untersucht wird auf Herz-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen. Bei den Stoffwechselerkrankungen steht vor allem Diabetes mellitus Typ 2 im Fokus der ärztlichen Aufmerksamkeit. Der Check-up besteht aus Anamnese, klinischer und labortechnischer Untersuchung sowie einem Beratungsgespräch.



Das wird gemacht:

Anamnese

Der Check-up beginnt mit der sogenannten Anamnese. Deine Ärztin bzw. dein Arzt stellt dir Fragen nach aktuellen Beschwerden und früheren Erkrankungen. Krankheiten naher Blutsverwandter können ebenfalls von Interesse sein, weil manche gesundheitlichen Störungen sich vererben können. Auch deine Lebensgewohnheiten kommen auf den Prüfstand, weil sich hieraus besondere Erkrankungsrisiken ergeben können. Hierzu zählen Nikotin- oder Alkoholkonsum und dein Ernährungsverhalten ebenso wie ein etwaiger Bewegungsmangel sowie deine allgemeine Lebenssituation.

Untersuchung

Kern des Check-up ist die eingehende körperliche Untersuchung. So können erste Anzeichen einer Erkrankung frühzeitig erkannt werden. Der Zustand deiner inneren Organe wird u. a. durch Abtasten, Blutdruckmessung und eventuell ein EKG beurteilt. Der Impfstatus wird überprüft. Blut wird im Labor untersucht. Hier geht es vor allem um Blutzucker- und Cholesterinwerte. Bei der zusätzlichen Urinuntersuchung ab 35 Jahren werden auch Eiweißwerte ermittelt. Außerdem wird der Urin auf weiße und rote Blutkörperchen untersucht.

Beratung

Die Beratung verfolgt ein 3-faches Ziel. Erstens möchte deine Ärztin bzw. dein Arzt dich aufklären über dein individuelles Erkrankungsrisiko. Zweitens geht es – falls Bedarf besteht – um Behandlungsmaßnahmen, die zu einer Verbesserung deiner aktuellen gesundheitlichen Situation führen. Und drittens werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie du durch gezielte Verhaltensänderungen wie beispielsweise Gewichtsabnahme und sportliche Betätigung deine gesundheitliche Situation nachhaltig verbessern kannst. Der Check-up bietet dir also eine gute Chance, dich fit zu machen für die Zukunft. Deine Ärztin oder dein Arzt kann dir auch eine Präventionsempfehlung ausstellen.

So bleiben deine Zähne gesund!

Neben den regelmäßigen zahnärztlichen Untersuchungen ist eine gründliche Zahnhygiene von größter Bedeutung. Viele Zahnschäden lassen sich so vermeiden.

Je früher, desto besser

Auch Kinder unter 3 Jahren werden jetzt in das umfassende zahnärztliche Präventionsangebot einbezogen: Gesetzlich krankenversicherten Kleinkindern zwischen dem 6. und dem vollendeten 33. Lebensmonat stehen 3 zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen zu. Die sollen insbesondere das Auftreten frühkindlicher Karies (auch „Nuckelflaschenkaries“ genannt) vermeiden. Hinzu kommen unter anderem eine eingehende Untersuchung des Kindes, die

Beratung der Eltern sowie eine Anleitung zum täglichen Zähneputzen beim Kleinkind. Zusätzlich haben Kinder zwischen dem 6. und dem 33. Lebensmonat 2-mal im Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Zahnschmelzhärtung durch das Auftragen von Fluoridlack. Dem Entstehen frühkindlicher Karies kann so effektiv vorgebeugt und bestehender Initialkaries entgegengewirkt werden.

Alter	Untersuchung	Was wird gemacht?
0 - 6 Jahre	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	Früherkennungsuntersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten: sechs Untersuchungen ab dem 6. Lebensmonat, Beratung und Aufklärung der Betreuungsperson unter anderem zu Kariesrisiken und zur richtigen Mundhygiene des Kindes, Auftragen von Fluoridlack zur Zahnschmelzhärtung bzw. bei hohem Kariesrisiko
6 - 18 Jahre	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung	Maßnahmen zur Verhütung von Zahnerkrankungen: Ab dem 12. Lebensjahr werden die jährlichen Untersuchungen in ein Bonusheft eingetragen. Diese Eintragungen dienen später als Nachweis für den Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz



Zahnarztangst?

Es gibt Menschen, die aus Angst vor zahnärztlichen Behandlungen über Jahre hinweg jeden Zahnarztbesuch vermeiden. Dafür gibt es eigentlich keinen Grund, denn Zahnärztinnen und Zahnärzte sind in der Regel entsprechend sensibilisiert. In schweren Fällen der Zahnarztangst können vor einer Zahnbehandlung auch psychotherapeutische Verfahren zum Einsatz kommen, um Angstpatienten den Weg zur Behandlung zu ebnen.

Zahnersatz

Wer regelmäßig zum Zahnarzt geht und diese Besuche nachweisen kann, erhält – falls Zahnersatz nötig wird – einen höheren Zuschuss. Im Rahmen der privaten Zusatzversicherung können die Erstattungsleistungen für Zahnersatz zusätzlich erhöht werden.



Zähneputzen

will

gelernt sein.



Schon gewusst?

Wir bezuschussen auch die Versiegelung der Backenzähne 4 und 5 einmalig mit 50 €. Diese Extraleistung gilt für mitversicherte Kinder zwischen dem 6. und 17. Lebensjahr.

So einfach geht's:

Gründlich putzen, richtig putzen

- Mindestens 2-mal täglich Zähne putzen für jeweils 3 Minuten (bei elektr. Zahnbürsten sind 2 Minuten empfohlen)
- Wenig Druck ausüben
- Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen von Ablagerungen befreien

Süßes und Saures

- Nach säurehaltigen Speisen und Getränken eine Stunde mit dem Putzen warten: Säure greift den Zahnschmelz an, zu frühes Putzen kann den angegriffenen Zahnschmelz zusätzlich schädigen
- Nach süßen oder stärkehaltigen Speisen am besten gleich die Zähne putzen

Ölziehen

- Zur Reinigung der Mundschleimhaut bewege morgens einen Esslöffel Pflanzenöl (z. B. Olivenöl) mehrere Minuten in deinem Mund
- Ziehe das Öl auch durch die Zahnzwischenräume
- Danach das Öl ausspucken, ausspülen, gründlich Zähne putzen

Auch die Zunge reinigen

- Mit einem Zungenschaber lässt sich die Zungenoberfläche von bakterienhaltigen Belägen befreien
- So verbesserst du deine Geschmackswahrnehmung und vermeidest Mundgeruch

Es geht um dich, kleiner Sonnenschein.

Laut IQTIG (Institut für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen) kommen jedes Jahr rund 60.000 Kinder 3 oder mehr Wochen zu früh zur Welt. Das sind rund 9 % aller Geburten! Viele dieser Frühchen bleiben ein Leben lang Sorgenkinder. Deshalb begleitet dich Pronova BKK BabyCare, das wissenschaftlich fundierte Vorsorgeprogramm, durch eine gesunde und sichere Schwangerschaft.





Wie funktioniert das Programm?

Falsche Lebensgewohnheiten sind eine häufige Ursache für Frühgeburten. Dieses Risiko kann deutlich gesenkt werden, wenn werdende Mütter sich gesünder verhalten. Doch wie erkennst du dein persönliches Risiko? Ein umfangreicher Fragebogen hilft dir dabei. Deine Antworten werden wissenschaftlich analysiert. Das Ergebnis kannst du dann mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt besprechen und gemeinsam eine medizinische Vorsorge vereinbaren. Ein Handbuch, ein persönliches Tagebuch und Rezepte ergänzen das Programm. Es kann – das belegen Auswertungen – die Rate der Frühgeburten um mindestens 20 % senken. Auch du selbst kannst das Risiko einer Frühgeburt also deutlich verringern, wenn du mitmachst und die Empfehlungen befolgst sowie regelmäßig an den Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen bei deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt teilnimmst!



Schon gewusst?

Nutze auch die kostenlose Baby-Care-App zur Vermeidung von Frühgeburten als wertvollen mobilen Ratgeber! Du kannst die App kostenfrei über Google Play und den App Store laden.

Unser Mehr.

Für dich.

1 x pro Schwangerschaft zahlen wir dir einen Zuschuss von bis zu 75 € zu folgenden Ergänzungsuntersuchungen:

- Streptokokken-Test, um eine bakterielle Besiedlung zu erkennen und durch prophylaktische Gabe eines Antibiotikums mit Beginn der Geburt eine Infektion deines Babys zu verhindern
- Toxoplasmose-Screening für Schwangere, die einer besonderen Infektionsgefahr z. B. wegen Kontakt zu Tieren (insbesondere zu Katzen) ausgesetzt sind
- Feststellung von Antikörpern gegen Ringelröteln und Windpocken bei erhöhter Infektionsgefahr mit den Erregern, z. B. bei Tagesmüttern, Erzieherinnen, Lehrerinnen
- Zytomegalie-Test – CMV-Antikörpertest für Schwangere, die einer besonderen Infektionsgefahr mit dem Erreger ausgesetzt sind, z. B. wegen Kontakt mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr

Die richtige Ernährung ist in der Schwangerschaft noch wichtiger als sonst. 1 x pro Schwangerschaft gibt es 25 € extra

Du benötigst jetzt viele zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe. Bei Arzneimitteln mit den Wirkstoffen Eisen, Jodid, Vitamin D3, Magnesium, Vitamin B12 und Folsäure übernehmen wir deshalb die Kosten für nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel einmalig bis zu einer Höhe von 25 €. Hierzu benötigen wir von dir nur die vertragsärztliche Verordnung/Empfehlung auf Privatrezept (zum Beispiel grünes Rezept) und die Rechnung aus einer zugelassenen Apotheke oder einem zugelassenen Versandhandel. Bitte beachten: Die Erstattung der Kosten erfolgt nicht für Nahrungsergänzungsmittel und auch nicht für Arzneimittel, die vom Gemeinsamen Bundesausschuss ausgeschlossen sind.



Wir sind für
dich da. Immer.
Überall.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

Pronova BKK
67082 Ludwigshafen

[pronovabkk.de](https://www.pronovabkk.de)

