

**BAHN**BKK

---

**VORSORGE IST  
WICHTIG!**

---

# Vorsorge ist wichtig!

Schließlich ist Gesundheit das Wichtigste in Ihrem Leben. Auch und vor allem, wenn Sie älter werden. Mit einem regelmäßigen Check-up haben Sie die besten Chancen, lange gesund zu bleiben.

**Rechtzeitig erkannt, sind die meisten Volkskrankheiten kaum ein Problem |** Vorausgesetzt, sie werden dann richtig behandelt. Manchmal hilft bereits eine kleine Umstellung der Lebensweise, ein wenig Sport und eine ausgewogenere Ernährung. Und eines ist sicher: Früherkennung steigert den Behandlungserfolg, zum Beispiel bei Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen.

**Lassen Sie sich untersuchen |** Je früher, desto besser. Auch wenn Sie sich gesund fühlen. Wahrscheinlich sind Sie es auch, doch sicher ist sicher. Denn je eher eine Krankheit erkannt wird, desto größer ist die Aussicht auf Heilung. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann vieles sehen, von dem Sie selbst noch gar nichts wissen. Werden bei der Untersuchung erste Anzeichen für eine Krankheit bemerkt, kann man sofort reagieren und Schlimmeres verhindern. Und was genauso wichtig ist: Sie erhalten wichtige Tipps, wie Sie mit wenig Aufwand viel für Ihre Gesundheit erreichen können.



## | EXTRA |

**Gesundheitsbonus ab 16 Jahren |** Sie machen regelmäßig Sport, besuchen die BAHN-BKK- Gesundheitskurse und nehmen immer alle Vorsorgeuntersuchungen wahr? Herzlichen Glückwunsch – damit gewinnen Sie gleich doppelt. Sie fühlen sich nicht nur fitter und wohler, sondern werden von uns für Ihr Engagement mit einem attraktiven Geldbonus belohnt. Erfahren Sie mehr unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus)

# Der Gesundheits- Check-up

**Lassen Sie sich kostenfrei durchchecken |** Die Gesundheitsuntersuchung ist ein spezielles Angebot für alle ab 35 Jahren. Die Kosten übernehmen wir. Sie brauchen sich nur alle drei Jahre die Zeit für einen Arztbesuch zu nehmen. Wer schon vorher am Gesundheits-Check-up teilnehmen möchte, kann dies bereits ab 18 Jahren einmalig tun.

**Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin |** Sie können die Untersuchung bei Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin machen lassen, aber auch bei anderen praktischen Ärzten oder Internisten. Legen Sie nur Ihre BAHN-BKK-Gesundheitskarte vor – das ist alles. Die Untersuchung dauert etwa eine halbe Stunde. Sie sollten deshalb vorher anrufen und einen Termin vereinbaren.

## **Was passiert bei der Gesundheitsuntersuchung? |**

Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Sie genauestens untersuchen. Dazu gehört ein ausführliches Gespräch mit Ihnen. Er oder sie fragt Sie, welche Beschwerden oder Krankheiten Sie haben und wie Ihre Lebensgewohnheiten sind, zum Beispiel was Sie essen oder trinken und wie Sie schlafen. Zudem erfolgt eine Überprüfung des Impfstatus. Darüber hinaus werden Sie eingehend körperlich untersucht. Sie werden unter anderem gewogen, Blutdruck und Puls werden gemessen, die Lunge wird abgehört. Zusätzlich wird eine Blutprobe fürs Labor genommen. Dadurch lässt sich feststellen, ob Sie zum Beispiel an Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Gleichzeitig wird eine Urinprobe mittels Harnstreifentest ausgewertet. Sie gibt zusätzlich Aufschluss darüber, ob mit Ihren Nieren und den ableitenden Harnwegen alles in Ordnung ist.



Ein enorm wichtiger Bestandteil einer umfassenden Gesundheitsvorsorge ist die Krebsfrüherkennung.

**Krebs ist eine Krankheit, die jeden von uns treffen kann |**

Die gute Nachricht: Wird der Krebs frühzeitig erkannt und behandelt, sind die Aussichten auf eine vollständige Heilung ziemlich hoch. Dies gilt auch für Krebserkrankungen, die sehr häufig sind, wie zum Beispiel Brustkrebs bei Frauen oder Hodenkrebs bei Männern. Gerade deshalb bieten wir Ihnen Früherkennungsuntersuchungen, die über das gesetzliche Mindestmaß hinausgehen.

**Nicht jeder Befund bedeutet automatisch Krebs |** Auch wenn der Arzt bzw. die Ärztin bei einer der Untersuchungen etwas finden sollte, heißt das noch lange nicht, dass Sie Krebs haben. Um sicherzugehen, werden weitere Untersuchungen vorgenommen. Warten Sie also in aller Ruhe die Ergebnisse ab.

**Sie können selbst viel für sich tun |** Beobachten Sie einfach regelmäßig Ihren Körper. Zum Beispiel morgens nach dem Duschen oder abends kurz vor dem Zubettgehen. Einmal im Monat sollten Frauen ihre Brust und Männer ihre Hoden auf Veränderungen und Schmerzen durch Berührung hin abtasten. Wie Sie es richtig machen, zeigt Ihnen Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin gerne bei einer der Früherkennungsuntersuchungen.

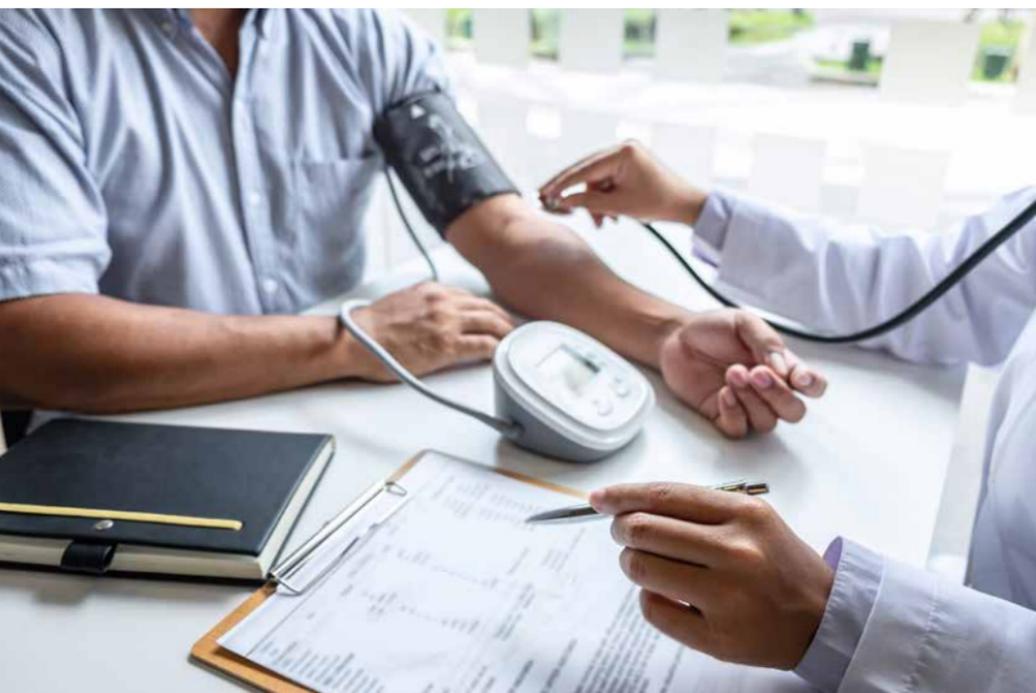
**Es gibt Risiken, die müssen nicht sein |** Eine gesunde Lebensweise kann die Gefahr einer Krebserkrankung deutlich verringern. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, treiben Sie regelmäßig Sport und schützen Sie sich vor übermäßiger Sonnenbestrahlung. Umgekehrt erhöhen Rauchen und zu viel Alkohol das Krebsrisiko erheblich.

**Zum Schluss gibt's Tipps und Ratschläge** | Wenn alle Ergebnisse aus dem Labor vorliegen, erhalten Sie einen Termin für ein Abschlussgespräch. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie, was Sie selbst tun können, um gesund zu bleiben. Zudem kann eine ärztliche Empfehlung zur verhaltensbezogenen Prävention erteilt werden. Bei Vorlage dieser Empfehlung erstatten wir 100 Prozent der entsprechenden Kurskosten (bis max. 150 Euro).

**| EXTRA |**

**Check-up 18 Plus** | Wir bezuschussen alle drei Jahre privatärztlich erbrachte Vorsorgeuntersuchungen bei 18- bis 34-Jährigen mit bis zu 50 Euro, wenn Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck oder ein erhöhter Cholesterinspiegel vorliegen. Weitere Informationen finden Sie unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/check-up](http://www.bahn-bkk.de/check-up)





# Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Deshalb bieten wir Ihnen eine Reihe spezieller Krebs-Vorsorgeuntersuchungen. Nutzen Sie die Chance und gehen Sie hin. Auch wenn Sie sich vollkommen gesund fühlen.

**Hautkrebs-Früherkennung** | Rund 270.000 Menschen erkranken allein in Deutschland jedes Jahr an Hautkrebs. Hauptrisikofaktoren sind übermäßige Sonnenbestrahlung oder häufige Solariumbesuche und die damit einhergehende hohe Belastung durch ultraviolette Strahlung. Andererseits ist Hautkrebs früh zu erkennen, da er sich sichtbar entwickelt. Und je früher der Tumor erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Bei Hautkrebs sind sie sogar ausgesprochen hoch. Ab 35 Jahren gehört die Früherkennungsuntersuchung für Hautkrebs im Zweijahres-Rhythmus zu den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen. Das sogenannte Hautkrebs-Screening machen alle Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten oder Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin mit entsprechender Zusatzqualifikation. Zur Untersuchung gehören die Aufnahme der Krankengeschichte, eine körperliche Untersuchung, die Bestimmung des Hauttyps, die Dokumentation und eine ausführliche Beratung.

### **| EXTRA |**

**Hautkrebscreening** | BAHN-BKK Versicherte können sich bereits ab 15 Jahren alle zwei Jahre kostenfrei auf Hautkrebs untersuchen lassen. Bitte fragen Sie vor der Untersuchung bei uns nach den teilnehmenden Dermatologinnen und Dermatologen in Ihrer Nähe.

**Spezielle Darmkrebs-Vorsorge für alle** | Darmkrebs ist heilbar – wenn er rechtzeitig erkannt wird. Frauen im Alter von 50 bis 54 Jahren bieten wir deshalb zur Darmkrebsvorsorge jährlich einen immunologischen Stuhltest auf verborgenes Blut an. Männer erhalten wahlweise einen jährlichen Stuhltest auf verborgenes Blut oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren. Für alle Versicherten ab 55 Jahren besteht die Möglichkeit, im Abstand von 10 Jahren eine Koloskopie (Darmspiegelung) vornehmen zu lassen oder weiterhin im Abstand von zwei Jahren einen immunologischen Stuhltest durchzuführen.



**Die Früherkennungsuntersuchung für Frauen** | Frauen können schon ab 20 Jahren einmal im Jahr zur Früherkennungsuntersuchung gehen. Dabei untersucht der Frauenarzt bzw. die Frauenärztin Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke, um Hinweise einer eventuell beginnenden Erkrankung frühzeitig zu erkennen. Dafür wird zum Beispiel ein Gebärmutterhalsabstrich gemacht und im Labor auf Anzeichen für Gebärmutterkrebs untersucht. Ab 30 Jahren wird der Arzt bzw. die Ärztin zusätzlich die Brust untersuchen und tastet sie und die dazugehörenden Lymphknotenbereiche nach möglichen Symptomen für einen Brustkrebs ab. Bei Frauen ab 35 Jahren wird der Pap-Abstrich alle drei Jahre durchgeführt, aber dann zusätzlich mit einem Test auf Humane Papillomaviren (HPV) ergänzt. Frauen ab 50 Jahren bis zum Ende des 70. Lebensjahres können alle zwei Jahre eine Mammographie (das ist eine spezielle Röntgenuntersuchung der Brust) in Anspruch nehmen. Bei dieser Untersuchung werden selbst kleine Tumore erkannt. Frauen unter 50 Jahren haben dann Anspruch auf eine Röntgenuntersuchung ihrer Brust, wenn ein konkreter medizinischer Verdacht auf eine Krebserkrankung besteht.

## **| EXTRA |**

**Discovering Hands** | Ergänzend zur allgemeinen Krebsfrüherkennung bieten wir unseren Kundinnen ab 18 Jahren eine besondere Art der Früherkennung: discovering hands® ist eine speziell entwickelte, standardisierte und qualitätsgesicherte Tastuntersuchung. Diese wird von blinden Frauen durchgeführt, die über einen besonders sensiblen Tastsinn verfügen und so schon kleinste Veränderungen der Brust erfühlen können. Zusätzlich zeigen Sie Ihnen, wie Sie Ihre Brust regelmäßig selbst untersuchen können.

Mehr Informationen finden Sie unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/discoveringhands](http://www.bahn-bkk.de/discoveringhands)

**Die Früherkennungsuntersuchung für Männer** | Bei Männern stehen andere Risiken im Mittelpunkt der Krebsfrüherkennung. Da sie sich erst mit dem Älterwerden erhöhen, beginnt die Krebsfrüherkennung für Männer ab 45 Jahren. Falls jedoch vorher Beschwerden auftreten, können Sie selbstverständlich jederzeit zum Arzt bzw. zur Ärztin gehen. Bei der Früherkennungsuntersuchung werden Darm, Haut, Prostata und Hoden auf Anzeichen einer Krebserkrankung hin untersucht.

## | EXTRA |

Bei InfoMedicus – unserer weltweiten, kostenfreien Gesundheits-hotline – beantworten Ärzte und medizinisch geschultes Personal Ihre Fragen zur Gesundheit. Dort erhalten Sie auch wertvolle Tipps zu Ansprechpartnern und Ärzten Ihrer Nähe, etwa für die Krebsvorsorge. Und das an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.

**Werden Sie Fan |** Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram.

🌐 [www.facebook.com/bahnbkk](https://www.facebook.com/bahnbkk)

🌐 [www.instagram.com/bahnbkk](https://www.instagram.com/bahnbkk)

### **Service garantiert – auch am Wochenende!**

Wir beraten Sie gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255

✉ [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)

🌐 [www.bahn-bkk.de](https://www.bahn-bkk.de)

**BAHN**BKK

