

PRÄVENTION

Bildquelle: Dragana Gordic_Grs / Shutterstock.com - akimov.de



Kostenlose Angebote nutzen und gesund bleiben

bia||lo.de

Ihr Geld verdient mehr.

Prävention

Kostenlose Angebote nutzen und gesund bleiben

von Annette Jäger

Damit Sie gesund bleiben, können Sie selbst einen großen Eigenbeitrag leisten. Vor allem, wenn es darum geht, körperliche Beschwerden infolge von Bewegungsmangel, Übergewicht oder Stress zu vermeiden.

Nach vielen Monaten der Pandemie hat so mancher einen Aufholbedarf, was die eigene körperliche Fitness angeht. Wer einen Anstoß braucht, aktiv zu werden, kann auf ein breites Angebot an Präventionsmaßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen zurückgreifen. Auch die Deutsche Rentenversicherung bietet Unterstützung speziell für Berufstätige an. Und wer seinen inneren Schweinehund selbst überwinden kann, ist auch mit Fitness-Apps gut beraten, in Schwung zu kommen.

Jetzt könnte der richtige Zeitpunkt sein, einige aufgrund der Pandemie versäumte Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten je nach Alter vorwiegend Krebsfrüherkennungsuntersuchungen an. Auch das gehört zur Prävention. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was man unter Prävention versteht, was sie bringt, welche Angebote es gibt und wie Sie diese nutzen können.

Das bedeutet Prävention

Prävention ist ein Begriff, der hauptsächlich in der Pandemie oft bemüht wurde: Lockdown, Maskentragen, Abstand – so heißen die Maßnahmen, um die Verbreitung des Corona-Virus zu unterbinden. Genau das ist Prävention: Maßnahmen, um einer Krankheit vorzubeugen, das Risiko einer Krankheit zu verringern oder ein Auftreten zu verzögern.

Je nachdem, zu welchem Zeitpunkt eine präventive Maßnahme eingesetzt wird, spricht man von primärer, sekundärer oder tertiärer Prävention. Ferner wird zwischen zwei grundsätzlichen Ansätzen in der Prävention unterschieden: Verhaltensprävention und Verhältnisprävention. Wir werfen einen kurzen Blick auf diese Fachbegriffe, die Ihnen sicher häufig begegnen, wenn Sie sich mit dem Thema Prävention beschäftigen.



Mit einem Klick zur gewünschten Plattform:



Primäre Prävention

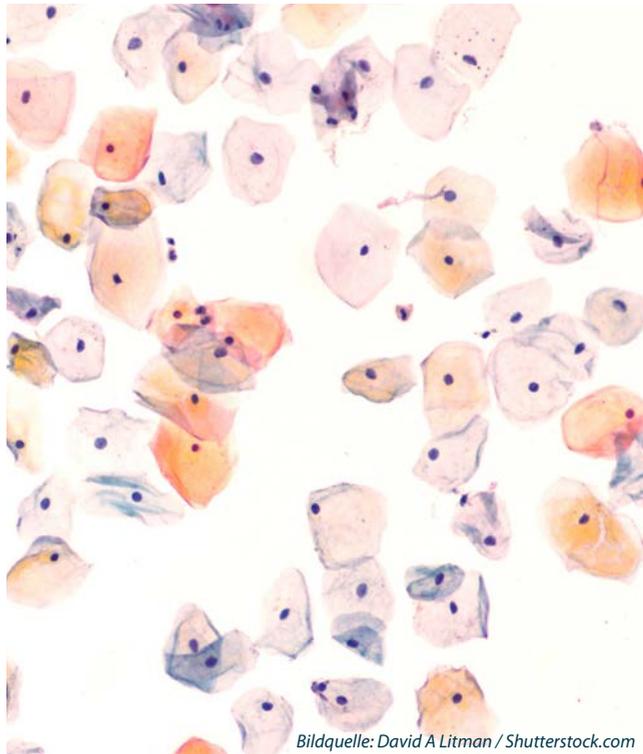
In diesem Ratgeber richten wir den Fokus vordergründig auf primäre Präventionsmaßnahmen. Sie setzen ganz früh an und zielen darauf ab, eine Krankheit möglichst gar nicht erst entstehen zu lassen. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung kann dazu beitragen, bestimmte Krankheiten im besten Fall sogar zu vermeiden. Dazu gehört etwa Diabetes mellitus Typ 2, im Volksmund als Zuckerkrankheit bekannt, dazu gehören auch in bestimmtem Maße Herz-Kreislauf-Erkrankung, aber auch psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen. Sicher ist eine gesunde Lebensführung keine Garantie dafür, diese Krankheiten nicht doch zu entwickeln. Auch Faktoren wie eine familiäre Vorbelastung spielen natürlich eine Rolle. Aber gesundheitsbewusstes Verhalten kann eine Krankheit verzögern oder ihren Verlauf günstig beeinflussen. Bei der Primärprävention liegt das Augenmerk vorwiegend auf gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität und gesunder Stressbewältigung. Auch Impfungen gehören zu primärpräventiven Maßnahmen.

Sekundäre Prävention

Die sekundäre Prävention zielt auf die Früherkennung von Krankheiten ab. Auch diesen Aspekt betrachten wir kurz in diesem Ratgeber. Das Ziel bei der sekundären Prävention ist die möglichst frühe Erkennung einer Krankheit, um zeitnah eine Therapie einzuleiten und so einen schweren Verlauf möglichst zu verhindern. Zu diesen Maßnahmen zählen zum Beispiel Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, die die Krankenkassen anbieten.

Tertiäre Prävention

Mit tertiärer Prävention ist eigentlich Rehabilitation gemeint. Betroffene sind dann bereits zum Patienten geworden und es stehen nun Maßnahmen an, um die Folgen einer überstandenen Krankheit zu lindern, einen Rückfall zu vermeiden oder eine Verschlimmerung zu verhindern. Solche Maßnahmen gibt es als stationäre oder ambulante Reha-Maßnahmen. Das gilt auch für Vorsorgemaßnahmen wie eine **Mutter-Kind-Kur**, die dann ansetzen, wenn Beschwerden schon da sind und eine Behandlung medizinisch notwendig ist, um einen chronischen oder schwereren Verlauf zu verhindern. Diese Art von Kuren können der Sekundär- oder Tertiärprävention zugeordnet werden.



Bildquelle: David A Litman / Shutterstock.com

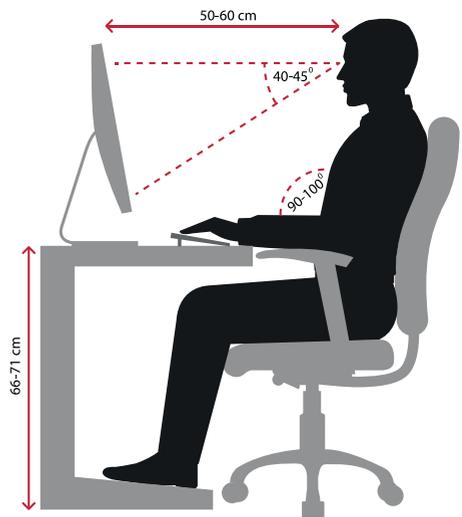
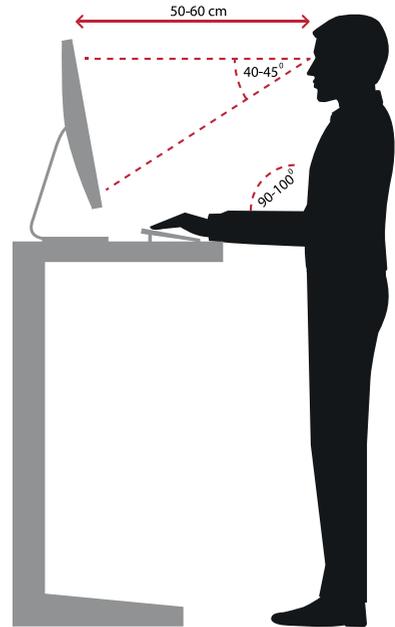
Verhaltens- und Verhältnisprävention

Es gibt verschiedene Ansätze der Prävention. Verhaltensprävention setzt bei Ihnen als Einzelperson an: Sie werden selbst aktiv und setzen sich für Ihre Gesunderhaltung ein. Ziel ist es, durch Bewegung, gesunde Ernährung, gezielte Entspannungsphasen, den Verzicht auf Rauchen und einen mäßigen Alkoholkonsum Risikofaktoren zu reduzieren. Es ist genau diese Art von Prävention, die in diesem Ratgeber im Mittelpunkt steht.

Maßnahmen der Verhältnisprävention zielen auf die Lebensverhältnisse ab. Hier spielen Arbeits- und Lebensverhältnisse und damit auch Einkommen und Bildung eine Rolle. Konzepte einer gesunden Arbeitsplatzgestaltung gehören zum Beispiel dazu.

Tipp:

Viele Unternehmen setzen bereits betriebliche Gesundheitsförderung um. Denn gesunde Mitarbeiter bedeuten weniger krankheitsbedingte Ausfälle. Auch Arbeitgeber können durch gute Arbeitsbedingungen zur Prävention beitragen: zum Beispiel durch gesunde Kantinenkost, flexible Arbeitszeiten, ergonomische Büromöbel und gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung.



Fit als Kassenpatient: Gesundheitskurse

Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist gut beraten, sich zuerst das Angebot der gesetzlichen Krankenkassen anzusehen. Es ist umfangreich und zu weiten Teilen kostenlos beziehungsweise es gibt finanzielle Zuschüsse zu Aktivitäten.

Im Mittelpunkt steht eine große Palette an Gesundheitskursen. Sie gehören zu den Primärpräventionsmaßnahmen. In den Kursen sollen Versicherte etwas über Gesunderhaltung lernen und nach Beendigung des Kurses selbstständig das Erlernte weiter anwenden und in den Alltag integrieren. Wer sich für seine Gesundheit aktiv einsetzt und Kurse belegt, erhält einen Zuschuss. Gefördert werden Kurse aus den Bereichen



Bildquelle: Slawomir Kruz / Shutterstock.com

Bildquelle: Anna Ewa Bieniek / Shutterstock.com



- **Bewegung:**
zum Beispiel Aqua Aerobic, Nordic Walking, Pilates
- **Ernährung:**
zum Beispiel Koch- und Diätkurse
- **Entspannung/Stressmanagement:**
zum Beispiel Yoga, Autogenes Training
- **Suchtmittelumgang:**
zum Beispiel Raucherentwöhnung, Umgang mit Alkohol

Große Kassen haben zum Teil ein eigenes Kursangebot, zum Beispiel die AOK Baden-Württemberg. Diese Kurse sind meist kostenlos für Kassenmitglieder und können oft direkt online über die Homepage gebucht werden.

Daneben können Versicherte Kurse anderer Anbieter wahrnehmen. Grundsätzlich müssen Kurse bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllen und von einem zertifizierten Trainer angeleitet werden. Sie finden über die Homepage des GKV-Spitzenverbandes einen Link, der zu den förderfähigen Kursangeboten der Kassen leitet: https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp. Über die Postleitzahl-Eingabe werden alle zertifizierten Kurse in der Umgebung angezeigt. Die Bandbreite des Angebots unmittelbar am Wohnort ist groß. Es lohnt sich, das Kursprogramm der Kassen zu studieren!

Tipp:

Sollten Sie von einem konkreten Kurs vor Ort wissen, den Sie gerne besuchen möchten und der nicht in der Liste des Spitzenverbands erscheint, klären Sie vorab mit der Krankenkasse, ob der Kurs zuzuschussfähig ist.

Die Kurse umfassen meist zehn Übungseinheiten. Die Kassen erstatten einen Teil der Kursgebühr, meist etwa 80 Prozent, maximal 75 bis 100 Euro pro Kurs. Bezuschusst wird in der Regel der Besuch von maximal zwei Kursen im Jahr, die aber aus unterschiedlichen Bereichen sein müssen, also zum Beispiel Bewegung und Entspannung oder Ernährung und Bewegung.

Tipp:

Die Kassen bieten Gesundheitskurse als freiwillige Satzungsleistungen an. Das heißt, dass sowohl das Angebot also auch die Höhe der Bezuschussung verschieden sind, weil jede Kasse ihr eigenes Angebot zusammen stellt. Freiwillige Satzungsleistungen haben einen Haken: Es gibt keine Garantie darauf, dass die Leistung immer bestehen bleibt. Die Kasse kann solche Leistungen auch wieder aus ihrem Angebot nehmen.



Bildquelle: Koldunov / Shutterstock.com

Erstattung

Wenn Sie keinen speziellen Kurs Ihrer Krankenkasse besuchen, sondern einen Kurs eines zertifizierten Anbieters, müssen Sie sich die Teilnahme in der Regel im Vorfeld nicht genehmigen lassen – außer es handelt sich um einen Kurs, der nicht im Verzeichnis der förderfähigen Kurse aufgelistet ist. Sie reichen einfach die Teilnahmebescheinigung samt einem Nachweis über die Bezahlung der Kursgebühr bei der Krankenkasse ein. Außerdem ist ein Formular hinzuzufügen, das Sie meist beim Kursleiter erhalten. Wichtig: Sie müssen den Kurs natürlich regelmäßig besucht haben und den Besuch dann auch nachweisen.

Kostenlos für Berufstätige: RV Fit der Rentenversicherung

Neben den Krankenkassen bietet auch die Deutsche Rentenversicherung ein spezielles Präventionsprogramm an, das „RV Fit“. Das Angebot ist speziell auf Berufstätige ausgerichtet, die leichte Beeinträchtigungen haben, wie unter anderem gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme. Das kostenlose Trainingsprogramm, das insgesamt über einen Zeitraum von sechs Monaten dauert, umfasst Übungen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Dazu gehört Muskelaufbau- und Ausdauertraining, eine Ergonomie- und Ernährungsberatung, Stressmanagement und Entspannungsübungen. Es findet größtenteils berufsbegleitend statt.

Das Gute daran: Während der intensiven Einführungsphase und ganz am Ende des Trainings in der Auffrischphase sind Arbeitnehmer von der Arbeit freigestellt. Der Arbeitgeber ist dazu gesetzlich verpflichtet, und muss in dieser Zeit das Entgelt fortzahlen.

Wer kann mitmachen?

Anmelden können sich Berufstätige, die in den letzten zwei Jahren mindestens sechs Monate lang Beiträge gezahlt und leichte Beschwerden haben, die mit dem Bewegungsapparat, der Ernährung oder mit Stressbewältigung zu tun haben. Wichtig ist, dass die Beeinträchtigungen nicht so massiv sind, dass Sie deshalb krankgeschrieben sind. Aber wenn Sie merken, dass Sie vielleicht zu viel an Gewicht zugelegt haben, sich im Berufsalltag nicht genug bewegen oder häufiger beim Einschlafen noch Themen im Kopf wälzen, die Schlafprobleme verursachen, dann wäre das der richtige Zeitpunkt, aktiv zu werden und etwas für sich zu tun.

Tipp:

Bei schwereren Erkrankungen kommen andere Maßnahmen infrage, etwa eine Rehabilitationsleistung. Erster Ansprechpartner ist dann Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin.

So läuft das Programm ab

Ziel des Programms ist es, Arbeitnehmern eine Motivation zu bieten, selbst aktiv zu werden, gesundheitliche Probleme frühzeitig anzugehen, achtsam und sensibel mit den eigenen Bedürfnissen umzugehen, sodass aus ersten Zipperlein keine chronischen Erkrankungen werden. Die Übungen sollen in den Alltag eingebaut und zur Routine werden, deshalb erstreckt sich das gesamte Programm über ein halbes Jahr.

Das Trainingsprogramm ist immer ein Gesamtpaket aus Übungen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung, die in kleinen Gruppen (maximal 15 Personen) stattfinden. Es verläuft in vier verschiedenen Phasen, die in ihrer Dauer von Bundesland zu Bundesland variieren können.

1. **Einführungsphase:** Die Einführungsphase dauert entweder drei Tage, wenn sie ambulant verläuft, oder fünf Tage, wenn sie stationär stattfindet. Welche Form sich besser für Sie eignet, bestimmt Ihre Lebenssituation. Für manche – etwa Alleinerziehende oder pflegende Angehörige – kann es schwierig sein, für mehrere Tage den Alltag hinter sich zu lassen. Sie sollen über ambulante Angebote die Möglichkeit erhalten, an dem Programm teilzunehmen. In dieser Zeit erarbeiten Sie mit Trainern und Ärzten der Einrichtung Ihre persönliche Zielsetzung. Für die Dauer der Einführungsphase sind Sie von der Arbeit freigestellt.
2. **Training in der Gruppe:** Danach trainieren Sie drei Monate lang ein bis zweimal pro Woche berufs begleitend, entweder vor oder nach der Arbeit. Das Training findet in der gewählten Einrichtung und in der Gruppe statt. Wer aufgrund beruflicher Umstände nicht regelmäßig in der Nähe seines Wohnortes trainieren kann, kann an einem Kompakttraining teilnehmen (digital basierte Trainingsphase).
3. **Selbstständiges Training:** Für einen weiteren Zeitraum von drei Monaten trainieren Sie selbstständig zu Hause.
4. **Auffrischkurs:** Zum Abschluss erfolgt noch mal ein Auffrischkurs in der gewählten Einrichtung – einen Tag lang ambulant oder drei Tage lang stationär. Jetzt geht es darum, die erreichten Ziele zu überprüfen. In dieser Zeit sind Sie wieder von der Arbeit freigestellt.



Bildquelle: Jirsak / Shutterstock.com

So funktioniert die Anmeldung

Im Vorfeld einer Anmeldung empfiehlt es sich, mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin zu besprechen, dass Sie eine solche Maßnahme planen. Die Anmeldung selbst erfolgt online unter www.rv-fit.de. Während des Anmeldeprozesses müssen Sie Ihre Rentenversicherungsnummer eingeben, die Sie zum Beispiel auf Ihrer Gehaltsabrechnung oder auf der jährlichen Renteninformation finden. Den Antrag können Sie in mehreren Schritten ausfüllen und immer wieder zwischenspeichern.

Im Laufe des Anmeldeprozesses können Sie eine Wunschrichtung angeben, in der Sie trainieren wollen. Die Einrichtungen sind zum Teil spezialisiert und sollten zum persönlichen Beschwerdebild passen. Denken Sie daran, dass die Maßnahme nach der Einstiegsphase berufsbegleitend stattfindet. Demnach sollte die Einrichtung in der Nähe vom Wohn- oder Arbeitsort liegen. Mehr zum Ablauf des Programms lesen Sie im folgenden Abschnitt. Auf der Homepage sind alle Einrichtungen verzeichnet, die Sie dort nach Postleitzahl sortiert suchen können. Insgesamt gibt es ein Netzwerk von mehr als 200 Partnereinrichtungen, darunter sind Präventionskliniken oder Gesundheitszentren.

Die Deutsche Rentenversicherung prüft den Antrag, erteilt gegebenenfalls eine Zusage und informiert die gewünschte Einrichtung. Die Einrichtung selbst gibt dann alle notwendigen Informationen, um mit dem Trainingsprogramm zu starten.



Informationen zum Formular > Versicherungsnummer

Versicherungsnummer

Bitte tragen Sie hier Ihre 12-stellige Versicherungsnummer ohne we
BKZ, o.ä.) ein.
Versicherungsnummer

Bildquelle: screenshot: eservice-drv.de

Tipp:

Sie erhalten für jeden ambulanten Trainingstermin in Ihrer Einrichtung bis zu fünf Euro Fahrtkosten erstattet, sofern diese Kosten auch tatsächlich entstanden sind. Bei stationärer Prävention erhalten Sie die Fahrtkosten mit Bus, Bahn (2. Klasse) oder dem eigenen Pkw. Bei Letzterem werden 20 Cent pro Kilometer erstattet. Die Fahrtkosten werden Ihnen entweder direkt in der Einrichtung oder von der Deutschen Rentenversicherung zurückgezahlt.

Noch mehr Prävention: Online-Angebote, Gesundheits-Apps, Bonusprogramme

Online-Angebote

Wem es zu zeitaufwendig ist, einen Gesundheitskurs der Krankenkasse zu besuchen oder kein passendes Angebot in seiner Nähe findet, kann auch die Online-Angebote der Krankenkassen nutzen. Viele Kassen haben inzwischen ein umfangreiches Angebot, die Pandemie hat hier sicherlich als Beschleuniger gewirkt. Es gibt Kurse in allen Varianten. Einige Beispiele: So sind etwa komplett kostenlose Angebote zu finden, zum Beispiel bei der Barmer (zum Beispiel Online-Kurse im Bereich Bewegung und Fitness) oder auch bei der AOK Bayern. Andere Angebote kosten einen Beitrag. So ermöglicht beispielsweise die hkk die Teilnahme an einem Online-Coaching, das zur Gewichtsreduzierung motivieren soll: Die Gebühr für den Online-Coach kostet 64 Euro – wer zehnmal am Coaching teilnimmt, erhält die Kursgebühr erstattet.

Eine andere Variante ist, dass die oben ausführlich erläuterten Gesundheitskurse als Online-Kurse angeboten werden. Die Kosten werden dann häufig umfangreicher zurückgezahlt – zum Teil bis zu 100 Prozent (maximal 100 Euro, zum Beispiel bei der Techniker).

Gesundheits-Apps

Es gibt eine unübersichtliche Menge an Gesundheits-Apps, die Sie auf Ihr Handy laden können und die Sie bei einem gesunden Lebensstil unterstützen können. Der Markt wächst rasant. Es gibt Gesundheits-Apps, die Schritte zählen, Ihre Herzfrequenz bei Fitnessübungen messen, Anleitungen für Workouts geben oder Rezepte für eine gesunde Ernährung bereitstellen und als Kalorienzähler funktionieren. Für diese Art von Gesundheits-Apps gibt es keine allgemeingültigen Qualitätskriterien. Daneben gibt es Apps mit medizinischer Funktion, die bei bereits vorhandenen Krankheiten unterstützen, indem sie Daten zum Blutzuckerspiegel messen oder Herz-Rhythmus-Störungen aufzeichnen. Solche Apps gelten als Medizinprodukte und müssen zertifiziert sein.



Gesundheits-Apps können gute Dienste leisten. Die meisten Angebote sind kostenlos. Nutzer müssen wissen: Sie zahlen dann mit Ihren Daten, die sie dort eingeben. Tatsächlich ist der Datenschutz vieler Angebote unzureichend. Sie sollten deshalb genau überlegen, welche Daten Sie angeben wollen – manche Angaben sind gar nicht relevant für eine Gesundheits-App, zum Beispiel die Erlaubnis, auf Ihr Adressbuch zugreifen zu dürfen. Wichtig ist, die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) zu lesen und zu erfahren, ob Daten an Dritte weitergegeben werden und welche Daten wie gespeichert werden – auf dem Smartphone oder beim Anbieter?

Bonusprogramme

Eine aktive, gesunde Lebensführung belohnen die Kassen. Das geschieht über Bonusprogramme, die fast alle Kassen anbieten. Sie locken mit Prämien für unterschiedlichste Maßnahmen der Gesundheitsförderung. Dazu gehört etwa die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen, sportliche Aktivität oder gesunde Ernährung. Meistens erhalten die Teilnehmer für Nachweise – etwa eine Vorsorgeuntersuchung oder einen Fitnesskurs – Bonuspunkte, die über das Jahr hinweg gesammelt werden, am Ende winkt dann eine Sachprämie oder sogar Bargeld von zum Teil mehreren Hundert Euro. Die erledigten Aktivitäten lässt man sich in einem

Bonusheft von Arzt oder Ärztin, Kursleiter oder Kursleiterin abstemplen.

Jede Kasse hat ein individuelles Bonusprogramm-Angebot, bei dem zum Teil auch die ganze Familie gemeinsam Punkte sammeln kann. Doch bei manchen Angeboten ist es schier unmöglich, die Gesamtpunktzahl für den maximalen Bonus zu erreichen – man müsste den ganzen Tag nur noch Sport treiben oder in Arztpraxen Vorsorgeuntersuchungen über sich ergehen lassen. Beachten sollten Teilnehmer auch, wie ein „Jahr“ definiert ist: Werden Punkte ab dem Zeitpunkt der Anmeldung für ein Jahr lang gesammelt oder gilt ein Kalenderjahr? Falls Letzteres der Fall ist, lohnt sich ein Beginn der Teilnahme im Herbst kaum noch. Wissenswert ist auch, dass gesammelte Bonuspunkte verfallen, wenn Sie die Krankenkasse wechseln.



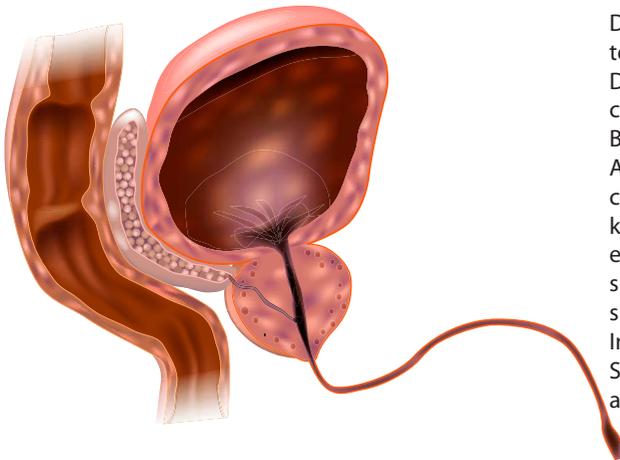
Prävention: Krankheiten früh erkennen

Zur Prävention gehört auch, eventuell vorhandene Krankheiten in einem möglichst frühen Stadium zu erkennen, um frühzeitig eine Therapie einzuleiten. Gerade bei bestimmten Krebserkrankungen steigert eine frühe Diagnose die Heilungschancen deutlich.

Die Krankenkassen bieten umfangreiche Vorsorgeuntersuchungen an, die Kassenmitglieder kostenlos wahrnehmen können. Bestimmte Vorsorgeuntersuchungen sind im gesetzlichen Leistungskatalog verankert und sie können bei allen Kassen gleichermaßen beansprucht werden.



Bildquelle: Jose Luis Carrascosa / Shutterstock.com



Die Krebsfrüherkennung steht im Mittelpunkt der Vorsorgeuntersuchungen. Dazu gehören regelmäßige Untersuchungen des Gebärmutterhalses, der Brust, der Haut, des Darms, der Prostata. Außerdem gibt es Vorsorgeuntersuchungen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes rechtzeitig zu erkennen. Zu weiteren Vorsorgeuntersuchungen zählen natürlich die Untersuchungen für Kinder und Schwangere, Impfungen, nach der Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO), wie auch Zahnarzt-Kontrollbesuche.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick, welche Früherkennungsuntersuchungen die Kassen bezahlen.

Bildquelle: Sakurra / Shutterstock.com

Übersicht Früherkennungsuntersuchungen der gesetzlichen Krankenkassen

Alter	Frauen	Männer
Ab 18 Jahren - einmalig	Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes	
Ab 20 Jahren - jährlich	Gebärmutterhalskrebs	
Ab 30 Jahren - jährlich	Brustkrebs (Abtasten)	
Ab 35 Jahren - alle drei Jahre	Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes	
Ab 35 Jahren - alle zwei Jahre	Hautkrebs	
Ab 45 Jahren - jährlich		Prostatakrebs
Ab 50 bis 70 Jahren - alle zwei Jahre	Brustkrebs (Abtasten und Mammographie-Screening)	
Ab 50 bis 54 Jahren - jährlich	Darmkrebs (Stuhltest). Männer wahlweise Stuhltest oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren	
Ab 55 Jahren - alle zwei Jahre	Darmkrebs (Stuhltest). Wahlweise alle zwei Jahre Stuhltest oder zwei Darmspiegelungen im Abstand von mindestens zehn Jahren	
Ab 65 Jahren - einmalig		Bauchaortenaneurysmen

Quelle: Kassenärztliche Bundesvereinigung.

Stand: Oktober 2021

Mit dem kostenlosen
biallo.de **Newsletter**
immer aktuell informiert



Zusätzliche Leistungen der Kassen

Manche Kassen bieten über ihre freiwilligen Satzungsleistungen zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen an. Dazu gehört etwa ein Hautkrebsscreening auch schon für unter 35-Jährige (zum Beispiel DAK und hkk gewähren Zuschüsse), Kurse zur Selbstuntersuchung der Brust (zum Beispiel DAK, AOK Hessen), Zuschüsse zur professionellen Zahnreinigung (IKK Südwest, Big direkt gesund), zusätzliche Kindervorsorgeuntersuchungen U10 und U11 sowie J2 (zum Beispiel IKK – Die Innovationskasse, Knappschaft), um nur einige zu nennen. Sind Versicherte interessiert an solchen Mehrleistungen, sparen Sie natürlich Geld, wenn die Kasse sie zusätzlich gewährt. Diese Mehrleistungen können Sie über die Homepages der Krankenkassen in Erfahrung bringen. Möglicherweise lohnt sich für Sie ein Kassenwechsel, wenn eine Kasse viele freiwillige Leistungen bietet, auf die Sie Wert legen. Berücksichtigen Sie dabei jedoch, dass Mehrkosten entstehen können, weil etwa die Wunschkasse einen höheren Zusatzbeitrag verlangt und bedenken Sie, dass die Kassen Zusatzleistungen auch wieder aus ihrem Angebot entfernen können.

Bildquelle: Rozochkalvn / Shutterstock.com



Bildquelle: ViktoriiaNovokhatska / Shutterstock.com

Tipp:

Arztpraxen bieten auch kostenpflichtige ergänzende Vorsorgeuntersuchungen an, die die Kassen nicht bezahlen – auch nicht über freiwillige Satzungsleistungen. Es handelt sich dann um sogenannte IGeL-Angebote, „Individuelle Gesundheitsleistungen“. Diese müssen Sie komplett selbst bezahlen. Bei den IGeL-Angeboten handelt es sich immer um medizinische Leistungen, die nicht unbedingt notwendig sind – deshalb sind sie auch nicht im gesetzlichen Leistungskatalog enthalten –, die aber für manche Patienten und Patientinnen wünschenswert sind. Lassen Sie sich vorher genau beraten, was die Untersuchung exakt bringt und was sie kostet.

Quellen:

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>

https://www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/aerzte-und-kliniken/gesundheitsapps-medizinische-anwendungen-auf-rezept-41241>

<https://www.kbv.de/html/3503.php>

https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html

Experteninterviews (Deutsche Rentenversicherung und Verbraucherzentrale Hessen)

biallo.de

Ihr Geld verdient mehr.

Über biallo.de

Die Biallo & Team GmbH zählt mit ihren Portalen biallo.de und biallo.at zu den führenden Anbietern für unabhängige Finanz- und Verbraucherinformation. Wir bieten aktuelle journalistische Informationen zu den Themen Geldanlage, Baufinanzierung, Kredite, Konten & Karten, Versicherungen, Rente & Vorsorge, Telefon & Internet, Energie, Recht & Steuern sowie Soziales. Unsere Beiträge erscheinen in zahlreichen regionalen und überregionalen Tageszeitungen. Nutzer profitieren zusätzlich von rund 70 unabhängigen, kostenlosen Rechentools und Finanzvergleichen, welche die Entscheidung bei vielen Geldfragen erleichtern. Im Girokonto-Vergleich sind rund 1.300 Banken und Sparkassen gelistet. Damit bietet biallo.de den größten Girokonto-Vergleich Deutschlands mit nahezu kompletter Marktdeckung und regionaler Suchfunktion. Was die Erlösquellen angeht, sind wir transparent. Wie wir uns finanzieren, haben wir auf biallo.de in der Rubrik „Über uns“ offengelegt.

Mit dem Newsletter von biallo.de nichts mehr verpassen!

Impressum

Biallo & Team GmbH

Bahnhofstr. 25
Postfach 1148
86938 Schondorf

Telefon: 08192 93379-0
Telefax: 08192 93379-19
E-Mail: info@biallo.de
Internet: www.biallo.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Horst Biallowons, Samuel Biallowons
Registergericht: Amtsgericht Augsburg
Registernummer: HRB 18274
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§ 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 213264656

Inhaltlich verantwortlich gemäß §§ 5 TMG, 55 RStV: Horst Biallowons

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Alle in diesem Dokument veröffentlichten Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Verwertung bedarf unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Be- und Verarbeitung, Speicherung, Übersetzung sowie Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Downloads von unseren Webseiten sind nur für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Wir verwenden Bilder von www.shutterstock.com, lizenzfreie Bilder sowie lizenzierte Bilder mit Genehmigung.

Das Impressum von biallo.de gilt auch für unsere Seiten auf

[Youtube](#)

[Facebook](#)

[Linkedin](#)

[Xing](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)

Soziale Netzwerke

