

## **Neues Jahr, neue Vorsorgetermine**

**Leverkusen, 24.01.2023: Ohne Gesundheit ist alles nichts – jetzt die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und telefonisch oder online Termine für alle Vorsorgeuntersuchungen vereinbaren.**

Viele Menschen nehmen sich zum Start ins neue Jahr etwas Gutes vor: Spitzenreiter dabei ist alljährlich der Vorsatz, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Neben mehr Bewegung und gesünderer Ernährung kann der Schwung zum Jahresanfang direkt genutzt werden, um sich auch um Vorsorge- und Früherkennungstermine zu kümmern. Somit sind die wichtigen Themen direkt angesprochen und geraten nicht in Vergessenheit. Wer noch nicht am Bonusprogramm der eigenen Krankenkasse teilnimmt, kann damit starten und zusätzliche, wertvolle Prämienpunkte sammeln.

### **Zahnvorsorge für alle**

Zahnarzttermine am besten direkt für alle Familienmitglieder vereinbaren. Die jährliche, bei Kindern ab 6 Jahren halbjährliche, Kontrolle dauert oft nur wenige Minuten. Zahnstein wird dabei direkt entfernt und die Kosten dafür sogar einmal pro Jahr von der Krankenkasse übernommen.

### **Check ab 35**

Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen alle 3 Jahre die Kosten für einen Check-up mit körperlicher Untersuchung, Beratung und falls sinnvoll Blutentnahme durch die Hausärztin oder den Hausarzt. Versicherte der Pronova BKK können diese Vorsorge zusätzlich einmalig schon ab 18 Jahren nutzen.

### **Krebsvorsorge und Früherkennung**

Frauen ab 20 Jahren sollten einmal jährlich zur gynäkologischen Krebsvorsorge gehen. Je nach Alter gehören ein PAP-Abstrich und ab 30 Jahren auch das Abtasten der Brust zum Leistungskatalog. Ab dem 50. Geburtstag ist alle 2 Jahre eine Mammographie, also ein Röntgenbild der Brust, sinnvoll.

Ebenfalls ab 50 startet für Männer und Frauen die Darmkrebsvorsorge: das geht ganz einfach mit einem zuhause durchgeführten Test zum Aufspüren von Blut im Stuhlgang und später mit dem Angebot einer Darmspiegelung.

Die Hautkrebsvorsorge steht spätestens ab 35 Jahren alle 2 Jahre an. Hier wird nach sichtbaren und eventuell bösartigen Hautveränderungen am ganzen Körper Ausschau gehalten, damit diese ggf. entfernt werden können. Die Pronova BKK zahlt diese Untersuchung schon ab dem 18. Geburtstag.

### **Impfschutz überprüfen**

Durch Corona hat das Suchen des Impfpasses für die meisten Menschen wahrscheinlich ein Ende gefunden. Prima! Denn es ist empfehlenswert, jederzeit seinen Impfstatus griffbereit zu haben und diesen regelmäßig überprüfen zu lassen. Fernreise geplant oder Wanderurlaub im bayrischen Wald oder in den Alpen? Auch dann ist rechtzeitiger Reiseimpfschutz wichtig. Also beim Buchen des Urlaubs direkt auch entsprechende Termine vereinbaren. Manche Krankenkassen zahlen dafür einen Zuschuss oder übernehmen alle Kosten für Impfung und Impfstoff.

### **U-Untersuchungen**

Die so genannten U-Untersuchungen für Kinder und Jugendliche sind wichtig, um frühzeitig besondere Förderbedarfe oder z. B. ein eingeschränktes Hör-, Seh- oder Sprachvermögen zu erkennen. Auch hier empfiehlt es sich, die Termine frühzeitig zu vereinbaren. Dieses Jahr ganz neu angeboten wird die U0. Sie ist für Schwangere und ihre Partner\*innen gedacht und bietet die Möglichkeit, schon vor der Entbindung Kontakt mit einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt aufzunehmen. Bei einem Kennenlernermin können schon vor der Geburt wichtige Fragen zur Kindergesundheit, Schlafumgebung, Ernährung und Gefahrenprävention besprochen werden.

Eine praktische Übersicht und weitere Informationen zum Thema Vorsorge für alle gibt es auf <https://www.pronovabkk.de/leistungen/praevention-und-frueherkennung/>

**Über die Pronova BKK**

Mit der Pronova BKK fühlt sich Krankenkasse leicht an. Ob analog oder digital – 645.000 Versicherte und über 86.000 Firmenkund\*innen können auf den ausgezeichneten Service und das Engagement der 1.500 Mitarbeitenden zählen. Seit über 200 Jahren gestaltet sie als Betriebskrankenkasse das Gesundheitssystem von Morgen mit. Neben einfachen, schnellen und klaren Prozessen liegt der Fokus der Pronova BKK auf nachhaltigem Management. Dafür wurde sie als erste gesetzliche Krankenkasse vom TÜV zertifiziert.