

## Gesundheitsvorsorge: Was bleibt von den guten Vorsätzen 2015?

München, 05.02.2015. Neben mehr Sport und besserer Ernährung sollten auch die wichtigsten Vorsorgeuntersuchen auf der To-Do-Liste 2015 ganz oben stehen. Die SBK informiert, welche Untersuchungen wahrgenommen werden sollten. Und wie Patienten sich dank der kostenlosen „APPzumARZT“ noch leichter an ihre Termine erinnern können.

Ob Jung oder Alt, Mann oder Frau: Viele gehen erst zum Arzt, wenn es brennt und die Schmerzen unerträglich geworden sind. Dabei sollte beim Thema Gesundheit das Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ gelten. Denn wer regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen geht, senkt das Risiko von Erkrankungen und erhöht die Chance, dass diese rechtzeitig erkannt werden. So steigen die Heilungschancen um ein Vielfaches.

### Die wichtigsten Präventionsmaßnahmen für 2015 im Überblick:



#### Hautkrebs

Ob heller Teint oder Sonnenanbeter – ab dem Alter von 18 Jahren sollte jeder alle zwei Jahre zur Hautkrebsvorsorge beim Dermatologen gehen. So können Veränderungen an Muttermalen und maligne Melanome erkannt und entfernt werden.

#### Dickdarmkrebs

Darmkrebs ist bei Männern und Frauen die zweithäufigste Krebsform in Deutschland.<sup>1</sup> Aus diesem Grund sollte eine jährliche Vorsorgeuntersuchung ab 50 Jahren fest im Terminplaner eingetragen sein.



#### Prostatakrebs

Was für Frauen die regelmäßige Untersuchung der Brust zur Früherkennung von Brustkrebs, ist für Männer die Prostatakrebsvorsorge. Mit über 70.000 Erkrankungen jährlich ist er die am häufigsten auftretende Krebsform in Deutschland bei Männern.<sup>2</sup> Ab 45 Jahren sollten Männer sich bei einem Fachmann die Prostata und die Lymphknoten abtasten lassen, um gegebenenfalls schnell reagieren zu können.

<sup>1</sup> Quelle: Deutsche Krebshilfe e.V.

<sup>2</sup> Quelle: Deutsche Krebshilfe e.V.



### **Gebärmutterhalskrebs und Chlamydien**

Ab 20 Jahren sollten Frauen einmal im Jahr den Gynäkologen zur Krebsfrüherkennung besuchen, da vor allem junge Frauen für Gebärmutterhalskrebs anfällig sind. Mit dieser Untersuchung kann man sich auch gleich auf eine Chlamydieninfektion testen lassen. Diese kann im schlimmsten Fall zu Unfruchtbarkeit führen, ist aber mit geringem Aufwand auskurierbar.

### **Brustkrebs**

Ab dem 30. Lebensjahr sollte man jährlich zur Brustkrebsvorsorgeuntersuchung gehen, bei der Brust und Lymphknoten auf Verhärtungen und Knoten abgetastet werden. Bei dieser Gelegenheit lernt man auch gleich, wie man seine Brust selber untersuchen kann. Ab 50 steht dann ein Mal im Jahr eine Mammographie an, bei der die Brust geröntgt wird.

### **APPzumARZT**

In Kooperation mit der Felix Burda Stiftung bietet die SBK die kostenlose „APPzumARZT“ an. Die App hilft bei der Organisation und Koordination wichtiger Termine rund um das Thema Prävention und informiert über alle anstehenden, kostenfreien Arzt-Leistungen.

Neben bereits vorgegebenen Vorsorgeterminen lassen sich auch zusätzliche Gesundheitschecks im Kalender aufnehmen. Die „APPzumARZT“ umfasst die gesetzlich empfohlenen Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen zu 13 Krankheiten, wie Diabetes oder Gebärmutterhalskrebs, 13 Impfungen wie Tetanus oder FSME sowie alle Zahnarztleistungen. Ebenso sind die von Kinder- und Jugendärzten empfohlenen U- und J-Untersuchungen U10, U11 und J2 enthalten. Kurzinfos zu Krankheiten und deren Untersuchungsmethoden, sowie Gesundheits-Tests zur Ermittlung des persönlichen Risikos für Darmkrebs, Schlaganfall und Herzinfarkt ergänzen das Angebot. Darüber hinaus können Versicherte das SBK-Gesundheitstelefon bei allen Fragen rund um Medizin und Gesundheit direkt aus der App anrufen.

Die APPzumARZT ist kostenlos im App-Store für iPhones und im Android Market erhältlich.

### **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

**Für Rückfragen:**

SBK

Evelin Steinberger

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (89) 62700-161

**E-Mail:** evelin.steinberger@sbk.org

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)