

Audi BKK



Für das

Leben.

Leistungen zur
Krebsvorsorge.

#Vorsorge
istFürsorge

Krebsvorsorge kann Leben retten.

Je eher eine Krebserkrankung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Deswegen ist Krebsfrüherkennung ein zentraler Bestandteil des Vorsorgeprogramms der Audi BKK – mit Extraleistungen, die über den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungskatalog hinausgehen. Aus gutem Grund: Wir wollen, dass Sie gesund bleiben.

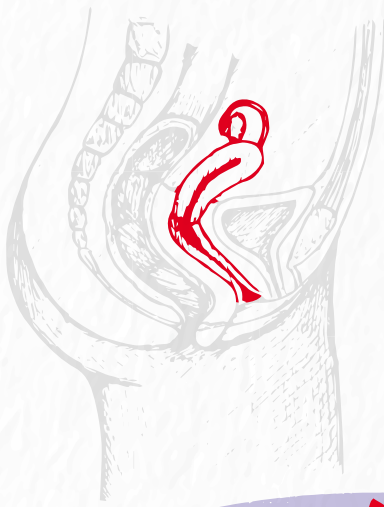
Schenken Sie Ihrem Körper die Aufmerksamkeit, die er braucht. Nutzen Sie die Vorsorgeleistungen der Audi BKK zur Früherkennung von Darmkrebs, Hautkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs und Prostatakrebs.

Senken Sie aktiv Ihr Krebsrisiko: Ein gesunder Lebensstil ist übrigens ein wirksamer Beitrag zum Schutz gegen Krebs.

bleiben Sie gesund!
Ihre Audi BKK

Vorsorge, die sich doppelt auszahlt:
Mit unserem digitalen Bonusprogramm Aktivfit erhalten Sie für Ihre Vorsorgeaktivitäten bis zu 120 Euro.

Mehr dazu unter: www.audibkk.de/bonus



Gebärmutterhalskrebs

Die häufigste Ursache ist eine Infektion mit humanen Papillomviren (HPV). Sie werden u. a. durch ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen. Bei etwa drei Prozent der infizierten Frauen entwickelt sich Gebärmutterhalskrebs.

Warnsignale

Da Gebärmutterhalskrebs im Frühstadium meist keine Beschwerden verursacht, bleibt er oft lange unbemerkt. Erste Anzeichen, auf die Sie achten sollten, sind:

- › ungewöhnlicher Ausfluss aus der Scheide (Farbe/Geruch)
- › Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- › Blutungen während oder nach dem Geschlechtsverkehr
- › Blutungen außerhalb der Menstruation oder nach der Menopause

Diese Symptome können auch andere Ursachen haben. Sie sollten sie jedoch unbedingt gynäkologisch abklären lassen.

So unterstützen wir

Impfung: Nicht nur für Mädchen ist eine HPV-Infektion gefährlich. Auch Jungen können erkranken, z. B. an einem Peniskarzinom. Deshalb wird für Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 14 Jahren (spätestens bis 17 Jahren) eine HPV-Impfung empfohlen. Die Kosten dafür trägt die Audi BKK – unter bestimmten Voraussetzungen sogar bis zu einem Alter von 26 Jahren.

Untersuchung: Wir übernehmen für Frauen ab 20 Jahren einmal pro Jahr die Kosten einer klinischen Vorsorgeuntersuchung. Sie umfasst z. B. eine gynäkologische Tastuntersuchung. Zudem wird jährlich eine zytologische Untersuchung (Abstrich) angeboten.

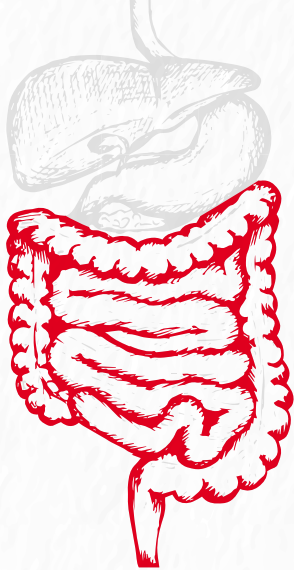
Frauen ab 35 Jahren haben alle drei Jahre Anspruch auf ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und Test auf humane Papillomviren.

Aktiv vorbeugen

- › Schützen Sie Ihr Kind vor humanen Papillomviren (HPV) und lassen Sie es impfen.
- › Planen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ein. Dabei hilft Ihnen der Vorsorgemanager der Audi BKK Service-App.

Jetzt QR-Code scannen und mehr Infos über Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge und unsere Leistungen erhalten.
www.audibkk.de/gebärmutterhalskrebs





Darmkrebs

Krebs im Dün- und Dickdarm entsteht häufig aus Darm-
polypen oder Adenomen. Diese pilzartigen Wucherungen
sind gutartige Vorstufen von Darmkrebs. Früh erkannt
lassen sie sich leicht entfernen. Passiert dies nicht, können
sich daraus Krebszellen entwickeln.

Warnsignale

- › Blut im Stuhl (rote oder schwarze Verfärbung)
- › Gleichzeitiges Ausscheiden von Blut,
Schleim oder Stuhl bei Blähungen
- › Blässe, konstante Müdigkeit, Erschöpfung,
Leistungsabfall, Gewichtsabnahme
- › Veränderte Stuhlgewohnheiten,
z. B. abwechselnd Verstopfung und Durchfall
- › Wiederholte, krampfartige Bauchschmerzen,
die länger als eine Woche andauern

Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen bei sich
bemerken, lassen Sie das am besten ärztlich abklären.

So unterstützen wir

Stuhltest – bequem von zu Hause aus

Ab 50 Jahren können Sie in Ihrer hausärztlichen, gynä-
kologischen oder urologischen Praxis einen Stuhltest
durchführen lassen. Oder Sie nutzen – bereits **ab 35 Jahren** –
unseren kostenlosen **jährlichen Extra-Service**: die Darm-
krebsfrüherkennung mit „Care Diagnostica“. Sie bekom-
men Ihr persönliches Testset per Post nach Hause. Den
Test führen Sie in den eigenen vier Wänden durch und
schicken ihn ein. Nach der Laboruntersuchung erhalten
Sie schriftlich die Ergebnisse.

Darmspiegelung

Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren haben Anspruch
auf zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren.
Diese Untersuchung erfolgt ambulant.

Aktiv vorbeugen

- › Bewegen Sie sich regelmäßig, vermeiden Sie Übergewicht.
- › Achten Sie auf eine fettarme, vitamin- und
ballaststoffreiche Kost.
- › Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum – zwei bis drei Portionen
à 100 bis 150 Gramm pro Woche reichen.
- › Verzichten Sie auf Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum.
- › Mehr Informationen zur Darmgesundheit unter:
magazin.audibkk.de/darmgesundheits
- › Planen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ein. Dabei
hilft Ihnen der Vorsorgemanager der Audi BKK Service-App.

Jetzt QR-Code scannen und mehr
Infos über Darmkrebsvorsorge
und unsere Leistungen erhalten.
www.audibkk.de/darmkrebsvorsorge





Hautkrebs

Setzen wir uns intensiver UV-Strahlung aus, kann das das Erbgut in den Hautzellen nachhaltig schädigen. Zwar ist unsere Haut in der Lage, kleinere Schäden selbst zu heilen – aber zu lange Sonnenbäder und Sonnenbrände können dieses Reparatursystem überlasten. Unkontrollierte Teilungen von Zellen und Hautkrebs sind dann das Ergebnis.

Warnsignale

Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Haut auf Veränderungen. Wenn ein dunkler Hautfleck

- > asymmetrisch erscheint,
- > unscharfe oder ausgefranste Konturen entwickelt,
- > graue, schwarze oder rosa Punkte oder eine Kruste hat,
- > größer als 5 mm ist oder die Form einer Halbkugel annimmt,
- > sich mehr als 1 mm über die Haut erhebt und rau anfühlt,

dann sollten Sie eine hausärztliche oder hautärztliche Praxis aufsuchen.

So unterstützen wir

Auch wenn gesetzlich erst eine Kostenübernahme ab 35 Jahren vorgeschrieben ist: Bei der Audi BKK bieten wir als **Extraleistung** bereits **ab 15 Jahren** alle zwei Jahre kostenlose Hautscreenings bei teilnehmenden Arztpraxen an.

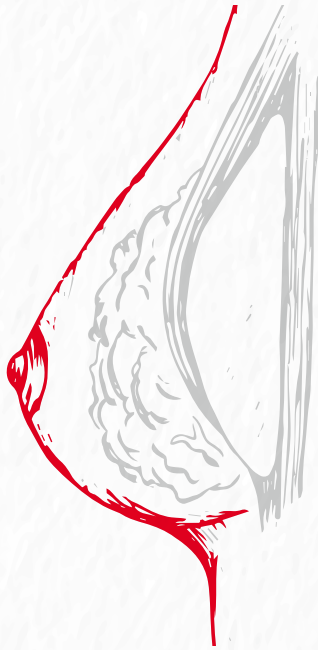
Sollten Sie verdächtige Muttermale oder Veränderungen Ihrer Haut außerhalb dieses Zeitraums entdecken, lassen Sie dies direkt ärztlich abklären. Wir übernehmen selbstverständlich auch diese Kosten.

Aktiv vorbeugen

- > Verzichten Sie auf lange Sonnenbäder und Solariumbesuche.
- > Cremen Sie sich großzügig ein: Je heller Ihr Hauttyp ist, desto höher sollte der Lichtschutzfaktor Ihrer Sonnencreme sein.
- > Achten Sie schon im März und April auf Sonnenschutz.
- > Tragen Sie auch Sonnenbrille und Kopfbedeckung.
- > Setzen Sie kleine Kinder nicht direkter Sonne aus, schützen Sie ihre sensible Haut durch Kleidung.
- > Planen Sie regelmäßige Hautscreenings ein. Dabei hilft Ihnen der Vorsorgemanager der Audi BKK Service-App.

Jetzt QR-Code scannen und mehr Infos über Hautkrebsvorsorge und unsere Leistungen erhalten.
www.audibkk.de/hautkrebsvorsorge





Brustkrebs

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Jede achte Frau ist im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Tückisch: Im frühen Stadium verursacht Brustkrebs meist keine Beschwerden.

Warnsignale

Es gibt Symptome, die zeitnah gynäkologisch abgeklärt werden sollten. Dazu gehören:

- › Schwellungen/Rötungen, die nach Entzündung aussehen
- › klare oder blutige Flüssigkeit, die aus der Brustwarze fließt
- › angeschwollene Lymphknoten im Bereich der Achsel oder des Schlüsselbeins
- › Knoten, Verhärtungen oder Verdickungen im Gewebe
- › juckende/schuppige/nässende Haut der Brust(warze)
- › Hauteinziehungen oder Einziehungen der Brustwarze

Übrigens: Auch Männer können Brustkrebs bekommen, wenn auch deutlich seltener als Frauen.

So unterstützen wir

Regelmäßige Brustuntersuchung

Frauen ab 30 Jahren haben jährlich Anspruch auf eine Tastuntersuchung der Brust und der regionären Lymphknoten. Dabei erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Brust selbst untersuchen können.

Mammographie-Screening

Frauen zwischen 50 und 69 Jahren (ab 01.07.2024 bis 75 Jahre) werden alle zwei Jahre schriftlich zur Mammographie, also einer Röntgenaufnahme der Brust, eingeladen. Die Teilnahme ist für Versicherte kostenlos.

Aktiv vorbeugen

- › Verzichten Sie auf das Rauchen.
- › Trinken Sie nur in Maßen Alkohol.
- › Achten Sie auf Ihr Gewicht. Vor allem Übergewicht, aber auch Untergewicht erhöht das Risiko einer Erkrankung.
- › Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund.
- › Bewegen Sie sich regelmäßig.
- › Untersuchen Sie Ihre Brust monatlich selbst.
Eine Anleitung für das richtige Abtasten finden Sie am Ende dieser Broschüre.
- › Planen Sie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ein. Dabei hilft Ihnen der Vorsorgemanager der Audi BKK Service-App.

Jetzt QR-Code scannen und mehr Infos über Brustkrebsvorsorge und unsere Leistungen erhalten.
www.audibkk.de/brustkrebsvorsorge





Prostatakrebs

Prostatakrebs ist die häufigste Krebsart bei Männern. Wenn Zellen sich in der männlichen Vorsteherdrüse verändern, löst das anfangs kaum Beschwerden aus. Für verbesserte Heilungschancen ist frühzeitige Vorsorge darum unerlässlich.

Warnsignale

Suchen Sie Ihre hausärztliche oder urologische Praxis auf, wenn Sie eines dieser Anzeichen bei sich feststellen:

- › Schwierigkeiten beim Urinieren, schwacher Harnfluss
- › Schmerzen beim Samenerguss
- › Schmerzen in der Prostata
- › Impotenz
- › starke Schmerzen im unteren Rücken, Becken, in den Hüften oder Oberschenkeln
- › Blut im Urin oder in der Samenflüssigkeit

Übrigens: Das Risiko der Erkrankung steigt mit zunehmendem Alter deutlich an.

So unterstützen wir

Jährliche Vorsorge

Im Jahresrhythmus trägt die Audi BKK für Männer ab 45 Jahren die Kosten für eine Vorsorgeuntersuchung. Bei einem auffälligen Befund wird eine Ultraschalluntersuchung der Prostata durchgeführt und wichtige Blutwerte werden ermittelt.

Selbstverständlich übernehmen wir auch sämtliche Untersuchungskosten für jüngere Versicherte, die eines der genannten Warnsignale bei sich bemerkt haben.

Aktiv vorbeugen

- › Halten (oder erreichen) Sie ein gesundes Körpergewicht.
- › Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen.
- › Verzichten Sie auf Rauchen und Alkohol.
- › Bleiben Sie körperlich aktiv.
- › Gehen Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen. Dabei hilft Ihnen der Vorsorgemanager der Audi BKK Service-App.
- › Männer können auch an Hodenkrebs erkranken. Untersuchen Sie Ihre Hoden daher monatlich selbst. Eine Anleitung für das richtige Abtasten finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Jetzt QR-Code scannen und mehr Infos über Prostatakrebsvorsorge und unsere Leistungen erhalten.
www.audibkk.de/prostatakrebs



Die Brust

richtig abtasten



1

Untersuchen Sie Brust und Achselhöhle mit erhobenem Arm.



2

Benutzen Sie dafür Ihre Fingerspitzen und Duschgel oder Massageöl.



3

Streichen Sie mit den Fingern nach oben und nach unten ...



4

... von der Brustwarze nach außen ...



5

... und in immer kleiner werdenden Kreisen von außen nach innen.



6

Untersuchen Sie Ihre Brust auf Knoten oder Grübchen ...



7

... sowie auf Rötungen oder andere Hautverfärbungen.

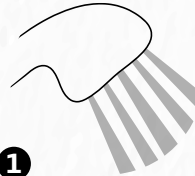


8

Prüfen Sie auch, ob sich Ihre Brustwarze verändert hat und ob Sekret austritt.

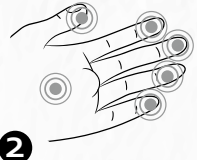
Die Hoden

richtig abtasten



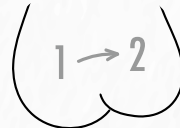
1

Tasten Sie Ihre Hoden einmal im Monat ab, am besten nach einer warmen Dusche.



2

Nutzen Sie Fingerspitzen und Handfläche ...



3

... und überprüfen Sie jeweils einen Hoden.



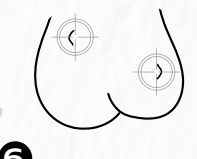
4

Rollen Sie ihn sanft zwischen den Fingern, um Verhärtungen oder Knoten zu ertasten.



5

Tasten Sie auch Ihre Nebenhoden sorgfältig ab – das weiche Gewebe auf der Rückseite der Hoden.



6

Augencheck: Können Sie Vergrößerungen oder Schwellungen erkennen?



7

Gibt es schmerzhafte Bereiche?

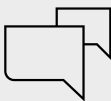


8

Oder Veränderungen der Größe, Form oder Beschaffenheit?

Sie haben Auffälligkeiten entdeckt? Bitte wenden Sie sich an Ihre Facharzt-Praxis.

Sie haben noch
weitere **Fragen?**



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei.
www.audibkk.de/kontakt

Krebs- Zweitmeinungsverfahren

Manchmal wünscht man sich eine zweite Meinung. Sollten Sie einen Krebsbefund erhalten haben, könnte ein Krebs-Zweitmeinungsverfahren für Sie interessant sein. Mehr Informationen unter:
www.audibkk.de/zweitmeinungenkologie

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 1001 60
85001 Ingolstadt
info@audibkk.de
www.audibkk.de

Bildnachweis:

Illustrationen S. 4–13:
©istockphoto.com/Kreatiw;
S. 14–15: ©istockphoto.com/
Sky_melody

Stand: April 2024



Dieser Flyer wurde zusammen mit dem Mitteldeutschen Krebszentrum erstellt.