

**Audi** BKK

# Dem Leben zuliebe.

Vorsorgen für Ihre Gesundheit.



**Zuhören** ist unsere  
stärkste Leistung.

# Inhalt



04

Mit uns bleiben Sie gesund.



06

Kinder- und Jugendvorsorge.



10

Impfungen – gut, dass es sie gibt.



12

Schwangerschaft.



16

Gesunde Sache: Vorsorge für Erwachsene.



22

Zahnvorsorge.

# Einfach gut vorgesorgt.

Gesundheit ist das höchste Gut. Das erkennt man oft erst dann, wenn man krank ist. Viele Krankheiten können jedoch optimal behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden. Und dafür ist eines wichtig: regelmäßige Vorsorge.

Hinterher ist man immer schlauer: Viele Menschen scheuen den Weg zum Arzt oder zur Ärztin und suchen erst dann eine Praxis auf, wenn sie Schmerzen haben. Aber dann kommt ärztliche Hilfe vielleicht schon zu spät.

Mit regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen können Sie dem langfristig vorbeugen und haben die Gewissheit, dass alles in Ordnung ist. Es ist nur ein kleiner Schritt für Sie – aber ein großer für Ihre Gesundheit.

In dieser Broschüre finden Sie viele nützliche Informationen dazu, wie Sie durch Vorsorge nicht nur an Gesundheit gewinnen, sondern auch finanziell gut abschneiden. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie in Sachen Prävention achten müssen und wann es Zeit ist, sich mal durchchecken zu lassen.

**Bleiben Sie gesund – mit den Vorsorgeuntersuchungen der Audi BKK.**



# Mit uns bleiben Sie gesund.

Vorsorge ist wichtig. Aber welche Untersuchungen sollten Sie in welchem Alter und wie regelmäßig wahrnehmen? Wir zeigen Ihnen, welche Vorsorgemöglichkeiten es für Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene und speziell schwangere Frauen gibt. Wir unterstützen Sie bei der Vorsorge finanziell – mit dem Bonusprogramm AktivFit und GesundheitExtra.

## Sie sorgen vor, wir zahlen zurück.

Ein gesunder Körper ist ein wertvolles Geschenk und keineswegs selbstverständlich. Er braucht Aufmerksamkeit, Fürsorge und Pflege, damit Sie gesund bleiben und bis ins hohe Alter aktiv und fit sind. Deshalb gehört regelmäßige Vorsorge einfach dazu – wie die Inspektion fürs Auto.

Wer vorsorgt, tut nicht nur etwas für einen gesunden Körper, sondern auch fürs Portemonnaie. Denn bei der Audi BKK werden zahlreiche Untersuchungen und individuelle Vorsorgemaßnahmen honoriert.

## Das zahlt sich für Sie aus



### Bonusprogramm AktivFit:

Von Gesundheitsprävention und Früherkennung profitieren Sie gleich doppelt: Sie sind gut für Ihr persönliches Wohlbefinden und für Ihren Geldbeutel. Lassen Sie Ihre Vorsorgeaktivitäten in Ihrem Bonusheft bestätigen. Ihr Engagement honorieren wir pro Maßnahme mit zehn Euro. Erwachsene erhalten bis zu 120 Euro, Kinder und Jugendliche bis zu 80 Euro.

[www.audibkk.de/bonusheft-anfordern](http://www.audibkk.de/bonusheft-anfordern)



### GesundheitExtra:

Gesundheit ist ein Geschenk – in sie investieren sollten wir trotzdem. Die Audi BKK unterstützt Ihr Engagement in Sachen Gesundheit und zahlt Ihnen jährlich für ausgewählte Leistungen bis zu 200 Euro zurück. Leistungen wie z. B. Osteopathie und professionelle Zahnreinigung werden im Rahmen von GesundheitExtra bezuschusst.

[www.audibkk.de/gesundheitsextra](http://www.audibkk.de/gesundheitsextra)



**NEU**

Die Unterlagen zur Kostenerstattung für GesundheitExtra reichen Sie jetzt auch bequem per Audi BKK Service-App oder über das Online-Center ein. Ihr persönliches Bonusprogramm können Sie ebenfalls über die App digital führen.



## Gesund geklickt!

### Die Audi BKK Online-Angebote:

#### › Online-Bewegungskurs, mit persönlichem Coach

Per App mit Online-Präventionskursen Rücken, Schultern und Co. aktiv stärken, wann und wo Sie wollen:

[www.audibkk.de/motivaktiv](http://www.audibkk.de/motivaktiv)

#### › Ernährungskurs, mit persönlichem Coach

Mit der App Oviva holen Sie sich die individuelle Ernährungsberatung nach Hause:

[www.audibkk.de/oviva](http://www.audibkk.de/oviva)

#### › Online-Stressbewältigungskurs

Im Online-Kurs lernen Sie effektive Strategien für weniger Stress im Alltag:

[www.audibkk.de/hellobetter](http://www.audibkk.de/hellobetter)

#### › Service-App

Die Audi BKK Service-App macht Ihr Leben leichter. Ihr digitaler Alltagshelfer mit Vorsorgeerinnerung, Impfpflicht und vielem mehr: [www.audibkk.de/serviceapp](http://www.audibkk.de/serviceapp)

#### › Gesundheitstelefon

Unser Expertenteam berät Sie rund um die Uhr per Telefon oder Videochat zu Gesundheitsfragen und vermittelt Ihnen Facharzttermine: [www.audibkk.de/gesundheitstelefon](http://www.audibkk.de/gesundheitstelefon)

#### › Online-Magazin

Aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung lesen Sie unter:

[www.audibkk.de/gesundheit](http://www.audibkk.de/gesundheit)



# Kinder- und Jugendvorsorge.

Je früher Gesundheitsprobleme erkannt und behandelt werden, desto größer sind die Heilungschancen. Deshalb beginnen die ersten Untersuchungen zur Früherkennung direkt nach der Geburt.

## Neugeborenencreening

Es ist selten, kommt aber vor: Manchmal tragen bereits Neugeborene Krankheiten in sich, die auf den ersten Blick verborgen bleiben. Etwa eines von 1.000 Babys leidet unter angeborenen Erkrankungen wie z. B. Hypothyreose (angeborene Unterfunktion der Schilddrüse) oder dem adrenogenitalen Syndrom (Hormonstörung durch Defekt der Nebennierenrinde). Bei der freiwilligen Früherkennungsuntersuchung werden die Kleinen auf insgesamt zwölf angeborene Erkrankungen untersucht. Damit Hörstörungen frühzeitig erkannt werden, wird zudem ein Neugeborenen-Hörscreening durchgeführt. Allein 2019 konnten – laut Jahresreport der Deutschen Gesellschaft für Neugeborenencreening e. V. (DGNS) – in 768 Fällen dank der Untersuchung Erkrankungen frühzeitig diagnostiziert werden.



**Ihr Plus:** Alle Neugeborenencreenings wie z. B. das Hörscreening, das Puls-oxymetrie-Screening (Untersuchung auf Herzfehler) oder die Untersuchung auf Mukoviszidose (angeborene Stoffwechselerkrankung) werden im Rahmen des Bonusprogramms AktivFit bonifiziert.

## U1 bis U9 und Jugendvorsorge J1

Zu den Früherkennungsmaßnahmen bei Kindern in den ersten sechs Lebensjahren gehören insgesamt zehn Untersuchungen, die Sie und Ihr Kind freiwillig in Anspruch nehmen können. Legen Sie einfach die Gesundheitskarte Ihres Kindes beim Kinderarztbesuch vor. Dann werden die genannten Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind kostenlos durchgeführt.

## Zeiträume und Toleranzgrenzen für Untersuchungen

Die Untersuchungen können nur in den jeweils angegebenen Zeiträumen unter Berücksichtigung folgender Toleranzgrenzen in Anspruch genommen werden:

Untersuchungsstufe	Toleranzgrenze
U1 unmittelbar nach der Geburt	keine
U2 3. bis 10. Lebenstag	3. bis 14. Lebenstag
U3 4. bis 5. Lebenswoche	3. bis 8. Lebenswoche
U4 3. bis 4. Lebensmonat	2. bis 4½. Lebensmonat
U5 6. bis 7. Lebensmonat	5. bis 8. Lebensmonat
U6 10. bis 12. Lebensmonat	9. bis 14. Lebensmonat
U7 21. bis 24. Lebensmonat	20. bis 27. Lebensmonat
U7a 34. bis 36. Lebensmonat	33. bis 38. Lebensmonat
U8 46. bis 48. Lebensmonat	43. bis 50. Lebensmonat
U9 60. bis 64. Lebensmonat	58. bis 66. Lebensmonat
J1	Für Kinder ab dem 12. Geburtstag und bis einen Tag vor dem 15. Geburtstag. Die Anspruchsberechtigung schließt einen Zeitraum von zwölf Monaten vor Vollendung des 13. und nach Vollendung des 14. Lebensjahres ein (Toleranzzeit).

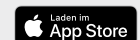
**Das Programm BKK Starke Kids ergänzt die Kinder- und Jugendvorsorge zusätzlich um diese weiteren Untersuchungen:**

U10 7. bis 8. Lebensjahr	7. bis einen Tag vor dem 9. Geburtstag (Grundschulcheck I)
U11 9. bis 10. Lebensjahr	9. bis einen Tag vor dem 11. Geburtstag (Grundschulcheck II)
J2 16. bis 17. Lebensjahr	16. bis einen Tag vor dem 18. Geburtstag (Jugendcheck)

## BKK Starke Kids

Unser Programm BKK Starke Kids unterstützt Sie und Ihr Kind mit zusätzlichen Gesundheits- und Vorsorgeleistungen – und dies sogar schon vor der Geburt. Mit unserem neuen Angebot „U0“ können werdende Eltern im letzten Schwangerschaftsdrittel ein Beratungsgespräch in einer kinder- und jugendärztlichen Praxis in Anspruch nehmen, um schon im Vorfeld wichtige Fragen zu klären. Bei der U2 und der U4 beispielsweise erhalten Sie umfangreiche Zusatzinformationen unter anderem zur Ernährung, Schlafoptimierung und Unfallverhütung. Zum Programm gehören ebenfalls ein kostenloses Augenscreening, Hilfe bei Sprachentwicklungsstörungen und Verhaltensauffälligkeiten sowie viele weitere Leistungen. Mit der kostenlosen App „Mein Kinder- und Jugendarzt“ können Sie zudem unser umfassendes telemedizinisches Angebot nutzen. Informieren Sie sich jetzt unter: [www.audibkk.de/starkekids](http://www.audibkk.de/starkekids)

**Der schnelle Weg zur App „Mein Kinder- und Jugendarzt“:**



Gleich nach der Geburt des Kindes bekommen Eltern im Krankenhaus oder in der Kinderarztpraxis ein gelbes Untersuchungsheft. Darin ist genau aufgelistet, wann welche Untersuchung für das Kind ansteht. Die Untersuchungen in der Übersicht:

## U-Untersuchungen (von der Geburt bis zum Alter von sechs Jahren)



<b>Wie oft wird untersucht?</b>	Zu den Früherkennungsmaßnahmen bei Kindern gehören insgesamt zehn Untersuchungen.
<b>Was wird untersucht?</b>	<p>Geprüft werden die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Ärzte und Ärztinnen achten u. a. auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Auffälligkeiten in der Neugeborenenperiode (Zeitraum vom 1. bis zum 7. bzw. vom 8. bis zum 28. Lebenstag)</li> <li>&gt; Sinnes-, Atmungs- und Verdauungsorgane</li> <li>&gt; angeborene Stoffwechselstörungen</li> <li>&gt; Entwicklungs- und Verhaltensstörungen</li> <li>&gt; Skelett und Muskulatur</li> <li>&gt; Mund, Kiefer und Zähne</li> </ul>
<b>Welche Ärzte und Ärztinnen sind zuständig?</b>	In der Regel sind Kinder- und Jugendärzte und -ärztinnen sowie Hausärzte und -ärztinnen zuständig.
<b>Wann wird untersucht?</b>	Versicherte der Audi BKK werden per Post rechtzeitig vor Beginn des Anspruchszeitraums an die Termine der U7 bis U9 erinnert. So können Sie keinen Termin verpassen.



### Ihr Plus:

Die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche werden im Rahmen des Bonusprogramms AktivFit mit zehn Euro belohnt.

## J1-Untersuchung (im Alter von 12 bis 14 Jahren)



<b>Wie oft wird untersucht?</b>	Zwischen dem 12. Geburtstag bis einen Tag vor dem 15. Geburtstag findet eine Untersuchung statt.
<b>Was wird untersucht?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Auffällige seelische und schulische Entwicklung</li> <li>&gt; Verhaltensstörungen bzw. gesundheitsgefährdendes Verhalten (Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum)</li> <li>&gt; Kontrolle von vorliegenden chronischen Erkrankungen</li> </ul> <p><b>Klinisch-körperliche Untersuchungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Erhebung der Körpermaße (Größe und Gewicht)</li> <li>&gt; Blutdruckmessung</li> <li>&gt; verfrühte oder verzögerte Pubertätsentwicklung</li> <li>&gt; Gewichts- oder Wachstumsstörungen</li> <li>&gt; Erkrankungen der Hals-, Brust- und Bauchorgane</li> <li>&gt; Auffälligkeiten des Skelettsystems (Fehlhaltung, Wirbelsäulenverkrümmung)</li> </ul> <p>Das Ergebnis wird ausgiebig besprochen. Gegebenenfalls werden weitere Themen wie Drogen, Sexualität, Alkohol- und Medikamentenkonsum sowie Ernährung und Bewegung erörtert.</p>
<b>Welche Ärzte und Ärztinnen sind zuständig?</b>	Fachärzte für Allgemeinmedizin, praktische Ärztinnen, Kinderärzte und Fachärztinnen für Innere Medizin, die an der hausärztlichen Versorgung teilnehmen.
<b>Wann wird untersucht?</b>	Versicherte der Audi BKK werden per Post rechtzeitig vor Beginn des Anspruchszeitraums an den Termin der J1-Untersuchung erinnert.

# Impfungen – gut, dass es sie gibt.

Durch Impfungen werden Menschen gegen vielfältige Infektionskrankheiten immunisiert und Kinderkrankheiten so wirksam bekämpft, dass sie erst gar nicht ausbrechen.

Im Rahmen der Kindervorsorgeuntersuchung U4 wird Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt auf die empfohlenen Schutzimpfungen hinweisen. Impfungen sind freiwillig – für die Impfung Ihres Kindes ist Ihre Einwilligung erforderlich. Ausgenommen davon ist die Pflichtimpfung gegen Masern. Denn seit dem 1. März 2020 müssen Eltern nachweisen, dass ihr Kind gegen Masern geimpft ist, bevor es in eine Kita, Schule oder andere Einrichtungen aufgenommen wird.

## Wichtige Infos zu Schutzimpfungen:

- › Um einen vollständigen Impfschutz aufzubauen, braucht es Zeit. Die Impfkalender berücksichtigen die erforderlichen Mindestabstände zwischen den einzelnen Impfungen.
- › Sämtliche Früherkennungsuntersuchungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche können für die Impfprophylaxe genutzt werden.
- › Sofern keine spezifischen Gegenanzeigen vorliegen, können auch Personen mit chronischen Krankheiten die im Impfkalender angegebenen Standardimpfungen erhalten.

- › Es wird empfohlen, Impfungen für Säuglinge möglichst frühzeitig durchzuführen und bis zum Alter von 14 bzw. 23 Monaten die Grundimmunisierung zu vollenden.
- › Die Erfahrung zeigt, dass Impfungen, die später als empfohlen begonnen wurden, häufig nicht zeitgerecht fortgesetzt werden.
- › Bei bestehenden Impflücken haben Kinder nur einen unzureichenden Impfschutz.
- › Es wird empfohlen, spätestens vor dem Schuleintritt für einen dem Alter entsprechenden, vollständigen Impfschutz zu sorgen.
- › Bei Jugendlichen ist es ratsam, versäumte Impfungen bis zum 18. Lebensjahr nachzuholen.

## Für folgende Schutzimpfungen übernimmt Ihre Audi BKK zusätzlich die Kosten:

Die Audi BKK übernimmt über die gesetzlichen Standardimpfungen hinaus die Kosten für folgende Schutzimpfungen:

- › HPV (humane Papillomviren, mögliche Auslöser für Gebärmutterhalskrebs und weitere Krebsarten) sowohl für Mädchen als auch für Jungen bis 17 Jahre und unter bestimmten Voraussetzungen bis 26 Jahre

## Außerdem übernehmen wir sämtliche Reiseschutzimpfungen inklusive ärztlicher Behandlung:

Cholera-, FSME-/Zecken-, Gelbfieber-, Hepatitis- (A und B sowie A/B-Twinrix), Japanische-Enzephalitis-, Meningokokken-C- bzw. ACWY-, Polio-, Tollwut-, Typhusimpfung und Malaria-prophylaxe (Tabletten).

## Alle Impfungen auf einen Blick

Dass Kinder alle notwendigen Impfungen erhalten, ist sehr wichtig. Aber auch Jugendliche und Erwachsene sollten stets dafür sorgen, dass ihr Impfschutz noch ausreichend ist. Der Impfkalender sorgt dafür, dass Sie immer den Überblick behalten.



Einen Überblick über alle notwendigen Impfungen finden Sie im aktuellen Impfkalender des Robert Koch-Instituts.

[www.audibkk.de/impfen](http://www.audibkk.de/impfen)



**Ihr Plus:** Vollständig durchgeführte Impfungen werden im Rahmen des Bonusprogramms AktivFit honoriert.

# Schwangerschaft.

Mit einer Schwangerschaft ändert sich Ihr ganzes Leben. Sie erwarten ein Kind und schlüpfen plötzlich in eine völlig neue Rolle. Damit Sie die Vorfreude in dieser besonderen Zeit unbeschwert genießen können, möchten wir Sie mit Rat und Tat begleiten.

## Der Leistungsumfang

Wir begleiten Sie durch Schwangerschaft und Geburt und sind auch nach der Entbindung für Sie da. Als werdende Mutter haben Sie Anspruch auf ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe. Durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können Risiken frühzeitig erkannt und Befunde rechtzeitig abgeklärt werden.

Die erste Untersuchung, nachdem die Schwangerschaft festgestellt wurde, umfasst die Anamnese sowie eine allgemeine und gynäkologische Untersuchung.

Die weiteren Untersuchungen erfolgen dann im Abstand von vier Wochen, in den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten alle 14 Tage. Hierbei wird Ihr Gewicht kontrolliert, Blutdruck gemessen, die Lage des Kindes und die kindliche Herzaktion festgestellt. Bei Bedarf kann der Umfang der Untersuchungen individuell erweitert werden.

**Für die gesetzlichen Leistungen – Vorsorgeuntersuchungen, Entbindung sowie erforderliche Arznei- und Heilmittel – übernimmt die Audi BKK die Kosten.**



**Ihr Plus:** Das Screening auf Schwangerschaftsdiabetes, bestimmte Ultraschalluntersuchungen sowie ein HIV-Antikörper-Test werden im Rahmen des Bonusprogramms AktivFit honoriert.

## Mehr Leistung, mehr Freude: das Beste für Mutter und Kind

Die Audi BKK bietet Ihnen gern mehr. Beispielsweise mehr Vorsorgeleistungen für Mutter und Kind. Mit BabyCare und Hallo Baby bieten wir Ihnen Programme, die über die gewohnten Leistungen der Schwangerschaftsvorsorge hinausgehen – aber keinen Cent zusätzlich kosten. **Über GesundheitExtra können Sie einige Mehrleistungen mit uns abrechnen.**

## BabyCare

Mit dem Programm BabyCare begleitet die Audi BKK werdende Mütter durch die Schwangerschaft. Durch Aufklärung und eine fundierte Analyse der persönlichen Lebensgewohnheiten, z. B. Ernährungsanalyse, wollen wir mögliche Schwangerschaftsrisiken aufzeigen. Schwangere können diese so selbst verringern und im besten Fall ganz vermeiden. Mit der BabyCare-App haben Sie Ihre Daten sowie Informationen immer und überall im Blick. Darüber hinaus steht Ihnen die Anwendung mit weiteren Funktionen während der Schwangerschaft zur Seite: In der App finden Sie das BabyCare-Handbuch im E-Book-Format, Sportübungen mit Videos und Anleitung, Entspannungsmusik für werdende Mütter und ihr Kind, gesunde Rezepte für Schwangere sowie informative Blogartikel und den Bereich „Nach der Geburt“. Fordern Sie Ihr BabyCare-Paket inklusive Zugangscode für die App bei einem Service-Center in Ihrer Nähe an oder bestellen Sie es per E-Mail: [info@audibkk.de](mailto:info@audibkk.de)



## GesundheitExtra

Im Rahmen unseres Angebots übernehmen wir während der Schwangerschaft bis zu 200 Euro jährlich für Mehrleistungen wie z. B. Toxoplasmosetest, Geburtsvorbereitungskurse für Lebenspartner, Arzneimittel wie Folsäure-, Jod- oder Eisenpräparate, Hebammen-Rufbereitschaft, Feststellung der Antikörper auf Hepatitis C, Ringelröteln, Windpocken und Zytomegalie (CMV-Antikörpertest), sofern diese keine Leistung nach den Mutterschaftsrichtlinien sind.

## Hallo Baby

Das Programm Hallo Baby\* hilft, Risiken von Fehlbildungen und einer Frühgeburt zu verringern, und bietet folgende kostenlose Leistungen:

- Toxoplasmoseseuchtest direkt nach Feststellung der Schwangerschaft sowie acht bis zehn Wochen nach negativer Ersttestung, Untersuchung der Blutprobe auf Antikörper, ärztliches Gespräch zu notwendigen Verhaltensweisen auf Basis der Testergebnisse
- Infektionsscreening mittels eines Abstrichs zwischen der 13. und 20. Schwangerschaftswoche und anschließende Ergebnisbesprechung
- Beratungsgespräch im letzten Schwangerschaftsdrittel zur Kontaktaufnahme der werdenden Eltern mit einer kinder- und jugendärztlichen Praxis noch vor der Geburt. Durch den Kinderarzt bzw. die Kinderärztin werden die Eltern umfassend in allen Fragen zu den ersten Lebensmonaten des Babys beraten.
- ebenfalls im letzten Schwangerschaftsdrittel: ärztliches Beratungsgespräch (auch als Videosprechstunde) zur Förderung der natürlichen Geburt und damit Senkung der Kaiserschnitttrate
- Abstrichtest zur Erkennung von B-Streptokokken zwischen der 35. und 37. Schwangerschaftswoche und ärztliches Gespräch bei auffälligem Befund

Weitere Infos unter: [www.audibkk.de/hallobaby](http://www.audibkk.de/hallobaby)

\*Nicht im Saarland.

## Alle Untersuchungen und Tests während der Schwangerschaft in der Übersicht

SSW	Untersuchungen und Vorsorge
05	Erstuntersuchung nach Feststellung der Schwangerschaft, Erhebung der Eigen-, Familien-, Schwangerschafts-, Arbeits- und Sozialanamnese, Messung von Gewicht, Größe und Blutdruck, Blutuntersuchung, Urinuntersuchung, Hämoglobinbestimmung
09–12	Vier Wochen nach der Erstuntersuchung erfolgt die erste Vorsorgeuntersuchung, danach alle vier Wochen, erste Ultraschalluntersuchung
11	Zusatzuntersuchung bei Risikoschwangerschaft: Chorionzottenbiopsie <sup>1</sup>
15	Zusatzuntersuchung bei Risikoschwangerschaft: Amniozentese <sup>2</sup>
16	Besprechung der Testergebnisse, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, gegebenenfalls Rötelnantikörperbestimmung
19–22	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, zweite Ultraschalluntersuchung
24	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Blutuntersuchung auf Blutarmut und Antikörper, Kontrolle der kindlichen Herzöne
24–28	Glukosetoleranztest zur Feststellung eines Schwangerschaftsdiabetes
28	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Kontrolle der kindlichen Herzöne, für Rhesus-negative Frauen: Anti-D-Behandlung
29–32	Dritte Ultraschalluntersuchung
32	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Kontrolle der kindlichen Herzöne
33	Ab jetzt alle zwei Wochen Vorsorgeuntersuchung
34	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Kontrolle der kindlichen Herzöne
36	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Tastuntersuchung nach der Lage des Kindes, bei Steißlage Informationen über die Handlungsmöglichkeiten, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Kontrolle der kindlichen Herzöne
38	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Kontrolle der kindlichen Herzöne
40	Äußere Untersuchung der Gebärmutter, Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Kontrolle der kindlichen Herzöne

<sup>1</sup>Feststellung chromosomaler Besonderheiten und einiger Stoffwechselerkrankungen.

<sup>2</sup>Feststellung von Fehlentwicklungen des zentralen Nervensystems, Erbkrankheiten und chromosomalen Besonderheiten.





# Gesunde Sache: Vorsorge für Erwachsene.

Vorsorge ist für ein unbeschwertes Leben, gerade im Alter, äußerst wichtig. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um finanzielle oder gesundheitliche Vorsorge handelt. Letzteres wird jedoch häufig vernachlässigt, obwohl die Gesundheit des Menschen wichtigstes Gut ist.

Häufig wird die Gesundheitsvorsorge mit einem gemäßigten Lebensstil, ausgewogener Ernährung und dem Meiden von schädlichen Einflüssen wie z. B. Nikotin, Alkohol und zu viel Sonneneinstrahlung verwechselt.

Diese Vorsätze sind zwar richtig, da sich damit unnötige Risiken vermeiden lassen. Aber nur ein gezielter ärztlicher Check-up hilft, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Wir zeigen Ihnen, welche Untersuchungen in welchem Alter sinnvoll sind.



## Check-up

Versicherte zwischen 18 und 35 Jahren können einmal eine Gesundheitsuntersuchung (Check-up) in ihrer Hausarztpraxis durchführen lassen. Ab dem vollendeten 35. Lebensjahr kann der Check-up alle drei Jahre in Anspruch genommen werden.

Der Check-up dient der Früherkennung von Diabetes mellitus sowie der Vorbeugung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Zucker- und Fettstoffwechsels, der Nieren und anderer Organe. Die Untersuchung findet in der Regel in Ihrer Hausarztpraxis, bei einem Internisten oder einer Internistin statt. Dabei werden ein persönliches Gesundheits- und Risikoprofil erstellt und eine allgemeine körperliche Untersuchung sowie eine Blutentnahme durchgeführt.

Im Labor werden die Werte des Gesamtcholesterins und der Glukose im Blut sowie Eiweiß- und Glukosewerte im Urin ermittelt. Ein ausführliches Gespräch sowie eine eingehende Beratung, insbesondere zu Risikofaktoren und über Möglichkeiten, ungesunde Verhaltensweisen einzuschränken, ergänzen die Untersuchung. Die Audi BKK unterstützt ihre Versicherten nicht nur mit Angeboten zur Gesundheitsförderung, sondern auch mit dem automatischen Erinnerungsdienst per Post oder über die Audi BKK Service-App.



**Ihr Plus:** Der Check-up und die Krebsvorsorgeuntersuchungen (s. Tabelle auf Seite 21) werden im Rahmen von AktivFit honoriert.

### Der Check-up umfasst unter anderem folgende Leistungen:

- > Erhebung der Krankengeschichte
- > Erfassung des persönlichen Risikoprofils

### Diese Untersuchungen werden ausgeführt:

- > Erhebung des Ganzkörperstatus mit Abhören von Herz und Lunge
- > Blutdruckmessen
- > Abtasten des Bauchraums
- > Beurteilung des Bewegungsapparats, der Haut und der Sinnesorgane
- > Blutuntersuchungen (erst ab 35 Jahren, für unter 35-Jährige nur bei Risikoverdacht)
- > Urinuntersuchungen (erst ab 35 Jahren)
- > Im Rahmen des Check-ups kann auch das Hautkrebsscreening durchgeführt werden.
- > Überprüfung des Impfstatus
- > Risikoscores bei erhöhtem kardialem Risiko

Im Anschluss an die Untersuchungen erfolgt eine Beratung zu dem Ergebnis mit individuellen Präventionstipps.

### Welche Ärzte und Ärztinnen sind zuständig?

- > Allgemeinärzte und -ärztinnen
- > Internisten und Internistinnen
- > Ärzte und Ärztinnen ohne Gebietsbezeichnung

## Vorsorge im Blick – mit der Service-App

Die Audi BKK Service-App ist Ihr digitaler Begleiter in Sachen Gesundheit und Vorsorge. Profitieren Sie von vielen praktischen Funktionen wie beispielsweise diesen hier:

- > keinen Termin mehr verpassen dank der Vorsorgeerinnerung
- > Impferinnerungsservice
- > persönliche (Familien-)Daten ändern
- > Dokumente und Anträge einreichen
- > Bonusprogramm digital nutzen
- > Briefe und Nachrichten über das App-Postfach empfangen

[www.audibkk.de/serviceapp](http://www.audibkk.de/serviceapp)

## Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen

Die Bauchschlagader (Bauchaorta) ist ein Teil der Hauptschlagader und hat normalerweise einen Durchmesser von zwei Zentimetern. Werden wir älter, verliert sie an Elastizität und kann sich erweitern. Ab drei Zentimetern spricht man von einem Bauchaortenaneurysma. Ausbuchtungen der Aorta treten am ehesten bei Men-

schen über 65 Jahren auf und bei Männern deutlich häufiger als bei Frauen. Die Gefahr: In seltenen Fällen kann das Aneurysma reißen und den Patienten in Lebensgefahr bringen. Deshalb bietet die Audi BKK Männern ab dem 65. Lebensjahr einmalig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas an.

# Krebsvorsorge.

Die Medizin macht immer mehr möglich. Durch neue Operationsmethoden, Medikamente oder Therapien haben viele Krankheiten zum Glück an Schrecken verloren, so auch Krebs. Allerdings nützen die besten Therapien nichts, wenn sie nicht rechtzeitig eingesetzt werden. Und genau darum ist Früherkennung so wichtig.

Gerade die Diagnose „Krebs“ ist eine sehr ernste. Dennoch ist Krebs heutzutage behandel- und in den meisten Fällen sogar heilbar. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind hierbei von zentraler Bedeutung. Und das Gute ist: Sie kosten Sie nichts – allerhöchstens ein wenig Überwindung.

## Untersuchen – ab wann?

Das Angebot der Krebsfrüherkennung sollte von Frauen bereits ab dem 20. und von Männern ab dem 35. Lebensjahr einmal jährlich genutzt werden. Dies ist insbesondere bei Personen, die rauchen oder in deren Familie bereits Fälle von Krebserkrankungen vorliegen, von besonderer Wichtigkeit.

Daher haben wir unser Früherkennungsprogramm Darmkrebs erweitert. Unsere Versicherten werden alle fünf Jahre – mit 50, 55, 60 und 65 Jahren – schriftlich zum Darmkrebscreening eingeladen und über die Untersuchung informiert.

Frauen ab 20 Jahren erhalten alle fünf Jahre eine schriftliche Einladung zur Gebärmutterhalskrebsfrüherkennung mit Informationen über die Untersuchung. Ab 35 Jahren steht sie als Kombinationsuntersuchung, bestehend aus einem HPV-Test (Test auf humane Papillomviren) und einem Pap-Abstrich, zur Verfügung.

**Um Ihnen eine umfassende Vorsorge zu ermöglichen, bieten wir Ihnen im Bereich der Krebsvorsorge Extraleistungen an.**

## Zusätzliche Leistungen der Audi BKK für ihre Versicherten – über die Regelleistung hinaus.

### Vorsorge durch Gendiagnostik

Ist in einer Familie bereits häufiger Brust- oder Eierstockkrebs aufgetreten und bestätigt sich das erhöhte Erkrankungsrisiko mittels Genanalyse, können die betroffenen Frauen an einem umfangreichen Früherkennungsprogramm teilnehmen. Das Konzept beinhaltet eine interdisziplinäre medizinische, genetische und psychologische Beratung sowie ein Früherkennungsprogramm mit regelmäßigen Ultraschalluntersuchungen und Mammographien. Wie Sie daran teilnehmen können und an welchen Brustkrebszentren dieses Angebot durchgeführt wird, erfahren Sie auf unserer Homepage unter: [www.audibkk.de/gendiagnostik](http://www.audibkk.de/gendiagnostik)

### Hautkrebscreening

Mindestens alle zwei Jahre sollten Sie Ihre Haut von einer Hautärztin oder einem Hautarzt untersuchen lassen, damit Hautkrebs und Haut-

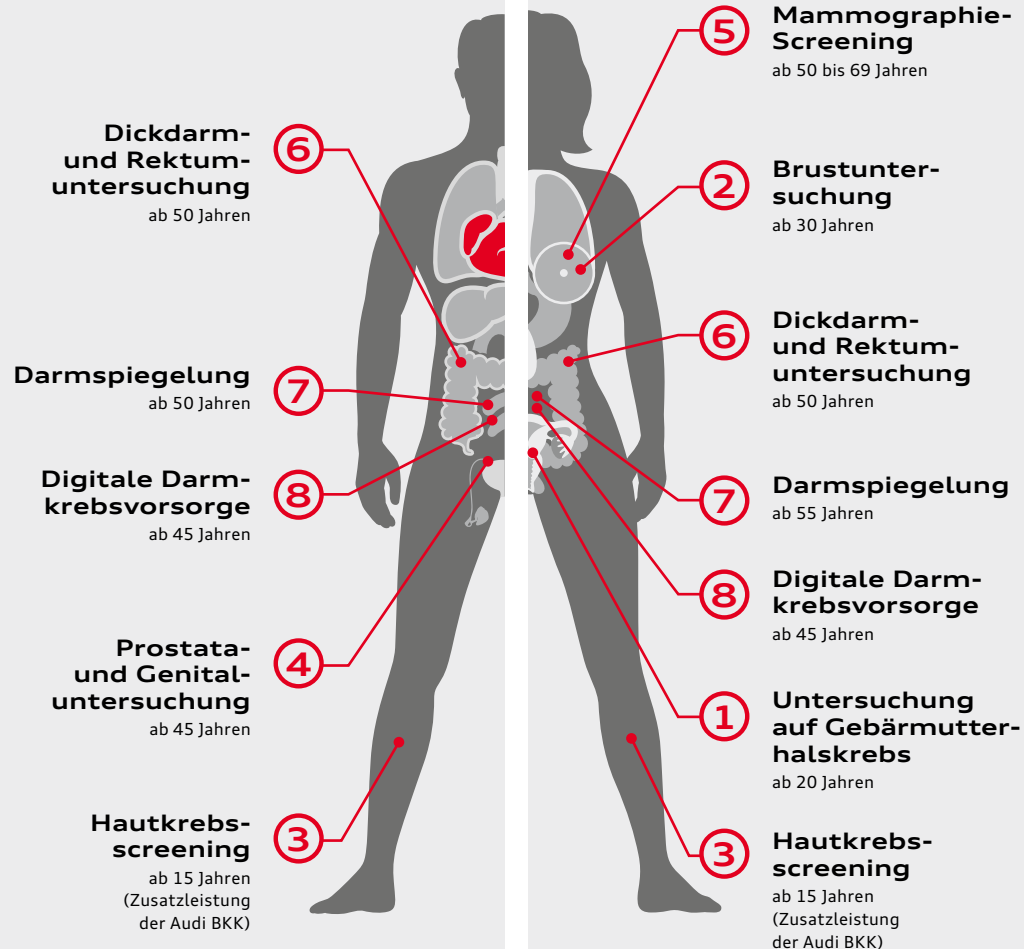
auffälligkeiten bereits in einem frühen Stadium erkannt werden können. Über die gesetzliche Regelleistung hinaus können bei uns auch jüngere Versicherte ab 15 Jahren kostenfrei am Hautkrebscreening teilnehmen.

## Digitale Darmkrebsvorsorge

Durch Darmkrebsvorsorge lassen sich Todesfälle vermeiden und die Erkrankung gut behandeln. Bei der Audi BKK können sich Versicherte ab 45 Jahren für die digitale Darmkrebsvorsorge eintragen und einen iFOB-Test zu Hause durchführen. Care Diagnostica wertet die eingeschickten Proben aus und sendet Ihnen das Ergebnis und weitere Empfehlungen schriftlich zu.

[www.audibkk.de/darmkrebsvorsorge](http://www.audibkk.de/darmkrebsvorsorge)

**Eine Übersicht über alle von der Audi BKK angebotenen Krebsvorsorgeuntersuchungen finden Sie auf den Seiten 20/21.**



Die einzelnen Früherkennungsuntersuchungen und ihre Inhalte haben wir

Ihnen übersichtlich in dieser Tabelle zusammengestellt:

Untersuchung	Alter	Geschlecht	Häufigkeit	Anmerkungen
① Gebärmutterhalskrebs	ab 20 bis 34 Jahren	Frauen	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Anamnese</li> <li>Inspektion der genitalen Hautregion</li> <li>bimanuelle gynäkologische Untersuchung</li> <li>Spiegeleinstellung der Portio</li> <li>Befundmitteilung mit anschließender diesbezüglicher Beratung</li> </ul>
	ab 35 Jahren	Frauen	alle 3 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> <li>kombiniertes Zervixkarzinom-screening (Zytologie und HPV-Test)</li> </ul>
② Brustuntersuchung im Rahmen der Krebsvorsorgeuntersuchungsrichtlinien	ab 30 Jahren	Frauen	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Anamnese (z. B. Fragen nach Veränderungen/Beschwerden der Brust)</li> <li>Inspektion und Abtasten der Brust und regionären Lymphknoten einschließlich der Anleitung zur Selbstuntersuchung</li> </ul>
③ Hautkrebs-screening ab 15 Jahren – Zusatzleistung der Audi BKK	ab 15 Jahren	Frauen und Männer	zweijährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Anamnese</li> <li>Früherkennungsuntersuchung auf Hautkrebs einschließlich des behaarten Kopfes sowie aller Intertriginen (submammär, Leistenregion, Anogenitalbereich)</li> </ul>
④ Prostata-, Genital-untersuchung	ab 45 Jahren	Männer	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Anamnese</li> <li>Inspektion durch Abtasten der äußeren Geschlechtsorgane</li> <li>Abtasten der Prostata</li> <li>Tastuntersuchung der regionären Lymphknoten</li> </ul>
⑤ Mammographie-Screening	ab 50 bis 69 Jahren	Frauen	zweijährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>regelmäßige schriftliche Einladung</li> <li>Information und Motivation</li> <li>Anamnese und Erstellung der Mammographieaufnahme</li> <li>Abklärungsdiagnostik durch mindestens zwei erfahrene Ärztinnen und Ärzte</li> </ul>
⑥ Dickdarm- und Rektum-untersuchung	ab 50 bis 54 Jahren	Frauen und Männer	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Beratung</li> <li>Test auf verborgenes Blut im Stuhl</li> </ul>
	ab 55 Jahren	Frauen und Männer	zweijährlich	
⑦ Darmspiegelung*	ab 50 Jahren	Männer	zwei Untersuchungen im Abstand von zehn Jahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>gezielte Beratung</li> <li><b>Männer von 50 bis 54 Jahren:</b> jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl</li> <li><b>Frauen und Männer ab 55 Jahren:</b> zweijährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl</li> <li><b>oder alternativ:</b> zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren</li> </ul>
	ab 55 Jahren	Frauen		
⑧ Digitale Darmkrebsvorsorge	ab 45 Jahren	Männer und Frauen	jährlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>iFOB-Test für zu Hause</li> <li>Care Diagnostica wertet Proben aus, sendet das Ergebnis zu</li> </ul>

\*Hinweis: Nehmen Frauen und Männer das Angebot zur Darmspiegelung erst ab dem Alter von 65 Jahren wahr, besteht Anspruch auf eine Früherkennungs-Darmspiegelung. Frauen und Männer ab 55 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf einen Stuhlbluttest (iFOB-Test); wird eine Früherkennungs-Darmspiegelung durchgeführt, folgt der nächste Test auf verborgenes Blut im zweijährigen Rhythmus.

# Zahnvorsorge.

Ob Zahnschmerzen oder Vorsorgeuntersuchung: Sie haben die freie Wahl unter den Vertragszahnärzten und -ärztinnen.

## Vorsorgeuntersuchungen

Erwachsene sollten sich einmal und Kinder ab dem sechsten Lebensjahr (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres) zweimal jährlich vom Zahnarzt oder von der Zahnärztin untersuchen lassen.

Für Kleinkinder zwischen dem 6. und 33. Lebensmonat sind in diesem Zeitraum insgesamt drei Untersuchungen vorgesehen, um frühkindlicher Karies entgegenzuwirken. Zwischen den Zahnarztbesuchen wird jeweils ein Abstand von vier Monaten empfohlen.

Mit der regelmäßigen Inanspruchnahme erhöhen Sie auch Ihren Zuschuss zum Zahnersatz.

Häufig wird im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung auch Zahnstein entfernt. Diese Behandlung kann Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt einmal im Jahr mit der Audi BKK abrechnen.



## Das Bonusheft

Jedes Mitglied einer gesetzlichen Krankenversicherung – auch die mitversicherten Familienangehörigen – sollte ein Bonusheft haben. Nicht nur, weil es daran erinnert, regelmäßig zur zahnärztlichen Kontrolle zu gehen, sondern auch, weil es bares Geld wert ist. Das Heft erhalten Sie in Ihrer Zahnarztpraxis, die Ihnen darin die regelmäßige Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen bestätigt.

## Kontrolle ist besser

Mit dem Bonusheft sollen alle dazu angehalten werden, regelmäßig zur Zahnarztkontrolle vorbeizuschauen. Leichtere Erkrankungen des Zahnes können durch regelmäßige Kontrolltermine frühzeitig erkannt und dementsprechend mit relativ geringem Aufwand behandelt werden.

## Mehr Bonus für Sie

Ein regelmäßig geführtes Bonusheft ist bares Geld wert. Das macht sich dann bemerkbar, wenn Zahnersatz – eine Krone, eine Brücke oder eine herausnehmbare Prothese – notwendig wird. Mit dem Bonusheft haben Sie einen Nachweis für Ihren Anspruch auf erhöhte Zuschüsse zum Zahnersatz.



Können Sie beispielsweise nachweisen, dass Ihre Zähne in den letzten fünf Jahren vor Beginn der Behandlung regelmäßig kontrolliert wurden, beträgt der Festzuschuss 70 Prozent. Weisen Sie regelmäßige Untersuchungen für die letzten zehn Kalenderjahre nach, erhöht sich der Festzuschuss sogar auf 75 Prozent der Kosten der Regelversorgung.

## Was tun, wenn der Stempel fehlt?

Wenn der Nachweis der regelmäßigen Untersuchungen im Bonusheft,   
 > bei Erwachsenen ein Stempel pro Jahr,   
 > bei Kindern (ab dem 12. Lebensjahr) und Jugendlichen zwei Stempel pro Jahr,   
 fehlt, sollten Sie Ihre Zahnarztpraxis bitten, den Stempel nachzutragen.

Voraussetzung für das „Nachstempeln“ ist allerdings, dass Sie im fraglichen Zeitraum die Untersuchung bzw. die Prophylaxemaßnahmen haben durchführen lassen. Bitte beachten Sie: Es ist Ihre Aufgabe, an einen Eintrag ins Bonusheft zu denken.

Wer die vorgeschriebenen Termine nicht wahrgenommen hat, kann auf die Vorteile des Bonusheftes nicht zurückgreifen. In diesem Fall beginnen Sie wieder von vorn und können erst wieder nach fünf Jahren und Einhaltung der regelmäßigen Zahnarzttermine Anspruch auf die Bonuszuschüsse erheben.

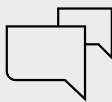


**Ihr Plus:** Zahnvorsorge wird im Rahmen des Bonusprogramms AktivFit honoriert.



**Ihr Extra:** Hier ist die Inanspruchnahme einer Mehrleistung im Rahmen von GesundheitExtra, z. B. zweite Zahnsteinentfernung, Kariesinfiltration und professionelle Zahnreinigung, möglich. Wir übernehmen Kosten von bis zu 60 Euro jährlich.

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](http://www.audibkk.de/kontakt)

Kennen Sie schon  
unser **Online-Magazin?**

„Ihr Gesundheitscoach“ liefert Ihnen aktuelle News und spannende Artikel rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Entspannung. Schauen Sie doch mal rein unter: [www.audibkk.de/gesundheit](http://www.audibkk.de/gesundheit)

**Zentrale Postanschrift:**  
Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt

Stand: August 2023

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung; rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Für die Produktion wurde FSC-zertifiziertes Papier eingesetzt.

#### Bildnachweise

Titel: adobestock.com/LStockStudio,  
S. 3: fotolia.com/fovito, S. 4, S. 15,  
S. 16, S. 22: Mert Dürümoglu, S. 8:  
RelaXimages.com, S. 12: veer.com/OJO  
Images Photography

