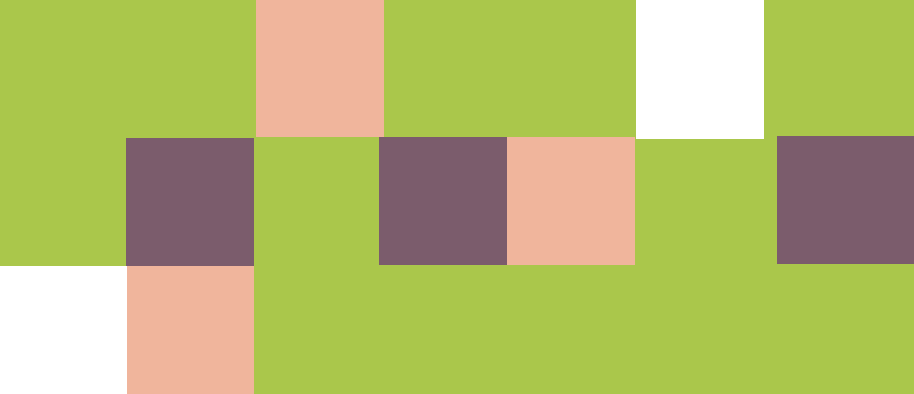




Prävention

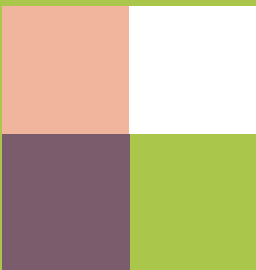
Gesundheits-Kurse und Früh-Erkennungs-Untersuchungen für Frauen



in einfacher Sprache



Hg.: Frauengesundheitsprojekt MEDEA International im FMGZ MEDEA e.V.



Inhalt

VORWORT	2
PRÄVENTION	3
GESUNDHEITS-KURSE	3
Welche Gesundheits-Kurse gibt es?	4
Was kosten die Gesundheits-Kurse?	5
Wie finde ich einen Gesundheits-Kurs?	5
FRÜH-ERKENNUNGS-UNTERSUCHUNGEN	6
Früh-Erkennungs-Untersuchungen für Frauen	7
Gesundheits-Check-up	7
Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen für Frauen	8
Früh-Erkennung von Gebärmutter-Hals-Krebs	8
Früh-Erkennung von Brust-Krebs	9
Früh-Erkennung von Brust-Krebs – Mammographie-Screening	10
Früh-Erkennung von Haut-Krebs	11
Früh-Erkennung von Darm-Krebs	12
BONUS-PROGRAMME DER KRANKEN-KASSEN	14
INDIVIDUELLE GESUNDHEITS-LEISTUNGEN	15
WAS KANN ICH SELBER FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN?	16
Ich möchte mehr für meine Gesundheit tun – wie schaffe ich das?	17
ZUSAMMENFASSUNG	18
Kostenlose Beratungs-Stellen in Dresden (eine Auswahl)	18
Impressum	20

VORWORT

Das Frauengesundheitsprojekt MEDEA International arbeitet seit 2016 in Dresden-Gorbitz. MEDEA International arbeitet für und mit Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung.

Das sind unsere Themen:

- Frauen-Gesundheit
- Selbstwert-Stärkung

Dazu bieten wir Beratungen, Vorträge und Workshops an.

Es gibt viele Informationen und Angebote zum Thema Gesundheits-Prävention.

Prävention ist ein schweres Wort.

Prävention heißt: vorbeugen.

Also handeln, bevor eine Krankheit entsteht.

Viele Informationen sind in schwerer Sprache.

Viele Angebote kennen die Frauen nicht.

Das wollen wir ändern.

Wir wollen Frauen informieren.

Dafür haben wir ein Kooperations-Projekt gestartet.

Kooperation heißt: Wir arbeiten mit anderen zusammen.

Wir arbeiten mit dem Amt für Gesundheit und Prävention der Stadt Dresden zusammen.

Die Broschüre ist in einfacher Sprache.

So können viele Menschen die Broschüre lesen und verstehen.

So können die Menschen besser Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen.

Wir benutzen in der Broschüre den Gender-Stern.

Es gibt nicht nur Frauen und Männer.

Das wollen wir mit dem Gender-Stern zeigen.

Wir schreiben es so: Ärzt*in oder Patient*in.

Damit meinen wir alle Geschlechter.

PRÄVENTION

Ein wichtiges Gesundheits-Thema ist Prävention.

Prävention ist ein schweres Wort.

Prävention heißt: vorbeugen.

Also handeln, bevor eine Krankheit entsteht.

Das Ziel von Prävention ist:

So lange wie möglich gesund bleiben.

Angebote von der Kranken-Versicherung

Die Kranken-Versicherung hat viele Aufgaben.

Sie soll kranke Menschen wieder gesund machen.

Prävention ist **auch** eine wichtige Aufgabe der Kranken-Versicherung.

Deshalb gibt es viele Angebote zur Prävention.

Zum Beispiel Gesundheits-Kurse.

Zum Beispiel Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Viele Menschen nutzen diese Angebote nicht.

Vielleicht kennen die Menschen diese Angebote nicht?

In der Broschüre geben wir Informationen zu den Angeboten.

Welche Gesundheits-Kurse gibt es und wie finde ich sie?

Welche Früh-Erkennungs-Untersuchungen gibt es?

Was wird bei den Untersuchungen gemacht?

GESUNDHEITS-KURSE

Für unsere Gesundheit sind wichtig:

- bewusste Ernährung
- ausreichend Bewegung und Sport
- guter Umgang mit Stress
- Entspannung und ausreichend Schlaf
- nicht rauchen und kein Alkohol
- keine Drogen

Manchmal ist es schwer, das allein umzusetzen.

In einer Gruppe kann es leichter sein.

Ich kann an einem Gesundheits-Kurs meiner Kranken-Kasse teilnehmen.
In einem Kurs bin ich mit anderen Menschen zusammen.
Ich kann viel über Gesundheit lernen.
Ich kann mich mit anderen Menschen austauschen.

Welche Gesundheits-Kurse gibt es?

Gesundheits-Kurse gibt es zu diesen Themen:



Bewegung und Sport

- zum Beispiel
- Fitness-Kurse
 - Rücken-Kurse
 - Nordic Walking



Stress-Management

- zum Beispiel
- Yoga-Kurse
 - Stress-Bewältigungs-Kurse
 - Entspannungs-Kurse



Ernährung

- zum Beispiel
- Ernährungs-Beratung
 - Ernährungs-Kurse



Sucht-Mittel-Konsum

(Nikotin und Alkohol)

- zum Beispiel
- Rauch-Frei-Programme

Was kosten die Gesundheits-Kurse?

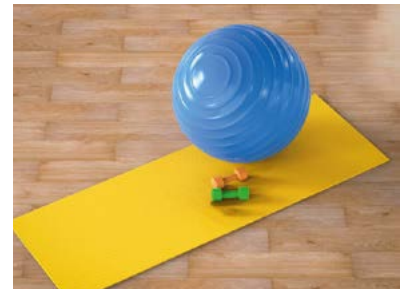
Alle Kranken-Kassen geben einen Zuschuss für 2 Kurse im Jahr.
Zuschuss heißt: die Kranken-Kassen bezahlen einen Teil der Kosten.
Aber es gibt Unterschiede zwischen den Kranken-Kassen.
Wichtig ist: Vorher die Kranken-Kasse fragen.
Wieviel bezahlt die Kranken-Kasse für meinen Kurs?
Jeder Mensch kann an 2 anerkannten Gesundheits-Kursen im Jahr teilnehmen.
Anerkannt heißt: die Kranken-Kasse hat den Kurs geprüft und der Kurs ist gut.



Wie finde ich einen Gesundheits-Kurs?

Alle Gesundheits-Kurse stehen auf der Internet-Seite der Kranken-Kassen.
Bei jeder Kranken-Kasse sieht es anders aus.

So kann ich zum Beispiel einen Rücken-Kurs suchen:
Ich gehe auf die Internet-Seite meiner Kranken-Kasse.
Ich gebe ein: Gesundheits-Kurse
Ich gebe ein: Postleitzahl und Ort
Ich gebe ein: Rücken-Kurs
Dann werden alle Rücken-Kurse in der Wohn-Nähe angezeigt.
Ich suche einen Kurs aus und melde mich an.



Vor der Teilnahme am Kurs muss ich diese Fragen klären:

Bezahlt meine Kranken-Kasse den Kurs?
Wieviel bezahlt meine Kranken-Kasse?
Muss ich vorher bezahlen?
Wo ist der Kurs? Wie komme ich hin?
Wann ist der Kurs? Passt das in meinen Zeit-Plan?
Muss ich immer kommen?
Wie und wo kann ich mich anmelden?
Was brauche ich für den Kurs?



Wer hilft mir bei der Suche nach einem Gesundheits-Kurs?

- die Kranken-Kasse
- Beratungs-Stellen

Informationen zu den Beratungs-Stellen in Dresden stehen auf Seite 18.

FRÜH-ERKENNUNGS-UNTERSUCHUNGEN

Eine Früh-Erkennungs-Untersuchung ist eine Kontrolle.

Früh-Erkennung heißt: Die Krankheit soll ganz früh entdeckt werden.

Dann kann die Krankheit oft besser behandelt werden.

Wichtig: Früh-Erkennungs-Untersuchungen sind für gesunde Menschen ohne Probleme.

Bei Schmerzen und Problemen kann ich immer zur Ärzt*in gehen.

Alle Früh-Erkennungs-Untersuchungen sind freiwillig.

Das heißt: Ich entscheide, ob ich eine Früh-Erkennungs-Untersuchung möchte.

Für eine Früh-Erkennungs-Untersuchung brauche ich keine Überweisung.

Ich muss aber einen Termin bei der Haus-Ärzt*in oder Fach-Ärzt*in machen.

Diese Früh-Erkennungs-Untersuchungen gibt es:

- Gesundheits-Check-Up
- Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen

Hier ist eine Übersicht der Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Diese Früh-Erkennungs-Untersuchungen bezahlen alle Kranken-Kassen.

https://www.kbv.de/media/sp/kbv_flyer_vorsorgeplaner_frueherkennung.pdf



Gesundheits-Check-up

Was wird gemacht?

- ◆ Gespräch mit der Ärzt*in
- ◆ Untersuchung des Körpers
(zum Beispiel Herz, Lunge, Bauch)
- ◆ Blutdruck-Messung
- ◆ Kontrolle Impf-Ausweis
- ◆ Urin-Untersuchung im Labor
- ◆ Blut-Untersuchung im Labor



Ab 35 Jahren gibt es einmalig eine Untersuchung auf Infektion mit Hepatitis B und C.

Das Labor schickt die Befunde an die Ärzt*in.

Dann gibt es einen neuen Termin mit der Ärzt*in.

Für wen ist der Gesundheits-Check-up:

Frauen ab 18 Jahren

Wann wird der Gesundheits-Check-up gemacht:

von 18 bis 34 Jahren nur 1-mal

ab 35 Jahren immer nach 3 Jahren

Früh-Erkennung von Gebärmutter-Hals-Krebs

Was wird gemacht?

- ♦ Gespräch mit der Frauen-Ärzt*in
- ♦ Untersuchung der äußeren Geschlechts-Organen
- ♦ Untersuchung der inneren Geschlechts-Organen
- ♦ Abstrich vom Mutter-Mund und Gebärmutter-Hals (PAP-Abstrich)



Das Labor schickt die Befunde an die Ärzt*in.

Dann gibt es eine Information von der Ärzt*in.

Manche Ärzt*innen informieren nur, wenn es ein Problem gibt.

Für wen ist die Früh-Erkennungs-Untersuchung:

Frauen ab 20 bis 34 Jahren

Wann wird der Früh-Erkennungs-Untersuchung gemacht:

1-mal im Jahr

Für Frauen ab 35 Jahren gibt es zusätzlich einen Test auf HPV.

HPV ist die Abkürzung für Humane Papilloma-Viren.

Eine Infektion mit HPV kann verschiedene Krebs-Arten auslösen.

Zum Beispiel Gebärmutter-Hals-Krebs.

Für wen ist die Früh-Erkennungs-Untersuchung:

Frauen ab 35 Jahren

Wann wird der HPV-Test gemacht:

alle 3 Jahre

Früh-Erkennung von Brust-Krebs

Was wird gemacht?

- ◆ Gespräch mit der Frauen-Ärzt*in
- ◆ Abtasten der Brust
- ◆ Abtasten der Lymph-Knoten in den Achsel-Höhlen
- ◆ Information zum Untersuchungs-Ergebnis
- ◆ Anleitung zur Selbst-Untersuchung der Brust



Für wen ist die Früh-Erkennungs-Untersuchung:

Frauen ab 30 Jahren

Wann wird der Früh-Erkennungs-Untersuchung gemacht:

1-mal im Jahr

Früh-Erkennung von Brust-Krebs – Mammographie-Screening

Was wird gemacht?

- ♦ Mammographie-Screening
 - 2 Röntgen-Aufnahmen der linken Brust
 - 2 Röntgen-Aufnahmen der rechten Brust



Die Untersuchung wird in Dresden in einer radiologischen Praxis gemacht.
Für diese Untersuchung bekommen Frauen eine schriftliche Einladung mit Termin-Vorschlag.

Die Einladung kommt von der Zentralen Stelle Sachsen.

Es gibt ein Recht auf eine Beratung **vor** dem Mammographie-Screening.
Diese Beratung macht eine Ärzt*in des Mammographie-Programms.
Dafür muss ich extra einen Termin machen.
Den Termin bekomme ich auch von der Zentralen Stelle Sachsen.

Nach der Untersuchung bekomme ich eine Information zum Befund in einem Brief.
Das dauert ungefähr 1–2 Wochen.

Für wen ist das Mammographie-Screening:

Frauen von 50 bis 75 Jahren

Wann wird das Mammographie-Screening gemacht:

alle 2 Jahre

Die Untersuchung gibt es seit 01. Juli 2024 auch für Frauen von 69 bis 75 Jahren.
Das ist neu.

Das heißt: diese Frauen bekommen **noch keine** schriftliche Einladung.
Bitte fragen Sie Ihre Frauen-Ärzt*in.

Früh-Erkennung von Haut-Krebs

Was wird gemacht?

- ◆ Gespräch mit der Ärzt*in
- ◆ Kontrolle der Haut am ganzen Körper
- ◆ Beratung zum Untersuchungs-Ergebnis



Für wen ist die Früh-Erkennungs-Untersuchung:

Frauen ab 35 Jahren

Wann wird der Früh-Erkennungs-Untersuchung gemacht:

alle 2 Jahre

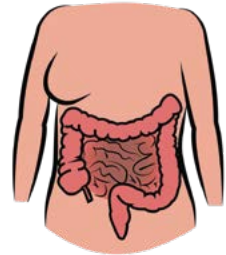
Darm-Krebs-Screening ab 50 Jahren

Beim Darm-Krebs-Screening gibt zwei verschiedene Untersuchungen.
Es gibt eine Beratung zur Früh-Erkennung von Darm-Krebs von der Ärzt*in.
Nach der Beratung kann ich entscheiden, welche Untersuchung ich möchte.

Was wird gemacht?

- ♦ Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl

Das Labor schickt die Befunde an die Ärzt*in.
Dann gibt es eine Information von der Ärzt*in.



Für wen ist die Früh-Erkennungs-Untersuchung:

Frauen ab 50 Jahren

Wann wird der Früh-Erkennungs-Untersuchung gemacht:

alle 2 Jahre

Darm-Krebs-Screening ab 50 Jahren

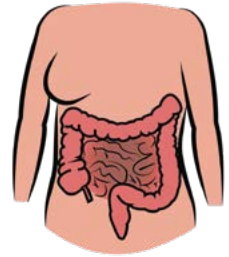
Was wird gemacht?

- ♦ Darm-Spiegelung

Was passiert bei einer Darm-Spiegelung?

Die Ärzt*in untersucht den Darm mit einer kleinen Kamera.
Die Kamera ist an einem dünnen Schlauch fest gemacht.
Der Schlauch wird durch den After in den Darm geschoben.
Der After ist der Darm-Ausgang beim Menschen.
So kann die Ärzt*in den Darm gut sehen.
Manchmal werden Proben vom Darm genommen.
Die Proben werden im Labor untersucht.

Das Labor schickt die Befunde an die Ärzt*in.
Dann gibt es eine Information von der Ärzt*in.



Für wen ist die Früh-Erkennungs-Untersuchung:

Frauen ab 50 Jahren

Wann wird der Früh-Erkennungs-Untersuchung gemacht:

2-mal (Mindest-Abstand 10 Jahre)



BONUS-PROGRAMME DER KRANKEN-KASSEN

Bei den Kranken-Kassen gibt es Bonus-Programme.
Das heißt: Es gibt eine Belohnung.

Den Bonus bekomme ich zum Beispiel für:

- Teilnahme an Früh-Erkennungs-Untersuchungen
- Teilnahme an Bewegungs-Angeboten



Das Bonus-Programm ist bei den Kranken-Kassen unterschiedlich.

Wichtig ist: Ich muss mich **zuerst** bei einem Bonus-Programm anmelden.



Wer hilft mir bei der Anmeldung zu einem Bonus-Programm?

- die Kranken-Kasse
- Beratungs-Stellen

Informationen zu den Beratungs-Stellen in Dresden stehen auf Seite 18.

INDIVIDUELLE GESUNDHEITS-LEISTUNGEN

Das kurze Wort dafür ist **IGeL**.

Wichtig: Die Kranken-Kassen bezahlen die IGeL nicht.

Diese Untersuchungen muss ich selber bezahlen.

Aber es gibt Ausnahmen.

Bitte fragen Sie **vorher** ihre Kranken-Kasse.

Beispiele für IGeL bei der Frauen-Ärzt*in:

- Ultraschall der Eier-Stöcke (Kosten ungefähr 30,00 €)
- Ultraschall der Brüste (Kosten ungefähr 40,00 €)
- Ultraschall zur Früh-Erkennung von Gebärmutter-Hals-Krebs (Kosten ungefähr 20,00 €)

Es sind Zusatz-Angebote der Ärzt*in.

Es gibt keinen ausreichenden Beweis für den Nutzen.

Deshalb bezahlen es viele Kranken-Kassen es nicht.

IGeL sind freiwillig.

Das heißt: Ich entscheide, ob ich diese Untersuchung möchte.

Ich informiere mich und dann entscheide ich.



Wer hilft mir bei der Entscheidung?

- die Kranken-Kasse
- die Ärzt*in
- Beratungs-Stellen

Informationen zu den Beratungs-Stellen in Dresden stehen auf Seite 18.

Hier gibt es Informationen zu den IGeL: <https://www.igel-monitor.de/>



WAS KANN ICH SELBER FÜR MEINE GESUNDHEIT TUN?

Alle Menschen möchten gesund sein und gesund bleiben.

Es gibt viele Angebote von den Kranken-Kassen.

Aber die Menschen können selber etwas dafür tun, dass sie gesund bleiben.



Wichtig für die Gesundheit sind:

- bewusste Ernährung
- ausreichend Bewegung
- guter Umgang mit Stress
- Entspannung und ausreichend Schlaf
- nicht rauchen: auch keine Shisha und kein E-Vape
- kein Alkohol

Viele Frauen wissen das schon, aber die Umsetzung ist nicht immer einfach.

Der Alltag ist für viele Frauen eine Herausforderung.

Sie kümmern sich um die Familie, die Kinder, den Haushalt.

Sie haben einen Job, ein Ehrenamt oder pflegen Menschen aus der Familie.

Sie haben alle Termine im Kopf und die Organisation ist nicht so einfach.

Viele Frauen denken dabei nicht an die eigene Gesundheit.

Aber das ist wichtig!

Dafür brauchen wir auch Auszeiten.

Das sind Zeiten nur für uns.

Wir können schöne Sachen machen, die uns gut tun.

Das ist für jede Frau etwas anderes.

Wichtig ist, dass wir uns etwas Gutes tun!

Ich möchte mehr für meine Gesundheit tun – wie schaffe ich das?

In der Broschüre gibt es viele Informationen.

Zum Beispiel zu Früh-Erkennungs-Untersuchungen.

Sie sind wichtig für die Gesundheit.

Sie können helfen, gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärzt*in.

Fragen Sie nach einem Termin.

Die Früh-Erkennungs-Untersuchungen haben manchmal große Abstände.

Deshalb sind Selbst-Untersuchungen sehr wichtig.

Die Selbst-Untersuchung der Brüste.

Die Selbst-Untersuchung der Haut.

Nehmen Sie sich dafür Zeit.

Was kann ich noch tun?

Wichtig ist es, sich nicht zu viel vorzunehmen.

Auch kleine Veränderungen können helfen.

Hier sind Tipps für kleine Veränderungen.

bewusste Ernährung

- selber kochen
- wenig Zucker und Salz nehmen
- frisches Obst und Gemüse essen
- abwechslungsreich essen
- ausreichend trinken, vor allem Wasser

ausreichend Schlaf

- nicht so spät ins Bett gehen
- vor dem Schlafen das Zimmer lüften
- kein Handy neben dem Bett

guter Umgang mit Stress

- Zeit nehmen für Ruhe und Entspannung
- Zeit nehmen für etwas Schönes
- Freund*innen treffen
- mit anderen Menschen über Sorgen und Wünsche sprechen

Bewegung

- spazieren gehen
- tanzen
- Treppen steigen

ZUSAMMENFASSUNG

Es gibt viele Informationen zum Thema Gesundheit.

Wir können nicht alles wissen.

Wir können nicht alles kennen.



Aber wir können nach Hilfe fragen:

- die Ärzt*in
- die Kranken-Kasse
- Beratungs-Stellen

Informationen zu den Beratungs-Stellen in Dresden stehen auf Seite 18.

Wichtig ist: Erst informieren und dann entscheiden.

KOSTENLOSE BERATUNGS-STELLEN IN DRESDEN (eine Auswahl)

Diese Beratungs-Stellen helfen bei vielen Fragen zum Thema Gesundheit.

Amt für Gesundheit und Prävention

<https://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/beratung.php>



Frauengesundheits-Projekt MEDEA International

<https://medea-dresden.de/angebote-fuer-frauen/>



Gesundheitslotsen des Ausländerrat Dresden e.V.

<https://www.auslaenderrat.de/gesundheitsberatung/>



Gesundheitskollektiv GEKO

<https://www.geko-dresden.de/#offersAnchor>



Meine Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum

Herausgeberin: Frauengesundheitsprojekt MEDEA International im FMGZ MEDEA e.V.

Redaktion: © Frauengesundheitsprojekt MEDEA International im FMGZ MEDEA e.V.

Layout: Grafikbüro Heike Hampel

1. Auflage Februar 2025 | 2. aktualisierte Auflage 10/2025

Bildquellen: www.shutterstock.com/ | pixabay.com/ | www.metacom-symbole.de/

Die Broschüre ist ein Ergebnis der Zusammenarbeit vom Frauengesundheitsprojekt MEDEA International und dem Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden.



Die Kranken-Kassen kümmern sich auch darum, dass Menschen gar nicht erst krank werden. Das nennt man Prävention.

Dafür haben die Kranken-Kassen das „GKV-Bündnis für Gesundheit“ gegründet und bezahlt. GKV steht für Gesetzliche Kranken-Versicherung.

Das Bündnis erforscht, wie Menschen besser gesund bleiben können.

Zum Beispiel helfen Sport und gesundes Essen.

An vielen Orten gibt es schon Hilfen zum gesunden Leben.

Das Bündnis gibt Geld und Rat, damit noch mehr Menschen gesund leben können.

Alle gesetzlichen Krankenkassen helfen mit.

Das sind ihre Logos.



Das ist die Internet-Seite vom GKV-Bündnis für Gesundheit: www.gkv-buendnis.de

