



**Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern**

Gesund. Leben. Bayern.



# Bleiben Sie gesund

Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene



Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten – erhältlich in 10 Sprachen

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# Impressum

Bleiben Sie gesund  
Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene  
Ein Leitfaden für Migrantinnen und Migranten

## Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege  
Haidenauplatz 1 | 81667 München  
Gewerbemuseumsplatz 2 | 90403 Nürnberg  
[www.stmgp.de](http://www.stmgp.de)

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
MiMi-Zentrum für Integration in Bayern  
Zenettiplatz 1 | 80337 München  
[bayern@mimi.eu](mailto:bayern@mimi.eu) | [www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Konzeption, Inhalt und Erstellung:** Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Redaktion:** Elena Kromm-Kostjuk, Ramazan Salman, Julia Meßmer, Britta Lenk-Neumann

**Übersetzung:** Dolmetscherservice – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Layout und Satz:** eindruck.net, Hannover

**Bildquellen:** Titelbild: eindruck | Porträt des Staatsministers © Andi Frank | S. 4: © lenetstan/123rf.com | S. 10: © iStock.com/Ridofranz | S. 15: Bayerische Landeszahnärztekammer | S. 17: © stockbroker/123rf.com | S. 20: © melpomen/123rf.com

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden überwiegend die männliche Schreibweise verwendet. Es sind jedoch Personen aller Geschlechter gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in verschiedenen Sprachen erhältlich ([www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)).

Stand: März 2022  
2. Auflage

Wir danken der Firma MSD Sharp & Dohme GmbH für die freundliche Unterstützung des MiMi-Projektes in Bayern.



# Grußwort

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem vorliegenden Leitfaden „Bleiben Sie gesund – Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene“ für Migrantinnen und Migranten möchten wir Sie bei Ihrer Gesundheitsvorsorge unterstützen und Ihnen wertvolle Informationen zum Gesundheitssystem in Deutschland an die Hand geben.



Die Erfahrung lehrt: Die besten Voraussetzungen, gesund zu bleiben, haben wir dann, wenn wir Krankheiten verhindern können oder diese in einem sehr frühen Stadium erkennen, in dem sie gut behandelbar sind. Hierzu bietet das deutsche Gesundheitswesen verschiedene Untersuchungen an, unter anderem zur Früherkennung von Krebs, Diabetes oder von Herz- und Kreislauferkrankungen. Für einen guten Start ins Leben können Schwangere, Kinder und Jugendliche geeignete Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen. Impfangebote oder regelmäßige Untersuchungen zur Kontrolle der Zahngesundheit sind ebenfalls wichtig.

Gleichzeitig kann jeder Einzelne auch selbst etwas für die eigene Gesundheit tun, zum Beispiel durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht aufs Rauchen helfen dabei, die Lebensqualität zu steigern und länger fit zu bleiben.

Wir möchten auch all die Menschen informieren, die erst kürzlich in Bayern ein neues Zuhause gefunden haben und noch nicht mit dem deutschen Gesundheitssystem und der Landessprache vertraut sind. Deshalb liegt dieser Leitfaden in verschiedenen Sprachen vor.

Diese Informationen sind ein wichtiger Baustein des Gesundheitsprojekts „Mit Migranten für Migranten (MiMi)“, das seit 2008 vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern. gefördert wird. Eines der Hauptziele des Projekts ist es, Migrantinnen und Migranten durch verständliche Aufklärung einen selbstverantwortlichen Umgang mit ihrer Gesundheit zu ermöglichen.

Ich würde mich freuen, mit dieser Broschüre einen Beitrag dazu zu leisten, dass Sie und Ihre Familie gesund bleiben!

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Klaus Holetschek". The signature is fluid and cursive.

Klaus Holetschek MdL · Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1. Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung</b>	<b>4</b>
Krebsfrüherkennung	4
Gesundheits-Check-up	5
Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt	5
Chlamydien-Test für Frauen bis 25 Jahre	7
Kinderfrüherkennungsuntersuchungen (U1 – U9, J1)	7
Schuleingangsuntersuchung in Bayern	10
Untersuchungen für Jugendliche	11
Impfungen	11
Zahnärztliche Untersuchungen	13
<b>2. Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen bei Personen ohne gesetzlichen Krankenversicherungsschutz</b>	<b>16</b>
Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz	16
Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe)	17
<b>3. Glossar</b>	<b>18</b>
<b>4. Adressen</b>	<b>23</b>

# Einleitung

Gesundheit ist eine entscheidende Voraussetzung für ein zufriedenes Leben. Gesunde Kinder können voller Tatendrang die Welt entdecken, und gesunde Erwachsene können die Herausforderungen des Alltags besser bewältigen und das Leben mehr genießen.

Natürlich kann jeder selbst etwas für seine Gesundheit tun, zum Beispiel mit Bewegung und einer gesunden Ernährung. Auch das deutsche Gesundheitssystem unterstützt Menschen nicht erst, wenn sie krank sind. Mit Leistungen zur Vorsorge und Früherkennung von Krankheiten helfen die Krankenkassen ihren Mitgliedern dabei, ihre Gesundheit zu erhalten.

In diesem Leitfaden, der vom Ethno-Medizinischen Zentrum e.V. in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege entwickelt wurde, finden Sie Informationen zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, zu Impfungen und zur Zahngesundheit.

Ein großer Teil der Broschüre widmet sich dem Thema Kindergesundheit. Der gesunde Start ins Leben beginnt schon mit den Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft. Kurz nach der Geburt geht es mit der ersten von zehn Kinderuntersuchungen weiter. Zudem erfahren Sie, warum die Teilnahme an den U-Untersuchungen für Kinder in Bayern verpflichtend ist und was Eltern bei der Wahrnehmung dieser Termine beachten sollten.

Damit möglichst viele Menschen unterschiedlicher Nationalität und Herkunft an der Vorsorge und Früherkennung partizipieren können, erscheint diese Broschüre in verschiedenen Sprachen. Wir würden uns freuen, wenn dieser Leitfaden dazu beiträgt, dass Sie und Ihre Kinder gesund durchs Leben kommen.

# 1. Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen (alle unterstrichenen Begriffe werden im Glossar erklärt) und Vorsorgeleistungen. Je nach Alter und Geschlecht stehen Ihnen verschiedene Untersuchungen kostenlos zu.

Zu allen Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen muss die Versicherungskarte mitgebracht werden.

## Krebsfrüherkennung

### Frauen können ab einem Alter von

- 20 Jahren eine jährliche gynäkologische Untersuchung zur Früherkennung einer Krebserkrankung des Gebärmutterhalses und Krebserkrankungen des Genitales,
- 30 Jahren eine jährliche Brustuntersuchung,
- 35 Jahren eine Hautuntersuchung im Zwei-Jahresrhythmus,
- 50 Jahren eine jährliche Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchung und
- 55 Jahren eine Darmspiegelung (zwei Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren)

in Anspruch nehmen.

Zusätzlich werden in Bayern alle Frauen zwischen 50 und 69 Jahren in regelmäßigen Abständen von zwei Jahren persönlich und schriftlich zu einem Mammographie-Screening eingeladen. Die Untersuchung findet in so genannten Screening-Einheiten statt.



## Männer können ab einem Alter von

- 35 Jahren eine Hautuntersuchung im Zwei-Jahresrhythmus,
- 45 Jahren eine jährliche Prostata- und Genitaluntersuchung,
- 50 Jahren eine jährliche Darmkrebs-Früherkennungsuntersuchung und
- 50 Jahren eine Darmspiegelung (zwei Untersuchungen im Abstand von 10 Jahren)

in Anspruch nehmen.

## Gesundheits-Check-up

Frauen und Männer ab 35 Jahren haben alle drei Jahre Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung, die vor allem der Früherkennung häufig auftretender Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), dienen soll.

Im Rahmen dieser Untersuchung haben sie darüberhinaus einmalig die Möglichkeit, sich auf Infektion mit Hepatitis-C- und B-Viren testen zu lassen.

Frauen und Männer zwischen 18 und 34 Jahren haben einen einmaligen Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung in diesem Zeitraum.

Männern wird ab 65 Jahren beim Gesundheits-Check-up einmalig eine Ultraschalluntersuchung auf ein Aneurysma der Bauchschlagader angeboten.

Während des Gesundheits-Check-ups klärt der Arzt in einem ausführlichen Gespräch, welche individuellen Gesundheitsrisiken durch eventuelle Vorerkrankungen und persönliche Lebensgewohnheiten für den Patienten bestehen. Blutdruck und Puls werden gemessen, Herz und Lunge abgehört sowie Urin- und Blutproben entnommen.

## Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Während der Schwangerschaft gibt es Früherkennungsuntersuchungen für die werdende Mutter und das ungeborene Kind.

### Dazu gehören unter anderem:

- Untersuchung auf Schwangerschaftsdiabetes bei der Frau
- Untersuchung auf Gestose (regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks, Urintest und Untersuchung des Gewebes auf Ödeme)
- Ultraschall-Untersuchung (Feststellung der kindlichen Körpermaße, des voraussichtlichen Geburtstermins und der Entwicklung des Kindes im Mutterleib)
- Cardiotokografische Untersuchung – CTG (Aufzeichnung der Wehentätigkeit und der Herzschläge des Kindes)

Neben den angebotenen Früherkennungsuntersuchungen ist die Vorsorge während der Schwangerschaft sehr wichtig. Zu den ärztlichen Vorsorgeleistungen gehören unter anderem die Untersuchung der Schwangeren auf Röteln (Blutuntersuchung) sowie die Beratung und Aufklärung bezüglich bestimmter Gesundheitsrisiken, die sich während der Schwangerschaft und nach der Entbindung für die Mutter und das Kind ergeben können. Auch Hebammen bieten hierzu Beratung und Aufklärung an.

Jede werdende Mutter hat einen Anspruch auf Betreuung durch den Frauenarzt und/oder die Hebamme während der Schwangerschaft, bei der Entbindung und einige Wochen nach der Geburt. Bei einem regulären Schwangerschaftsverlauf ohne gesundheitliche Beschwerden genügt eine

ärztliche Untersuchung alle vier Wochen. Ab der 32. Schwangerschaftswoche ist alle zwei Wochen eine Untersuchung vorgesehen, bei einer Überschreitung des Geburtstermins sogar alle zwei Tage.

Außerdem sollte die Schwangere zweimal während der Schwangerschaft den Zahnarzt aufsuchen. Veränderte Essgewohnheiten (Heißhunger auf Süßes und Saures) können Karies begünstigen. Durch hormonelle Veränderungen sind schwangere Frauen außerdem besonders anfällig für Entzündungen des Zahnfleisches und des Zahnbettes. Zahnhygiene und Vorsorge sind jetzt besonders wichtig, denn Untersuchungen zeigen, dass Zahnfleischentzündungen in der Schwangerschaft das Risiko einer Frühgeburt erhöhen und ein niedriges Geburtsgewicht verursachen können.

## Wichtig:

Im Rahmen der Schwangerschaftsuntersuchungen erhält die Frau den so genannten Mutterpass. In diesem werden alle wichtigen Untersuchungsergebnisse und der Schwangerschaftsverlauf dokumentiert. Diesen Pass sollte die Schwangere immer bei sich tragen und zu allen ärztlichen Untersuchungen mitbringen. Es ist sinnvoll, den Mutterpass nach der Geburt des Kindes aufzubewahren. Die Einträge im Mutterpass sind für weitere Schwangerschaften von Bedeutung.



Idealerweise lassen Frauen mit Kinderwunsch schon vor einer Schwangerschaft ihre Zähne vom Zahnarzt kontrollieren und gegebenenfalls behandeln.

## Chlamydien-Test für Frauen bis 25 Jahre

Alle Frauen bis zum 25. Lebensjahr können sich im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung bei ihrem Frauenarzt einmal jährlich auf Chlamydien testen lassen.

Chlamydien sind Bakterien, die beim ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden. Sie können unbehandelt ernste Folgen haben, bis hin zur Unfruchtbarkeit. Wird die Infektion rechtzeitig erkannt, kann sie mit Antibiotika behandelt werden.

## Kinderfrüherkennungsuntersuchungen (U1 – U9, J1)

Die ersten Lebensjahre sind besonders wichtig für die gesundheitliche Entwicklung eines Menschen. Deshalb gibt es für Kinder und Jugendliche Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen („Kinder-Richtlinien“ des Gemeinsamen Bundesausschusses).

## Neugeborenen-Screening

In Deutschland haben alle Neugeborenen den Anspruch, mit einer einfachen Blutuntersuchung auf seltene angeborene Erkrankungen untersucht zu werden, die bei der Geburt noch nicht durch äußere Zeichen erkennbar sind. Diese Untersuchung nennt man Neugeborenen-Screening. Die untersuchten Erkrankungen umfassen Stoff-

### Wichtig:

Zu den Kinderfrüherkennungsuntersuchungen müssen die Versicherungskarte und das U-Heft mitgebracht werden, in dem der Arzt die Untersuchungsergebnisse festhält.

Weil Kinder im Rahmen der U-Untersuchungen auch die nötigen Schutzimpfungen erhalten können, sollte auch der Impfpass mitgebracht werden.



wechsel- und Hormonstörungen sowie Erkrankungen der Nerven, des Blutes und der Abwehr. Unbehandelt können diese Krankheiten zu Behinderungen oder gar dem Tod des Kindes führen. Erkennt und behandelt man die Erkrankungen aber frühzeitig, können deren Folgen in den meisten Fällen vermieden oder gemindert werden. Bevor das Neugeborenen-Screening durchgeführt wird, müssen die Eltern zustimmen.

Bei der Blutuntersuchung werden in der Regel am dritten Lebenstag einige Blutropfen aus der Ferse des Kindes auf eine Testkarte gegeben und in ein spezielles Labor zur Kontrolle geschickt. Für die Blutentnahme sind Geburtskliniken, Hebammen oder niedergelassene Kinderärzte zuständig. Nur bei

einem auffälligen Befund erhalten die Eltern eine Nachricht von der Geburtsklinik, der Hebamme oder dem Kinderarzt, woraufhin weitere Kontrolltests durchgeführt werden. Bestätigt sich die Diagnose einer Erkrankung, wird die Behandlung unmittelbar eingeleitet.

### **Hörscreening**

Alle Neugeborenen in Deutschland haben einen Anspruch auf ein Hörscreening (Hörtest für Neugeborene). Die Untersuchung findet normalerweise in den ersten Lebenstagen nach der Geburt statt. Bei dem Baby wird mit einem speziellen Messgerät eine kurze und schmerzlose Untersuchung seiner Hörfähigkeit durchgeführt. Durch das Hörscreening können Hörstörungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Etwa zwei von 1.000 Kindern kommen in Deutschland mit einer behandlungsbedürftigen Hörstörung zur Welt. Für eine normale Sprachentwicklung im Kindesalter, für die emotionale und soziale Reifung des Kindes sowie die spätere schulische und berufliche Entwicklung ist die Fähigkeit, gut hören zu können, sehr wichtig. Je länger die Hörstörung nicht erkannt wird, umso schwieriger ist es für das Kind, den Rückstand in der Sprachentwicklung aufzuholen. Durch Früherkennung, Frühförderung und moderne Hörhilfen kann man dies dem Kind ersparen. In Bayern ist die Untersuchung Teil der verpflichtenden Vorsorgeuntersuchungen.

### **Wichtig:**

Bei Entbindungen zu Hause oder in einem Geburtshaus kann Ihre betreuende Hebamme Sie über die Blutuntersuchung informieren und das Neugeborenen-Screening durchführen.

Weitere Informationen zum Neugeborenen-Screening finden Sie unter: Gesundheit: Neugeborenen-Screening (bayern.de) [www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm](http://www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/kindergesundheit/neugeborenencreening/index.htm)

U-Untersuchung	Zeitpunkt	Ort
U1	Direkt nach der Geburt	Krankenhaus oder zu Hause durch die Hebamme
U2	Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag	Krankenhaus oder beim Kinderarzt
U3 – U9	8 Untersuchungen bis zum 6. Lebensjahr	Beim Kinderarzt oder beim <u>Hausarzt</u>

Kommt das Baby zu Hause oder in einem Geburtshaus zur Welt, kann der Hörtest bei einem niedergelassenen Kinder- oder HNO-Arzt durchgeführt werden.

### Screening auf schwere angeborene Herzfehler

Bei diesem Screening werden durch Messung des Sauerstoffgehaltes im Blut des Babys mittels eines Lichtsensors (Pulsoxymetrie) schwere angeborene Herzfehler ausgeschlossen. Die Untersuchung ist schmerzfrei und dauert nur einige Sekunden.

### U-Früherkennungsuntersuchungen

Die „U-Untersuchungen“ dienen dazu, die körperliche und geistige Entwicklung von Neugeborenen und Kindern zu beobachten und mögliche Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Wann die U3- bis U9-Untersuchungen stattfinden sollen, können die Eltern vom Kinder- bzw. Hausarzt erfahren. Es ist wichtig,

dass jede Früherkennungsuntersuchung zu einem ganz bestimmten Entwicklungszeitpunkt des Kindes vorgenommen wird. Nur so können eventuelle Störungen oder Krankheiten frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Es gibt zwei weitere U-Untersuchungen U10 und U11, die der Kinder- bzw. Hausarzt durchführen kann, die aber noch nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Informieren Sie sich dazu bei Ihrem Arzt und Ihrer Krankenkasse.

### Wichtig:

Ein auffälliger Hörtest sollte sobald wie möglich bei einem spezialisierten Arzt kontrolliert werden. Die Diagnose sollte bis zum Alter von drei Monaten gestellt werden, damit eine Therapie noch im ersten halben Lebensjahr begonnen werden kann.



### **Schutz der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Bayern**

Damit alle Kinder einen gesunden Start ins Leben haben, sind Eltern in Bayern gesetzlich dazu verpflichtet, ihre Kinder rechtzeitig an den Früherkennungsuntersuchungen (U1 bis U9 und J1) teilnehmen zu lassen. Diese Termine beim Kinder- oder Hausarzt dienen dazu, Krankheiten und Entwicklungsbeeinträchtigungen so früh wie möglich zu erkennen und zu behandeln. Die Teilnahme wurde aber auch deshalb zur Pflicht erhoben, um so besser misshandelte oder vernachlässigte Kinder ausfindig zu machen und ihnen die Hilfe zukommen zu lassen, die sie benötigen.

Nachweise über die Durchführung der letzten fälligen U-Untersuchungen werden bei der Antragstellung auf Landeserziehungsgeld und bei der Anmeldung für den Kin-

dergarten gefordert. Zur Schuleingangsuntersuchung sollte der Nachweis über die letzte altersentsprechende U-Untersuchung mitgebracht werden.

### **Schuleingangsuntersuchung in Bayern**

Die Schuleingangsuntersuchung ist eine Vorsorgeuntersuchung für alle Kinder, die in den nächsten zwei Jahren schulpflichtig werden. Die Untersuchung wird durchgeführt durch Mitarbeiter des Gesundheitsamtes. Sie soll klären, ob die Schulanfänger dem Schulalltag gesundheitlich gewachsen sind. Die Teilnahme ist Pflicht.

Die gesundheitliche Vorgeschichte, Gewicht und Größe werden erfasst, das Seh- und Hörvermögen getestet und das Kinderuntersuchungsheft und das Impfbuch überprüft. Um sprachliche und motorische Fähigkeiten zu testen, bekommt das Kind kleine Aufgaben gestellt.

Können Eltern nicht nachweisen, dass ihr Kind an der für das Alter vorgesehenen U-Untersuchung (U8 bzw. U9) teilgenommen hat, erfolgt eine schulärztliche Untersuchung. Bei dieser wird das Kind körperlich untersucht und der Entwicklungsstand des Kindes genauer überprüft, ggf. werden die Eltern auch zu medizinischen Befunden

beraten, die für den Schulalltag wichtig sind. Die ärztliche Untersuchung wird auch angeboten, wenn z.B. während der Schuleingangsuntersuchung oder während der U-Untersuchung Besonderheiten aufgetreten sind. Sie kann auch auf Wunsch der Eltern stattfinden.

Nimmt ein Kind nicht an der Schuleingangsuntersuchung teil oder an einer erforderlichen schulärztlichen Untersuchung, muss das Gesundheitsamt das Jugendamt informieren.

## Untersuchungen für Jugendliche

Mit Beginn der Pubertät treten zahlreiche körperliche und seelische Veränderungen ein. Die „J1-Untersuchung“ findet einmalig bei Jugendlichen im Alter von 12 – 14 Jahren statt.

Hierbei sollen Erkrankungen, die die körperliche, psychische und soziale Entwicklung der Jugendlichen gefährden könnten, frühzeitig erkannt und behandelt werden. Auch der Impfstatus wird bei dieser Gelegenheit noch einmal überprüft. Fragen über Sexualität, gesundheitsgefährdendes Verhalten wie z.B. Rauchen sowie Probleme mit der Familie und dem sozialen Umfeld können im Rahmen der J1 besprochen und geklärt werden. Die J1 wird in der Kinder- und Jugendarztpraxis oder aber der Hausarztpraxis

durchgeführt. Die Jugendlichen dürfen dabei wählen, ob sie alleine oder mit den Eltern zur J1 gehen wollen.

Viele Kinder- und Jugendarztpraxen bieten eine spezielle Jugendsprechstunde an. Mitzubringen sind der Impfpass und die Versicherungskarte.

Es gibt eine weitere J-Untersuchung J2, die der Kinder- bzw. Hausarzt durchführen kann, die aber noch nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Informieren Sie sich dazu bei Ihrem Arzt und Ihrer Krankenkasse.

## Impfungen

Impfungen sind wichtig für Ihr Kind und für Sie selbst, weil sie vor gefährlichen Infektionskrankheiten schützen. Die Kinderschutzimpfungen müssen in vorgeschriebenen Abständen durchgeführt bzw. aufgefrischt werden. Der Kinder- oder Hausarzt kann Sie zur Fälligkeit der Impfungen beraten.

## Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für folgende Schutzimpfungen für Kinder:

- Rotaviren
- Tetanus (Wundstarrkrampf)
- Diphtherie
- Pertussis (Keuchhusten)
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Haemophilus influenzae Typ B
- Hepatitis B
- Pneumokokken (z.B. Lungen- und Hirnhautentzündung)
- Meningokokken (z.B. Hirnhautentzündung)
- Masern
- Mumps
- Röteln
- Varizellen (Windpocken)
- Früh-Sommer-Meningo-Encephalitis-Virus (FSME-Virus)
- humane Papillomviren (HPV)

### Wichtig:

Alle Impfungen werden in den Impfpass eingetragen, der zu den Impfterminen mitzubringen ist. Wenn Sie noch keinen Impfpass besitzen, fragen Sie Ihren Hausarzt oder bei Ihrem zuständigen Gesundheitsamt danach.

Die COVID-19-Impfung ist ebenfalls kostenfrei.

## Für Erwachsene

Auch im Erwachsenenalter sind Impfungen wichtig und können vor bestimmten Erkrankungen schützen. Lassen Sie bei Arztbesuchen Ihren Impfpass überprüfen, so dass fehlende Impfungen nachgeholt werden können. Schutzimpfungen gegen z.B. Diphtherie und Tetanus sollten regelmäßig aufgefrischt oder bei fehlender Grundimpfung nachgeholt werden. Falls Sie eine Schwangerschaft planen oder künftig Kontakt zu Neugeborenen haben, ist eine Impfung gegen Keuchhusten dringend angeraten, sofern die letzte Impfung bzw. Erkrankung mehr als zehn Jahre zurückliegt. Falls Sie aus einem Land kommen, in dem Kinderlähmung (Polio) vorkommt, sollten Sie bei Einreise Ihren Polioimpfschutz überprüfen und ggf. auffrischen lassen. Außerdem gibt es weitere Impfempfehlungen für Personen, die aufgrund ihres Alters, bestehender Krankheiten oder anderer Gegebenheiten besonders gefährdet sind. Dazu gehören unter anderem auch die Impfung gegen Influenza oder Pneumokokken (Lungenentzündung) für Personen ab 60 Jahren. Der Hausarzt, die Krankenkassen sowie die Gesundheitsämter informieren über Impfungen und deren Notwendigkeit.

In fast allen Landkreisen Bayerns besteht eine erhöhte Gefahr, sich durch einen Zeckenbiss mit dem Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis-Virus (FSME-Virus) zu infizieren. Wer sich im Beruf oder in der Freizeit häufig in der freien Natur aufhält, sollte sich und seine Kinder alle drei bis fünf Jahre impfen lassen, da das FSME-Virus schwere Erkrankungen der Hirnhaut, des Gehirns und des Rückenmarks verursachen kann.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für alle Impfungen, die von der „Ständigen Impfkommission“ (STIKO) beim Robert Koch-Institut in Berlin empfohlen werden. Die Satzung der Krankenkassen kann darüber hinaus die Kostenübernahme für weitere Impfungen (z.B. Reiseimpfungen) vorsehen.

## Zahnärztliche Untersuchungen

Ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt ist wichtig für die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. Dies gilt sowohl für Erwachsene als auch – und dies besonders, und zwar „ab dem ersten Zahn“ – für Kinder. Nach einer gründlichen Untersuchung der Zähne werden ggf. die erkrankten Zähne und das erkrankte Zahnfleisch behandelt sowie eine ausführliche Beratung durchgeführt.

Sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche übernimmt die Gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für die im Folgenden aufgeführten zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen.

### Wichtig:

Wenn Ihr Kind zum Zeitpunkt der Impfung akut erkrankt ist und Fieber über 38,5 °C hat, sollte der Impftermin verschoben werden. Bei leichten Infekten kann die Impfung nach Rücksprache mit dem Arzt durchaus erfolgen. Sprechen Sie unbedingt vor der Impfung mit dem Arzt, wenn Ihr Kind eine chronische Krankheit hat oder Medikamente nehmen muss.

### **Kinder im Alter vom 6. bis zum vollendeten 33. Lebensmonat:**

In dieser Zeit haben die Kinder Anspruch auf insgesamt drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen, bei denen die Zähne kontrolliert werden und ggf. ein Behandlungsplan festgelegt wird. Die drei Untersuchungen sollen in folgenden Zeiträumen

- vom 6. bis zum 9. Lebensmonat,
- vom 10. bis zum 20. Lebensmonat und
- vom 21. bis zum 33. Lebensmonat

mit jeweils mindestens vier Monaten Abstand zwischen nacheinanderfolgenden Untersuchungen stattfinden.

Zusätzlich haben die Kinder in diesem Alter zwei Mal im Jahr Anspruch auf eine Anwendung von Fluoridlack zur Härtung und Stärkung des Zahnschmelzes.

### **Kinder ab dem 34. Lebensmonat bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres:**

Kinder in diesem Alter haben Anspruch auf insgesamt drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Sie werden jeweils im Abstand von mindestens 12 Monaten angeboten.

Ist bei den Kindern ein erhöhtes Kariesrisiko festgestellt worden, können sie weiterhin zwei Mal im Jahr Fluoridlack zur Kariesvorbeugung erhalten.

### **Kinder und Jugendliche (7. bis 18. Lebensjahr):**

Bei zwei Zahnarztbesuchen jährlich wird nach einem bestimmten Zeitplan die Mundhygiene überprüft, über Krankheiten aufgeklärt und Mundhygiene geübt. Die Zähne werden fluoridiert und die tiefen Furchen der Backenzähne (Molaren) gegen Karies versiegelt.

### **Erwachsene:**

- Zwei zahnärztliche Untersuchungen pro Jahr im Abstand von mindestens vier Monaten: Untersuchung auf Karies, Zahnfleisch- und Tumorerkrankungen im Mundraum, ggf. Röntgenaufnahmen
- Eine Zahnsteinentfernung pro Jahr

Gesetzlich versicherte Pflegebedürftige oder Menschen mit Behinderungen haben zusätzlich Anspruch auf Beurteilung der Mundgesundheit durch einen Zahnarzt und einen daraus resultierenden, persönlichen Mund-Gesundheits-Plan. In diesem werden ärztliche Empfehlungen zur Zahnhygiene, zur Fluoridanwendung, zur zahngesunden Ernährung sowie der Verhinderung und Linderung von Mundtrockenheit für Patienten individuell festgehalten.

In Bayern gibt es einen zahnärztlichen Kinderpass, in den die Untersuchungsergebnisse eingetragen werden. Er ist kostenlos beim Zahnarzt erhältlich und sollte zu jeder Früherkennungsuntersuchung und Vorsorgeleistung mitgebracht werden. Der Kinderpass ist mit zusätzlichen Merkblättern ausgestattet, auf denen Sie unter anderem Tipps zur Zahngesundheit, zur zahngesunden Ernährung und zum Schutz vor Karies finden.



## Wichtig:

Neben den zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen sind folgende Punkte für den Schutz Ihrer Zähne und des Zahnfleisches wichtig:

- Mindestens zweimal täglich Zähne putzen. Am besten morgens vor dem Frühstück und abends vor dem zu Bett gehen.
- Nach Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln und Getränken sollte mit dem Zähneputzen eine Stunde gewartet werden.
- Einmal täglich sollten die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einem Interdentalbürstchen gereinigt werden.
- Für Kinder gilt: Zähneputzen ist ab dem ersten Zahn wichtig. Bis zum Alter von 8–9 Jahren sollten Sie das Zähneputzen kontrollieren und gründlich nachputzen.
- Verwenden Sie zum Zähneputzen eine fluoridhaltige Zahnpasta (dabei bitte Altersangaben beachten!). Für Kinder bis zum 6. Lebensjahr gibt es spezielle Kinderzahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm.
- Eine gesunde Ernährung, besonders die Vermeidung des häufigen Genusses von zuckerhaltigen Getränken und Speisen, ist wichtig.

## 2. Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen bei Personen ohne gesetzlichen Krankenversicherungsschutz

### Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Asylbewerber und Personen, die zur Ausreise verpflichtet sind oder deren Aufenthalt aus völkerrechtlichen, politischen oder humanitären Gründen geduldet wird („De-facto-Flüchtlinge“), können sich normalerweise nicht gesetzlich versichern. Nach dem Asylbewerberleistungsgesetz besteht während der ersten 18 Monate Anspruch auf die Behandlung akut behandlungsbedürftiger oder schmerzhafter Erkrankungen sowie auf einige Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen (Einschränkungen gibt es z. B. bei Zahnersatz und Kieferorthopädie).

### Folgende Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen können in Anspruch genommen werden:

- Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen während der Schwangerschaft; Leistungen zur Entbindung und Pflege nach der Geburt
- Medizinische Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen wie in der Gesetzlichen Krankenversicherung: Kinder- und Jugenduntersuchungen U1 bis J1; gynäkologische Früherkennungsuntersuchungen; jährliche Krebsfrüherkennung für Frauen ab 20 Jahren und Männer ab 45 Jahren; Gesundheits-Check-ups und Hautuntersuchungen für Menschen ab 35 Jahren
- Halbjährliche zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen
- Die üblichen Kinderimpfungen, Tetanus-, Diphtherie-, Polioimpfungen für Erwachsene, nach individuellem Risiko auch weitere Impfungen

### Wichtig:

Um Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz in Anspruch nehmen zu können, muss dem Arzt ein Krankenschein vorgelegt werden. Diesen erhält man beim Sozialamt oder bei der Stelle, bei welcher man auch sonstige Leistungen beantragt. Der Schein gilt immer für ein Vierteljahr.

## Leistungen nach dem SGB XII (Sozialhilfe)

Für Migranten, deren Aufenthalt legal ist, die aber nicht unter das Asylbewerberleistungsgesetz fallen und weder privat noch gesetzlich krankenversichert sind, richtet sich der Anspruch nach dem SGB XII. Erhalten diese Migranten voraussichtlich für länger als einen Monat Sozialhilfe, werden sie gesetzlich krankenversichert. Das Sozialamt wird sie auffordern, eine gesetzliche Krankenkasse zu wählen und sie dort anmelden.

Kommt eine Betreuung durch eine gesetzliche Krankenkasse nicht in Betracht, muss beim zuständigen Sozialamt ein Antrag auf einen Krankenschein für die Kostenübernahme bestimmter Leistungen gestellt werden. Diese Leistungen entsprechen jenen für gesetzlich Versicherte.



### Wichtig:

Anspruchsberechtigt ist, wer sich in einer materiellen Notlage (kein ausreichendes und tatsächlich verfügbares Einkommen oder Vermögen, keine Krankenversicherung) befindet und wenn medizinischer Behandlungsbedarf vorliegt.

### 3. Glossar

**Aneurysma:** Ein Aneurysma ist eine deutliche Ausbuchtung in einer Arterie. Entsteht eine solche Ausbuchtung an der Bauchschlagader, kann diese reißen und zu lebensbedrohlichen Blutungen führen. Männer im Alter von über 65 Jahren entwickeln häufiger Bauchschlagaderaneurysmen. Deshalb wird ihnen eine Ultraschalluntersuchung angeboten, um ein Aneurysma rechtzeitig zu entdecken. Es wird in der Folge regelmäßig kontrolliert, um zu beurteilen, ob es wächst oder wenn notwendig, vorbeugend operiert.

**Darmspiegelung:** Eine Möglichkeit, Darmkrebs rechtzeitig zu erkennen und dann auch zu behandeln, ist die Darmspiegelung. Bei der Darmspiegelung wird ein dünner, biegsamer Schlauch, ein so genanntes Endoskop, in den Darm eingeführt. Er enthält ein optisches System, mit dem Bilder aus dem Darm auf einen Monitor übertragen werden. Bei einer Darmspiegelung können Gewebeproben entnommen werden, die anschließend im Labor untersucht werden. Auch kleinere operative Eingriffe sind auf diese Weise möglich.

**Diabetes mellitus:** Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselstörung, an der in Deutschland ca. 7% der erwachsenen Bevölkerung erkrankt sind. Diabetes kann in jedem Alter auftreten, bei Kindern und Jugendlichen ebenso wie bei älteren Menschen. Von einem Diabetes mellitus spricht man, wenn körpereigenes Insulin nicht für die Weiterleitung des Zuckers aus der Nahrung von der Blutbahn in die Zellen sorgt. Es kommt dann zu einer Erhöhung des Zuckerspiegels im Blut, daher der Begriff „Zuckerkrankheit“. Typische Symptome sind beispielsweise häufiges Wasserlassen, Durst, Müdigkeit, Antriebsarmut, Sehstörungen und schlecht heilende Wunden. Aus einem nicht oder schlecht behandelten Diabetes mellitus können sich Folgeschäden wie z.B. Erblindung, Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenschädigungen entwickeln.

**Früherkennungsuntersuchungen:** Ziel von Früherkennungsuntersuchungen ist es, Erkrankungen zu einem frühen Zeitpunkt zu erkennen (wenn noch keine Symptome erkennbar sind) und damit die Chance auf Heilung zu erhöhen.

**Gestose:** Gestose ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche, durch die Schwangerschaft ausgelöste Gesundheitsstörungen. Neben einem erhöhten Blutdruck kann es zu einer vermehrten Eiweißausscheidung im Urin und zum Entstehen von Ödemen kommen. Eine Gestose tritt vor allem bei sehr jungen oder älteren Erstgebärenden auf. Weitere Risikofaktoren bei Schwangeren sind Gefäßschäden aufgrund chronischer Nierenleiden, Bluthochdruck oder Diabetes, Rauchen sowie Übergewicht oder Eiweißmangel. Eine Gestose erhöht das Risiko einer Frühgeburt und der Säuglingssterblichkeit. Außerdem kann sie zu einer lebensbedrohlichen Komplikation für die Schwangere führen.

**Hausarzt:** Ein Hausarzt ist ein niedergelassener Arzt, der für den Patienten meist die erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Problemen ist. In Deutschland sind als Hausärzte tätig: Fachärzte für Allgemeinmedizin und hausärztlich niedergelassene Fachärzte für Innere Medizin.

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Dazu gehören eine Reihe von Krankheiten, die sowohl das Herz und die Herzkranzgefäße (Koronargefäße) als auch die Blutgefäße betreffen. Zu den häufigsten Krankheiten gehören die Arteriosklerose (Verengung der Arterien durch Ablagerungen an der Gefäßinnenwand) – oftmals Vorläufer des Herzin-

farktes (Verschluss einer Arterie) – und die Herzinsuffizienz (auch Herzmuskelschwäche genannt), bei der das Herz das Gewebe nicht mehr ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgen kann. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Die Entstehung dieser Krankheiten kann jedoch häufig vermieden werden. Eine gesunde Lebensweise mit fettarmer Ernährung, ausreichende Bewegung und der Verzicht auf Nikotin hat eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

**Impfpass:** In den Impfpass trägt der Arzt ein, wann welche Impfung stattgefunden hat. Weil die Kinderschutzimpfungen in der Regel während der Kindervorsorgeuntersuchungen stattfinden, sollte der Impfpass wie das U-Heft zu allen U-Untersuchungen und der J1-Untersuchung mitgebracht werden. Wenn noch kein Impfpass vorhanden ist, stellt der Arzt einen Impfpass aus. Der Impfpass sollte auch von Erwachsenen zu jeder Impfung oder bei Reisen ins Ausland mitgenommen werden.



**Infektion:** Bei einer Infektion dringen Krankheitserreger in den Körper ein und vermehren sich dort. Zu den Infektionskrankheiten gehören beispielsweise Durchfallerkrankungen, Atemwegsinfektionen, Masern und Keuchhusten, aber auch AIDS und Malaria.

**Influenza:** Eine durch Influenzaviren verursachte Infektionskrankheit, auch Grippe genannt, die fast immer die Atemwege befällt und teilweise mit schweren Beschwerden des Krankheitsverlaufs und Komplikationen wie Lungenentzündung (Pneumonie) oder Herzmuskelentzündung (Myokarditis) einhergehen kann.

**Krebserkrankung:** Unter Krebserkrankung (oder: Krebs) versteht man ein unkontrolliertes Zellwachstum. Die Krebszellen verdrängen oder zerstören gesundes Gewebe. Jedes Organ des Körpers kann von Krebs befallen werden. Nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Krebserkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Dennoch können immer mehr Patienten geheilt werden. Es gibt sehr viele unterschiedliche Krebserkrankungen, die sich in Bezug auf ihre Behandlungsmöglichkeiten stark unterscheiden. Durch die Krebsfrüherkennung kann das Risiko, an Krebs zu sterben, verringert werden.

**Mammographie:** Bei der Mammographie wird eine Röntgenaufnahme der Brust erstellt. So können Veränderungen des Brustgewebes sichtbar gemacht werden.

**Ödeme:** Ödeme sind Wasseransammlungen im Gewebe.

**Pneumokokken:** Bakterien (*Streptococcus pneumoniae*), die verschiedene Erkrankungen auslösen können. Dazu gehören Lungenentzündung (Pneumonie), Hirnhautentzündung (Meningitis) oder Mittelohrentzündung (Otitis media). Das Risiko einer Erkrankung steigt im höheren Lebensalter (über 60 Jahre), da die Leistungsfähigkeit des Immunsystems mit dem Alter abnimmt.

**Röteln:** Röteln gehören zu den Kinderkrankheiten, die auch Erwachsene bekommen können. Eine Infektion mit dem Rötelnvirus während der Schwangerschaft kann schwerwiegende Schäden beim ungeborenen Kind auslösen, z.B. geistige Behinderung, Taub- und Blindheit. Je früher in der Schwangerschaft (bis zur 18. Schwangerschaftswoche) sich eine Frau mit dem Virus infiziert, desto größer ist die Gefahr, dass das Kind eine schwere Behinderung davonträgt. Bei der Schwangerschaftsvorsorge wird darum ein so genannter Antikörper-Test durchgeführt, um festzustellen, ob die Schwangere bereits eine Rötelninfektion durchgemacht hat und somit gegen das Virus geschützt ist oder ob sie sich vor einer Infektion schützen muss. Besteht kein ausreichender Schutz, sollte die Schwangere den Kontakt zu Kindern und Menschenmengen einschränken oder vermeiden. Der beste Schutz ist jedoch die Impfung im Kindesalter (Mädchen im Alter von 11 bis 13 Jahren) oder als Frau vor Beginn einer Schwangerschaft.

**Schwangerschaftsdiabetes:** Aufgrund der hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft können schwangere Frauen vorübergehend an Diabetes mellitus erkranken. Der Schwangerschaftsdiabetes bleibt meist beschwerdefrei. Erste Anzeichen für einen Schwangerschaftsdiabetes können jedoch sein: starkes Übergewicht der Frau, übermäßiger Durst, zu viel Fruchtwasser und ein übergroßes Kind. Schwangerschaftsdiabetes, ausgelöst durch einen zu hohen Blutzuckerspiegel, stellt eine gesundheitliche Gefährdung für die Mutter und das ungeborene Kind dar und muss behandelt werden. Bei einem leicht erhöhten Blutzuckerwert reicht das Einhalten einer strikten Diät meist aus. Bleibt der Blutzuckerwert weiterhin hoch, muss der Schwangerschaftsdiabetes mit Insulin behandelt werden. In der Regel verschwindet der Schwangerschaftsdiabetes nach der Geburt des Kindes.

**Screening:** Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet Reihenuntersuchung. Im Zusammenhang mit Brustkrebs bedeutet Screening eine in regelmäßigen Abständen von zwei Jahren durchgeführte Untersuchung aller Frauen zwischen 50 und 69 Jahren.

**Screening-Einheiten:** Diese medizinischen Einrichtungen sind auf Screening-Mammographien spezialisiert und unterliegen strengen Qualitätsanforderungen. Hier werden Mammographie-Aufnahmen erstellt und bei Auffälligkeiten weitere Untersuchungen vorgenommen. Geleitet werden die Screening-Einheiten von speziell geschulten Ärzten.

**U-Heft:** In das U-Heft werden die Ergebnisse der Kindervorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen) eingetragen. Darüber hinaus enthält das Heft wichtige Informationen, z.B. Tabellen mit den altersgerechten Gewichts- und Größenangaben für das Kind. Das U-Heft wird nach der U1 noch im Krankenhaus ausgestellt und ist zu allen Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen mitzubringen.

**Versichertenkarte:** Die Versichertenkarte wird kurz nach der Anmeldung bei der Krankenkasse von dieser ausgestellt. In der Regel wird sie per Post zugeschickt. Bei einem Arztbesuch wird sie der Sprechstundenhilfe vorgelegt, damit die Behandlung mit der Krankenkasse abgerechnet werden kann. Auf einem Chip auf der Versichertenkarte sind die persönlichen Daten (Name, Geburtsdatum, Anschrift) des Versicherten und die Versichertennummer gespeichert, jedoch keine Informationen über den Gesundheitszustand oder Diagnosen.

**Vorsorge:** Unter Vorsorge werden Maßnahmen verstanden, die die Entstehung von Erkrankungen verhindern sollen. Ein Beispiel für eine echte Vorsorgemaßnahme ist das Putzen der Zähne. Mit regelmäßiger und richtig durchgeführter Zahnpflege und Mundhygiene lässt sich die Entstehung von Zahnkaries weitgehend verhindern.

## 4. Adressen

Institution/Kontakt	Beschreibung
<p><b>AIDS-Hilfen in Bayern</b> Die Kontaktdaten der einzelnen Aidshilfen finden Sie auf folgenden Internetseiten: <a href="http://www.muenchner-aidshilfe.de">www.muenchner-aidshilfe.de</a> <a href="http://www.augsburg.aidshilfe.de">www.augsburg.aidshilfe.de</a> <a href="http://www.aidshilfe-nuernberg.de">www.aidshilfe-nuernberg.de</a> <a href="http://www.aidshilfe-regensburg.de">www.aidshilfe-regensburg.de</a></p>	<p>Die AIDS-Hilfen in Bayern stehen als gemeinnützige Vereine u. a. für telefonische Beratung zur Verfügung. Sie erteilen Auskunft zu Fragen bezüglich „Safer Sex“, „Safer Use“, zu möglichen Infektionsrisiken und zum HIV-Antikörpertest.</p>
<p><b>Bayerische Krebsgesellschaft e. V.</b> Nymphenburger Straße 21a 80335 München Tel.: 089 5488400 Fax: 089 54884040 <a href="mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de">info@bayerische-krebsgesellschaft.de</a> <a href="http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de">www.bayerische-krebsgesellschaft.de</a></p>	<p>Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. setzt sich als gemeinnützige Organisation für die Interessen krebskranker Menschen ein. Sie bietet u. a. Beratung und Unterstützung für Krebskranke und deren Angehörige, fördert die Krebsprävention und Gesundheitsvorsorge und unterstützt die Krebsforschung im Bereich der Psycho-Onkologie. Bayernweit durch psychosoziale Anlaufstellen vertreten, betreut sie vielzählige Selbsthilfegruppen und bringt vielfältige Informationen in Form von Broschüren und Ratgebern heraus.</p>
<p><b>Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e. V. (LAGZ)</b> Fallstraße 34 Zahnärztehaus 81369 München Tel.: 089 7233981 Fax: 089 7235701 <a href="mailto:info@lagz.de">info@lagz.de</a> <a href="http://www.lagz.de">www.lagz.de</a></p>	<p>Als gemeinnütziger Verein fördert die Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Zahngesundheit e.V. die Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Bayern. Sie führt gemeinsam mit den gesetzlichen Krankenkassen, zahnärztlichen Fachleuten der Gesundheitsämter und der Zahnarztpraxen Gruppenprophylaxe in Schulen und Kindertagesstätten durch.</p>

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)**

Mühlbauerstraße 16  
81677 München  
Tel.: 089 41470  
Fax: 089 4147280  
info@blaek.de  
www.blaek.de

Die Bayerische Landesärztekammer ist die gesetzliche Berufsvertretung aller bayerischen Ärzte. Ihre Aufgaben umfassen u. a. die Wahrnehmung der beruflichen Belange der Ärzte im Rahmen der Gesetze, Überwachung der Erfüllung der ärztlichen Berufspflichten, eine Förderung der ärztlichen Fortbildung und die Mitwirkung in der öffentlichen Gesundheitspflege. Auf der Internetseite der BLÄK sind Notrufnummern, Patientinformationen in unterschiedlichen Sprachen sowie Angaben zu Selbsthilfegruppen zu finden.

---

### **Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PTK Bayern)**

Postanschrift:  
Postfach 151506  
80049 München  
Hausanschrift:  
Birketweg 30  
80639 München  
Tel.: 089 5155550  
Fax: 089 51555525  
info@ptk-bayern.de  
www.ptk-bayern.de

Die PTK Bayern ist die gesetzliche Berufsvertretung der bayerischen Psychologischen Psychotherapeuten (PP) sowie Kinder- und Jugendpsychotherapeuten (KJP). Zu den vielfältigen Aufgabenfeldern der PTK Bayern gehören die Interessenvertretung der Psychotherapeuten (PP und KJP) in Bayern, Mitwirkung in der öffentlichen Gesundheitspflege, insbesondere Prävention und Behandlung psychischer Erkrankungen, Fortbildung, Berufsaufsicht und andere. Auf der Homepage der PTK Bayern finden Sie weitere Informationen und eine Suchmaschine zum Auffinden von Psychotherapeuten (PP und KJP) in Bayern.

---

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **Bayerische Landeszahn- ärztekammer (BLZK)**

Flößbergasse 1  
81369 München  
Tel.: 089 2302110  
Fax: 089 230211128  
blzk@blzk.de  
www.blzk.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer ist die gesetzliche Berufsvertretung aller bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist dabei vorrangiges Anliegen.

---

### **Bayerischer Hebammen Landesverband e. V. (BHLV)**

Brucker Straße 6  
85221 Dachau  
Tel.: 08131 3379740  
Fax: 08131 3379436  
gs@bhlv.de  
www.bhlv.de

Der Bayerische Hebammen Landesverband e.V. ist ein Zusammenschluss von freiberuflichen und angestellten Hebammen. Ziel des BHLV ist es, die Interessen seiner Mitglieder zu wahren und zu vertreten sowie das Ansehen der Hebammen in der Öffentlichkeit zu stärken. Werdenden Eltern steht der Landesverband bei der Suche nach einer Hebamme zur Seite. Es werden Kolleginnen vor Ort zur Betreuung während der Schwangerschaft, der Geburt, der Wochenbett- und Stillzeit vermittelt.

---

### **Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebens- mittelsicherheit (LGL)**

Hauptsitz:  
Eggenreuther Weg 43  
91058 Erlangen  
Tel.: 09131 68080  
Fax: 09131 68082102  
poststelle@lgl.bayern  
www.lgl.bayern.de

Das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit arbeitet als interdisziplinäre Fachbehörde und ist Dienstleister für den bayerischen Gesundheits- und Verbraucherschutz. Seine Aufgaben sind u.a. Projekt- und Forschungsarbeit, Untersuchung der gesundheitlichen Situation der Bevölkerung in Bayern sowie von Lebens- und Futtermitteln und die Überwachung des Trinkwassers.  
Auf der Internetseite des LGL finden Sie zahlreiche Informationen zu unterschiedlichen Themen der Gesundheitsförderung und Prävention (z.B. Ernährung, gesunder Babyschlaf, Impfungen, Hörscreening, Neugeborenen-Screening u.a.).

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **DONUM VITAE in Bayern e. V.**

Landesgeschäftsstelle  
Luisenstraße 27  
80333 München  
Tel.: 089 51556770  
Fax: 089 51556777  
info@donum-vitae-bayern.de  
www.donum-vitae-bayern.de

Der Landesverband Donum Vitae Bayern bietet Beratung und präventive Angebote rund um das Thema Schwangerschaft an.

An die Beratungsstellen des Landesverbandes können sich auch schwangere Frauen wenden, die sich über einen Schwangerschaftsabbruch unsicher sind. Gemeinsam mit den Betroffenen wird nach Hilfsmöglichkeiten gesucht, um die Frau in ihrer Entscheidungsfindung zu begleiten.

---

### **Gesundheitsämter**

Die Adressen aller Gesundheitsämter in Bayern finden Sie im Internet auf der Webseite:  
[www.freistaat.bayern/dokumente/  
boehoerdeordner/7555456214](http://www.freistaat.bayern/dokumente/boehoerdeordner/7555456214)

Gesundheitsämter bieten der Bevölkerung gesundheitliche Informationen, Aufklärung und Beratung an. Zu den Aufgaben der Gesundheitsämter gehören beispielsweise Schulinganguntersuchungen, Impfberatung, Hilfen für psychisch Kranke, Suchtkranke sowie Menschen mit Behinderungen. Gesundheitsämter übernehmen auch Aufgaben der Überwachung und Kontrolle (Hygiene in Behandlungs-, Pflege- und Betreuungseinrichtungen, Trink- und Badewasser) und beraten in Fragen der Umweltmedizin.

---

### **Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB)**

Landesgeschäftsstelle  
Hausanschrift:  
Elsenheimerstraße 39  
80687 München  
Postanschrift:  
80684 München  
info@kvb.de  
www.kvb.de

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) vertritt die Rechte und Interessen der zugelassenen Ärzte und Psychotherapeuten gegenüber den Krankenkassen und der Politik und stellt die ärztliche und psychotherapeutische Versorgung der Bevölkerung in Bayern sicher. Auf der Internetseite der KVB gibt es für Patienten eine Suchmaschine zu niedergelassenen Ärzten und Psychotherapeuten in Bayern. Darüber hinaus finden Sie auf der Seite nützliches Informationsmaterial zu Themen der Gesundheit (z. B. Impfen, Krebsfrüherkennung, Alzheimer u. a.).

---

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns (KZVB)**

Fallstraße 34  
81369 München  
Tel.: 089 724010  
Fax: 089 72401291  
presse@kzvb.de  
www.kzvb.de

Die Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns ist ein Dienstleistungsunternehmen, das sich für eine hochwertige zahnmedizinische Versorgung in Bayern einsetzt. Außerdem regelt sie den zahnärztlichen Notdienst in Bayern. Bei Fragen zur Zahnarztrechnung oder zum Heil- und Kostenplan können sich die Patienten an die Beratungsstelle der KZVB wenden. Die Beratung ist kostenlos.

---

### **Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)**

Lessingstraße 1  
80336 München  
Tel.: 089 536515  
Fax: 089 5439203  
info@kbs-bayern.de  
www.kbs-bayern.de

Die Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe ist ein Fachausschuss aus Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege, die in der Suchtkranken- und Suchtgefährdetenilfe tätig sind. Zweck der KBS ist die Förderung und Entwicklung der Suchtkrankenhilfe in Bayern. Ihre Aufgaben sind u. a. Stellungnahmen zu suchtrelevanten und gesundheitsfördernden sozialpolitischen Entwicklungen sowie Information und Darbietung eines Forums für fachlichen Austausch für alle Institutionen, die sich mit Suchtfragen beschäftigen.

---

### **Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (LAGFW)**

Lessingstraße 1  
80336 München  
Tel.: 089 544970  
Fax: 089 54497187  
Info@freie-wohlfahrtspflege-  
bayern.de  
www.freie-wohlfahrtspflege-  
bayern.de

Die LAGFW Bayern ist ein Zusammenschluss von Spitzenverbänden der Freien Wohlfahrtspflege in Bayern (Arbeiterwohlfahrt, Bayerisches Rotes Kreuz, Caritas, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband und Landesverband der Israelitischen Kultusgemeinden in Bayern), die die soziale und gesundheitliche Versorgung fördern. Unter anderem bieten sie zahlreiche Beratungsdienste an, bei denen sich viele, z. T. muttersprachliche Angebote speziell an Migranten richten (z. B. Migrationserstberatung, Jugendmigrationsdienste und Flüchtlingsdienste). Die Kontaktdaten einzelner Verbände erhalten Sie bei der LAGFW oder finden Sie unter: [www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de](http://www.freie-wohlfahrtspflege-bayern.de)

---

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **Landesgesundheitsrat Bayern**

Geschäftsstelle:  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege Referat 31  
Haidenauplatz 1  
81667 München  
Postfach 800209  
81602 München  
Tel.: 089 540233391  
lgr@stmgp.bayern.de  
www.stmgp.bayern.de/  
ministerium/behorden-und-  
gremien/lgr/

Der Landesgesundheitsrat Bayern setzt sich aus zahlreichen Experten unterschiedlichster Institutionen des bayerischen Gesundheitssystems zusammen. Er berät den Bayerischen Landtag und die Bayerische Staatsregierung in allen Fragen des Gesundheitswesens und trägt damit zur Entscheidungsfindung über gesundheitliche Themen in Bayern bei.

---

### **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e. V. (LApK)**

Pappenheimstraße 7  
80335 München  
Tel.: 089 51086325  
Fax: 089 51086328  
info@lapk-bayern.de  
www.lapk-bayern.de

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. ist eine gemeinnützige Dachorganisation der Angehörigen-Selbsthilfe in Bayern. In dieser Organisation haben sich Einzelmitglieder, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfvereine zusammengeschlossen, um die Lebenssituation von psychisch Kranken und Angehörigen psychisch Kranker zu verbessern. Folgende Tätigkeiten nimmt der LApK wahr: persönliche Beratung und Information, Unterstützung von Angehörigengruppen, Informations- und Trainingsprogramme, Fortbildungsveranstaltungen für Gruppenleiter, Thementagungen für Angehörige u. a. Auch Nichtmitglieder werden vom LApK beraten.

---

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V. (LZG)**

Geisenhausenerstraße 18  
81379 München  
Tel.: 089 72441930  
info@lzg-bayern.de  
www.lzg-bayern.de

Die Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e. V. ist ein Zusammenschluss von zahlreichen Einrichtungen und Verbänden aus Bayern, die auf den Gebieten Gesundheitsförderung und Prävention aktiv sind. Schwerpunkte sind die Information der Bevölkerung zu gesundheitsrelevanten Themen, die Kooperation und Koordination mit lokalen und regionalen Einrichtungen, die Fortbildung von Mitarbeitern im Gesundheitswesen, die Förderung gesundheitsorientierter Aktivitäten der Mitgliedsverbände und die Unterstützung von Betrieben und Unternehmen in der Entwicklung betrieblicher Maßnahmen zur Gesundheitsförderung.

---

### **Mammographie-Screening Bayern**

Zentrale Stelle  
Postfach 210360  
80673 München  
Tel.: 089 5454640200  
Fax: 089 5709364931  
screening@zentralestellebayern.de  
www.mammographie-bayern.de

Die Zentrale Stelle gibt Antworten auf Fragen zur Mammographie-Untersuchung sowie Informationen über Anlaufstellen zur Durchführung des Mammographie-Screenings. Über die Stelle können Termine für ein Screening vereinbart werden.

---

### **open.med**

Open.med-Hotline:  
0177 5116965  
(Mo – Fr 9.30 – 17.00 Uhr)  
Tel.: 089 45207658  
Fax: 089 45207657  
openmed@aerztderwelt.org

open.med ist die medizinische Anlaufstelle für Nicht-Versicherte von der Organisation „Ärzte der Welt“ (in Kooperation mit dem Café 104).  
Die Ärzte der open.med bieten anonyme und kostenfreie medizinische Hilfe, soziale Beratung, Vermittlung weiterführender Hilfsangebote, Aufklärung und Hilfe zur gesundheitlichen Prävention an.  
Nähere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern](http://www.gesundheit-ein-menschenrecht.de/kontaktstellen/bayern)

---

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **pro familia Landesverband Bayern**

Bahnhofstraße 24  
94032 Passau  
lv.bayern@profamilia.de  
Online-Mail-Beratung bei  
pro familia:  
www.sextra.de

Die pro familia-Beratungsstellen bieten u. a. ärztliche, psychologische und soziale Beratung zu Partnerschaft und Sexualität, zur Empfängnisregelung und zur Schwangerschaft an. Alle Beratungsstellen sind staatlich anerkannte Schwangerschaftsberatungsstellen. Sie können eine Beratungsbescheinigung ausstellen.

Beratungsstellen gibt es unter anderem in:

Augsburg: Tel. 0821 4503620  
Bamberg: Tel. 0951 133900  
Ingolstadt: Tel. 0841 3792890  
München: Tel. 089 3300840  
Nürnberg: Tel. 0911 555525

---

### **Prop e.V. Verein für Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie**

Geschäftsstelle  
Landwehrstraße 31  
80336 München  
Tel.: 089 55879830  
Fax: 089 558798329  
info@prop-ev.de  
www.prop-ev.de

Prop e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und arbeitet mit den Schwerpunkten Prävention, Jugendhilfe und Suchttherapie. Frühe Diagnostik und Präventionskurse für Kinder und Jugendliche, Beratung von Betroffenen und Angehörigen, ambulante Therapie und Nachsorge sowie stationäre Drogen- und Sozialtherapie gehören zu den vielzähligen Angeboten dieser Organisation.

Zentrale Rufnummer für Menschen mit Suchtproblemen:  
0800 0007767

### **Drogennotdienst L43:**

Landwehrstraße 43 (Rgb)  
80336 München  
Tel.: 089 54908630  
Fax: 089 54908640  
drogennotdienst@prop-ev.de

Beim Drogennotdienst erhalten Sie kostenlose und unbürokratische telefonische und persönliche Beratung rund um die Uhr. Außerdem gibt es hier ein Tagescafé und eine Notschlafstelle.

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **REFUGIO München**

Rosenheimer Straße 38  
81669 München  
Tel.: 089 9829570  
Fax: 089 98295757  
info@refugio-muenchen.de  
www.refugio-muenchen.de

Das Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer bietet neben Psychotherapie und ärztlicher Begutachtung auch soziale Beratung und Unterstützung an.

---

### **Screeningzentrum**

Bayerisches Landesamt für  
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit  
Veterinärstraße 2  
85764 Oberschleißheim  
Tel.: 09131 68085204  
screening@lgl.bayern.de

Das Screeningzentrum im Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ist die landesweite Koordinationsstelle für das Neugeborenen-Screening in Bayern und steht Ihnen oder Ihrem Kinderarzt für Fragen zur Verfügung.

---

### **Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)**

Handgasse 8  
97070 Würzburg  
Tel.: 0931 20781640  
Fax: 0931 20781646  
selbsthilfe@seko-bayern.de  
www.seko-bayern.de

Die Selbsthilfekoordination Bayern ist eine Einrichtung zur landesweiten Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich. Sie übernimmt die Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe in Bayern und informiert, berät und bildet Selbsthilfekontaktstellen vor Ort. Sie leistet Hilfe beim Aufbau von neuen Einrichtungen zur Selbsthilfeunterstützung und Vernetzung von Menschen mit seltenen Erkrankungen, Problemen oder Anliegen.

## Institution/Kontakt

## Beschreibung

---

### **Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD gGmbH**

Tempelhofer Weg 62  
12347 Berlin  
[www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland – UPD ist ein Verbund von regionalen und überregionalen Beratungsstellen deutschlandweit. Sie bietet neutrale persönliche und telefonische Beratung in gesundheitsrechtlichen Fragen, Informationen zu Gesundheitsthemen und Auskünfte über ergänzende (regionale) Angebote an.  
Bundesweites Beratungstelefon (kostenfrei):  
0800 0117722 (in Deutsch)  
0800 0117723 (in Türkisch)  
0800 0117724 (in Russisch)  
0800 33221225 (in Arabisch)

---

### **Verbraucherzentrale Bayern**

Mozartstraße 9  
80336 München  
Tel.: 089 5527940  
Fax: 089 552794451  
[info@vzbayern.de](mailto:info@vzbayern.de)  
[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

Die Verbraucherzentrale Bayern ist eine gemeinnützige Organisation, die Information und Beratung zu verschiedenen Bereichen wie Verbraucherrecht, Versicherungen, Krankenversicherung, Altersvorsorge, Ernährung, Umwelt und Energiesparen anbietet. Außerdem veranstaltet sie Vorträge, Gruppenberatungen und Kurse sowie Schulungen für Multiplikatoren (Lehrer, Erzieher usw.) und bietet Informationsmaterial zu den o.g. Themen an.

---

### **VdK-Landesverband Bayern e. V.**

Landesgeschäftsstelle  
Schellingstraße 31  
80799 München  
Postanschrift:  
Postfach 340144  
80098 München  
Tel.: 089 21170  
Fax: 089 2117258  
[info.bayern@vdk.de](mailto:info.bayern@vdk.de)  
[www.vdk.de/bayern](http://www.vdk.de/bayern)

Der Sozialverband VdK Bayern ist eine Selbsthilfe-Organisation für Rentner, Menschen mit Behinderung, chronisch Kranke, Pflegebedürftige und deren Angehörige, Familien, ältere Arbeitnehmer und Arbeitslose. Der Verband berät und vertritt seine Mitglieder in sozialrechtlichen Fragen.

#### **Beratungstelefon „Leben im Alter“**

Tel.: 089 2117112 | [lebenimalter.bayern@vdk.de](mailto:lebenimalter.bayern@vdk.de)

#### **Beratungstelefon „Leben mit Behinderung“**

Tel.: 089 2117113 | [lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de](mailto:lebenmitbehinderung.bayern@vdk.de)

#### **Persönliche Beratung** im Infocenter des VdK Bayern:

Schellingstraße 31, 80799 München

---



# Bleiben Sie gesund – Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Erwachsene

Sie leben in Bayern und sind gesund. Sie wollen es auch bleiben, haben aber keinen Überblick über das vielfältige Angebot des bayerischen Gesundheitswesens. Diese Broschüre zeigt Ihnen, welche Möglichkeiten der Vorsorge und Früherkennung Sie haben, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen und Krankheiten frühzeitig zu begegnen.

Was ist beispielsweise ein Gesundheits-Check-up? Was bedeutet Krebsfrüherkennung? Welche Kinder- und Jugenduntersuchungen stehen Ihnen zur Verfügung? Wann sollten Sie sich durch Impfungen schützen? Welche zahnärztlichen Untersuchungen können Sie wahrnehmen, um Ihre Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten? Diese und viele andere Fragen beantwortet diese Broschüre. Darüber hinaus finden Sie Kontaktadressen verschiedener Gesundheitseinrichtungen in Bayern.

Dieser Leitfaden wurde überreicht durch:



**Das Gesundheitsprojekt**  
Mit Migranten für Migranten  
in Bayern