

Der Männer-Check

Diese Vorsorge zahlt deine gesetzliche Krankenkasse. Hak ab, was du schon gemacht hast.

- ☐ **18–34** **Gesundheits-Check-up** – einmal. Herz-Kreislauf, Diabetes, Nieren, Impfstatus.
- ☐ **ab 35** **Gesundheits-Check-up** – alle 3 Jahre. Dazu einmalig ein Test auf Hepatitis B und C.
- ☐ **ab 35** **Hautkrebs-Screening** – alle 2 Jahre.
- ☐ **ab 45** **Krebsfrüherkennung** – jährlich. Abtasten von Prostata, Genitalien und Lymphknoten.
- ☐ **ab 50** **Darmkrebs-Früherkennung** – Stuhltest alle 2 Jahre *oder* 2 Darmspiegelungen im Abstand von 10 Jahren.
- ☐ **50–75** **Lungenkrebs-Früherkennung** (Niedrigdosis-CT) – jährlich. Nur für starke (Ex-)Raucher: mind. 25 Jahre geraucht, mind. 15 Packungsjahre.
- ☐ **ab 65** **Ultraschall der Bauchschlagader** – einmalig.
- ☐ **jedes Alter** **Zahnvorsorge** – einmal pro Halbjahr.
- ☐ **selbst** **Hoden abtasten** – einmal im Monat, empfohlen ab 14 bis 45. Am besten unter der Dusche.

Zahlt das jede Kasse?

Ja: Die Liste oben sind gesetzliche Pflichtleistungen, gleich bei allen gesetzlichen Kassen. Unterschiede gibt es bei Extras: Manche Kassen zahlen mehr, etwa das Hautkrebs-Screening schon ab 20. Viele belohnen Vorsorge mit Bonusprogrammen. **Frag bei deiner Kasse nach.** Privat versichert? Dann gilt dein Tarif.

Und der PSA-Test?

Der Bluttest auf Prostatakrebs ist zur Früherkennung bisher keine Kassenleistung, sondern Selbstzahlerleistung (IGeL). Die aktuelle Leitlinie empfiehlt Männern ab 45 ein Beratungsgespräch zu Nutzen und Risiken. Ob er Kassenleistung wird, prüft der G-BA gerade.

Und wie geht's dem Kopf?

Depression zeigt sich bei Männern oft anders: weniger Traurigkeit, dafür mehr Wut, Rückzug oder Alkohol. Deshalb bleibt sie häufig unerkannt.

Trifft das seit mindestens zwei Wochen auf dich zu?

- | | |
|--|--|
| ☐ Ich bin oft gereizt, wütend oder aggressiv. | ☐ Ich fühle mich niedergeschlagen. |
| ☐ Ich trinke mehr Alkohol als früher. | ☐ Dinge, die mir sonst Freude machen, lassen mich kalt. |
| ☐ Ich gehe mehr Risiken ein als sonst. | ☐ Mir fehlt der Antrieb, selbst für Kleinigkeiten. |
| ☐ Ich ziehe mich von Freunden und gemeinsamen Aktivitäten zurück. | ☐ Ich schlafe schlecht oder kann mich kaum konzentrieren. |

Mehrere Kreuze? Kein Grund zur Panik – aber ein guter Grund für ein Gespräch. Dieser Check ersetzt keine Diagnose.

Hier bekommst du Hilfe

Hausärztin oder Hausarzt

Erste Anlaufstelle, auch für Überweisungen.

Info-Telefon Depression

0800 33 44 533 · Mo, Di, Do 13–17 Uhr, Mi, Fr 8:30–12:30 Uhr

Terminservice 116 117

Hilft bei der Suche nach einem Termin.

TelefonSeelsorge

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 · rund um die Uhr

Im Notfall, etwa bei konkreten Suizidgedanken: 112 oder die nächste psychiatrische Klinik.

QUELLEN

AOK (2026). Diese Symptome können beim Mann auf eine Depression hindeuten. aok.de

BIÖG (2026). Früherkennungsuntersuchungen für Männer. maennergesundheitsportal.de

Familienportal des Bundes (o. J.). Krisentelefone und Anlaufstellen. familienportal.de

G-BA (2025). Darmkrebs-Früherkennung, Pressemitteilung. g-ba.de

krankenkasseninfo.de (2026).

Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorge.

Martin, L. A. et al. (2013). JAMA Psychiatry, 70(10), 1100–1106.

BARMER (2022). Hodenkrebs: Früherkennung ist das A und O. barmer.de

DAK-Gesundheit (2026). Depressionen erkennen und behandeln. dak.de

G-BA (o. J.). Früherkennungsuntersuchungen im Überblick. g-ba.de

G-BA (2026, 13. März). Lungenkrebs-Früherkennung, Pressemitteilung. g-ba.de

LADR (2025). PSA-Test: Paradigmenwechsel in der Früherkennung. ladr.de

Techniker Krankenkasse (o. J.).

Früherkennungsuntersuchungen für Männer. tk.de