

Check-up 35+

Vom Krankheits-Check zum Gesundheits-Check

Ein niedrighschwelliges, evaluierbares und langfristig kostensparendes Präventionsmodell für Krankenkassen und Hausarztpraxen – entwickelt von Frank Beckerle in Kooperation mit einem Facharzt für Allgemeinmedizin.

1. Ausgangslage: Eine bezahlte Leistung, die kaum genutzt wird

Der Check-up 35 ist eine GKV-Kassenleistung, die alle drei Jahre für Versicherte ab 35 Jahren zur Verfügung steht. Laborwerte werden erhoben, Risiken erfasst, das System funktioniert. Und doch:

75–83 %	Sinkender Trend
der Anspruchsberechtigten nehmen den Check-up nicht wahr (Quelle: TK-Daten, Deutsches Ärzteblatt; AOK NordWest 2024)	Inanspruchnahme sinkt: 2021: 18,1 % 2022: 17,7 % 2023: 17,3 % (Quelle: AOK NordWest, August 2024)

Das bedeutet: Bereits finanzierte Prävention bleibt ungenutzt. Und die, die den Check-up wahrnehmen, hören danach meist: Alles unauffällig – ohne zu verstehen, was das wirklich bedeutet, und ohne einen konkreten nächsten Schritt.

Ein Wert im Normbereich heißt: keine Krankheit. Nicht: optimal. Genau in dieser Lücke liegt das Potenzial des Check-up 35+.

2. Das Konzept: Drei Stufen – vier Rollen

Der Check-up 35+ baut auf dem bestehenden Check-up 35 auf – ohne neue Infrastruktur, ohne neue gesetzliche Grundlage. Er ergänzt ihn in drei klar definierten Stufen:

Stufe	Was passiert	Mehrwert	Rollen
1	Check-up 35 pushen Mehr Versicherte nehmen die bereits bezahlte Kassenleistung wahr	↑ Inanspruchnahme ↑ Früherkennung ↑ Versichertenbindung	 Kasse: aktiv kommunizieren + Bonuspunkt §65a  Arzt: proaktiv einladen  Patient: erscheint
2	Zusatzwerte erheben Beim selben Termin: erweitertes Blutbild (IGeL) – Vitamin D, B12, Ferritin, HbA1c, Omega-3-Index, Lp(a)	↑ Vollständiges Bild ↑ Frühwarnwerte sichtbar ↑ Wirtschaftliche IGeL-Leistung	 Kasse: Bonus für Teilnahme (§65a)  Arzt: bietet Zusatzwerte an, entnimmt einmalig  Patient: zahlt IGeL oder erhält Kostenerstattung via Bonus
3	Werte erklären & handeln Video-Beratung zu den unauffälligen Werten – mit konkretem Handlungsplan	↑ Selbstwirksamkeit ↑ Verhaltensänderung ↑ Arzt entlastet	 zert. MikronährstoffCoaches: Video-Beratung  Arzt: kooperiert, bleibt medizinisch verantwortlich  Kasse: finanziert via Bonusprogramm §65a SGB V  Patient: bekommt schriftlichen Handlungsplan

Echte Prävention rät nicht. Sie misst und handelt gezielt.

3. Der Return on Investment: Was die Rechnung ergibt

Die drei größten Kostentreiber im deutschen GKV-System

Erkrankung	GKV-Kosten 2023	Prävention möglich?
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	64,6 Mrd. €	Ja – 80 % wären vermeidbar (Quelle: RKI)
Krebs / Neubildungen	47,6 Mrd. €	Ja – Früherkennung senkt Behandlungskosten erheblich
Diabetes Typ 2	> 5.000 € / Patient / Jahr	Ja – 450.000 Neuerkrankungen/Jahr, bis 12 Mio. bis 2040

Die konservative ROI-Rechnung über 10 Jahre

Basis: 1.000 Versicherte nehmen am Check-up 35+ teil (3 Check-ups in 10 Jahren):

Investment	Potenzielle Einsparung
3 × Check-up 35+ pro Person:	Herz-Kreislauf (30 Personen): 1.500.000 €
3 × 200 € = 600 € / Person	Diabetes (50 Personen): 2.500.000 €
1.000 Personen × 600 € = 600.000 €	Krebs-Früherkennung (10 Personen): 800.000 €
Gesamtinvestment	Gesamt: 4.800.000 €
ROI: 8:1 – jeder investierte Euro bringt 8 € zurück	Alle Annahmen konservativ geschätzt – Details auf Anfrage

Wichtiger Hinweis: Diese Rechnung ist ein konservativer Orientierungsrahmen, kein garantierter Nachweis. Kausalitäten sind komplex. Genau deshalb ist eine gemeinsame Evaluation im Pilotprojekt der richtige Weg – und genau das machen wir messbar.

4. Umsetzung: Niederschwellig und sofort möglich

Das Check-up 35+-Konzept lässt sich in drei Stufen einführen – ohne Gesetzesänderung, ohne neue Infrastruktur:

Phase	Maßnahme	Rechtlicher Rahmen	Aufwand
1	Bonusprogramm-Erweiterung: Check-up 35+ als Bonusbaustein aufnehmen	§65a SGB V – Satzungserweiterung, keine Genehmigung erforderlich	Minimal – eine Zeile in der Satzung
2	Pilotprojekt mit 3–5 Partnerpraxen, 500–1.000 Versicherten, 12 Monate, KPI-Messung	§73b SGB V HZV-Vertrag oder Selektivvertrag – HÄVG als Vertragspartner möglich	Gering – bestehende Strukturen nutzbar
3	Skalierung und gemeinsame Beantragung von Innovationsfonds-Mitteln (G-BA)	Innovationsfonds §92a SGB V – wissenschaftliche Evaluation förderbar	Mittelhoch – nach erfolgreichem Pilot

5. Der politische Moment: Warum jetzt?

Während die Gesundheitspolitik über Einsparungen und Leistungskürzungen diskutiert, bietet der Check-up 35+ eine andere Antwort: Nicht weniger Leistung – sondern bessere Nutzung bestehender Leistungen.

Der politische Trend	Der Check-up 35+-Gegentrend
Leistungskürzungen, Zuzahlungserhöhungen	Mehr Wert aus bereits bezahlten Leistungen
Reaktive Krankenversorgung	Proaktive Gesundheitsförderung
Alle Kassen bieten dasselbe	Klares Differenzierungsmerkmal im GKV-Wettbewerb
Kurzzeitdenken: Jahresbudgets	Langfristdenken: ROI 8:1 über 10 Jahre

Eine Kasse, die heute sagt: Wir erklären Ihnen, was Ihre Blutwerte wirklich bedeuten – nicht nur ob Sie krank sind, sondern wie gesund Sie wirklich sind – hat ein kommunizierbares Alleinstellungsmerkmal. Und wenn eine Kasse oder die HÄVG beginnt, entsteht ein Spill-Over-Effekt: Versicherte fragen nach, andere Kassen ziehen nach, Hausarztpraxen übernehmen das Modell. Aus einem Piloten wird eine nationale Bewegung.

6. Über uns

Frank Beckerle	Dr. med. Cornelius Rennow, Facharzt für Allgemeinmedizin
FLYmarketing & FLYwithFrank, Heidelberg	Hausarztpraxis, Heidelberg-Ziegelhausen
20+ Jahre Marketing & Markenstrategie im Gesundheitswesen (Pharma, MedTech, E-Health)	Langjährige Erfahrung in der hausärztlichen Versorgung
Zertifizierter MikronährstoffCoach (Biogena) & Silent-Inflammation-Coach	Direkter Einblick in die Versorgungsrealität und Patientenbedarfe
AHNF-Ausbilder (Autonome Haltungs- und Atemregulation)	Bereit als Pilotpraxis für das Check-up 35+-Modell
Gründer FLYoga Studio Heidelberg (seit 2016)	

7. Nächster Schritt

Wir freuen uns über ein erstes Gespräch – 30 Minuten reichen, um gemeinsam zu prüfen, wie das Check-up 35+-Modell in Ihre Strukturen passt und welche Phase den besten Einstieg bietet.

Frank Beckerle · FLYmarketing / FLYwithFrank

frank@beckerle.de · +49 (0)177 46 35 287 · beckerle.de

beckerle.de/checkup35