

Welche Kosten übernimmt meine Krankenkasse?

Ihre Krankenkasse unterstützt Sie bei der Teilnahme an den Präventionsmaßnahmen und bezahlt oftmals die Gebühr des Kurses bzw. beteiligt sich an den Kosten des Kurses. Wie viel eine Krankenkasse genau bezuschusst, ist von Kasse zu Kasse unterschiedlich. Manche bezuschussen einen Pauschalbetrag, andere wiederum beteiligen sich prozentual. Die meisten gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich pro Person und Jahr mit bis zu 80% an den medizinischen Kosten (ca. 75 Euro).

Gesetzliche Grundlage der Präventionsförderung

Ihre Krankenkasse zahlt nur, wenn die Präventionsangebote bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Die gesetzliche Grundlage dafür ist § 20 Abs. 1 SGB V. Alle Kurse müssen von speziell geschultem Personal bzw. qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden und entsprechend zertifiziert sein. Zudem muss der Teilnehmer aktiv mitwirken und an mindestens 80 % des Kursprogramms teilnehmen, um einen Zuschuss zu erhalten.

Muss ich mir die Kurse vom Arzt verschreiben lassen?

Nein. Die Vorsorgemaßnahmen können Sie unabhängig von Ihrem Arzt in Anspruch nehmen. Sie müssen sich auch keineswegs krank fühlen. Bei Präventionskursen geht es ausdrücklich darum, eine gesündere Lebensführung zu unterstützen und damit Krankheiten vorzubeugen. Dies kostet die Krankenkassen langfristig weniger, als Krankheiten behandeln zu lassen.

U.U. kann ein „Rehabilitationssportangebot“ sich als günstiger erweisen. Dazu wiederum ist eine ärztliche Verordnung unerlässlich. Rehabilitationssport ist von Präventionsmaßnahmen klar getrennt zu betrachten. **Für die Präventionsmaßnahme ist eine ärztliche Bescheinigung nicht erforderlich.**

Wie beantrage ich den Krankenkassenzuschuss?

Zunächst wählen Sie ein für Sie passendes Präventionsprogramm aus den Angeboten (*Integratives Rückentraining, YOGA, Tai-Yo-Chi®*). Halten sie ob der Eignung ggf. Rücksprache mit dem Anbieter (*Schule für Körper, Atem und Geist – Norman Sieg*) und im Zweifelsfalle mit einem Arzt, dem diese Kursinhalte vertraut sind.

Diese o.g. Präventionsprogramme lassen sich einem der Handlungsfelder –

- **Bewegung** (*Integratives Rückentraining*) oder
- **Prävention stressbedingter Erkrankungen/ Entspannung** (*YOGA, Tai-Yo-Chi®*) - zuordnen.

Kontaktieren Sie als nächstes den Kursanbieter und die Kasse und fragen nach, ob der Anbieter bei Ihrer Krankenkasse zertifiziert ist. Dem Anbieter und der Kasse in Kontakt liegen die Zertifizierungsschreiben vor. Eine Auswahl (z.B. Zertifizierung durch AOK Plus) ist auf der Vorgängerseite als Link aufrufbar. Zudem gibt es eine zentrale Onlinedatenbank (für IKK, Knappschaft, BKK's), die alle Anbieter mit zertifizierten Präventionsangeboten enthält.

Bei vorliegender Zertifizierung buchen Sie den Kurs und zahlen zunächst den vollen Teilnahmepreis. Nach Kursende erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Diese reichen Sie mit der Quittung über den Einzahlungsbetrag bei Ihrer Krankenkasse ein, die Ihnen die Kosten im Anschluss erstattet.

Sollte einer Kasse keine Daten zum Anbieter oder dem gewünschten Präventionsprogramm vorliegen, teilen Sie es bitte dem Anbieter mit. Bisher hat sich die Fehlinformation immer als „Lesefehler“ herausgestellt.

Trifft das auch auf private Krankenversicherungen zu?

Ja, manche privaten Krankenkassen gewähren ihren Mitgliedern auch einen Kostenzuschuss an den Präventionsmaßnahmen. Kontaktieren Sie dafür bitte vor der Buchung Ihre private Krankenkasse und erkundigen sich nach den aktuellen Bedingungen.

Wie häufig bekomme ich den Zuschuss?

Wie oft die Kasse Präventionskurse bezuschusst, wird unterschiedlich gehandhabt. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens zwei Kurse pro Jahr. Dabei ist aber nicht geregelt, auf welche Kurse Sie Anspruch haben. Meist hat jede Krankenkasse individuell geregelt, wie oft sie sich an den Kosten ihrer Versicherten beteiligt. Nähere Auskünfte erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse auf der Webseite meist unter „Prävention“ oder der jeweiligen Service-Hotline.

Warum zahlen die Krankenkassen einen Zuschuss?

Die Krankenkassen und der Gesetzgeber haben erkannt, dass es auf Dauer sinnvoller und günstiger ist, Krankheiten vorzubeugen, statt sie nachträglich behandeln zu lassen. Deswegen regelt ein Gesetz den Zugang und die Finanzierung von Vorsorgemaßnahmen. Gleichzeitig erhöhen Gesundheitskurse das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und leisten einen Betrag zu einer insgesamt gesünderen Lebensführung.