

Infoblatt 55:

## **Aktive Gesundheitsförderung und Prävention**

### **Die SECURVITA Krankenkasse belohnt Eigeninitiative**

Die Mediziner sind sich einig, dass ein großer Teil unserer Volks- und Zivilisationskrankheiten mit dem alltäglichen Bewegungsmangel zu tun haben. Deshalb sind Initiativen, die Spaß an Bewegung und Fitness bringen, nachhaltig für die Gesundheit. Ähnliches gilt für Stress und Ernährungsgewohnheiten.

Entsprechende Kurse von qualifizierten Anbietern erkennt die SECURVITA Krankenkasse als förderungswürdig an. Wenn die Qualitätsanforderungen erfüllt sind und Sie uns eine Teilnahmebescheinigung über den abgeschlossenen Kurs einreichen, erstatten wir Ihnen einen Teil der Kursgebühren.

In der Regel beträgt die Erstattung 80 Prozent der Kursgebühren, maximal bis zu 75 Euro. Für eine Reihe von Kursen ist die Kostenerstattung höher, wenn SECURVITA Krankenkasse mit den Veranstaltern direkte Verträge abgeschlossen hat. Zum Beispiel für das gesundheitsorientierte Krafttraining bei Kieser oder die Entspannungskurse der Victor Thylmann Gesellschaft.

### **So geht's**

Die SECURVITA Krankenkasse erstattet Ihnen für Präventionskurse grundsätzlich einmal jährlich je Behandlungsfeld (Entspannung, Bewegung, Ernährung und Entwöhnung) 80 Prozent der Kursgebühren, bis zu 75 Euro, wenn es sich um einen abgeschlossenen Kurs handelt und Sie regelmäßig (mindestens zu 80 Prozent) daran teilgenommen haben.

Wenn Sie nicht genau wissen, ob und in welcher Höhe sich die SECURVITA Krankenkasse an den Kosten für einen bestimmten Kurs beteiligen kann, rufen Sie uns gerne an. Sie können sich auch im Internet informieren unter <http://www.securvita.de/infos-service/praeventionskurse.html>.

Um einen Kurserfolg zu garantieren, ist ein qualifizierter Kursleiter notwendig. Wenn uns Ihr Kursleiter noch nicht bekannt ist, werden wir Sie gegebenenfalls bitten, uns einen Qualifikationsnachweis nachzureichen.

Am Ende des Kurses schicken Sie uns dann die Teilnahmebescheinigung im Original zu. Bitte achten Sie darauf, dass der Zeitraum des Kurses angegeben ist und dass die Teilnahmebescheinigung vom Kursleiter abgestempelt und unterschrieben wurde.

### **Entspannungskurse (Yoga, Tai-Chi, Qigong,...)**

Steht man lange Zeit unter Druck, kann dies zu verschiedenen Krankheiten führen. Deshalb beteiligt sich die SECURVITA Krankenkasse an den Kosten für Maßnahmen zur Vermeidung spezifischer Risiken und stressbedingter Krankheiten. Dazu gehören:

- autogenes Training
- progressive Muskelentspannung
- Stressbewältigungskurse
- Tai-Chi, Qigong, Yoga, Reiki

Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Bitte fragen Sie vor einem Kurs nach den Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die SECURVITA Krankenkasse.

### **Anthroposophische Präventionskurse**

Die SECURVITA Krankenkasse setzt sich für eine größtmögliche Entscheidungsfreiheit bei der Wahl der Behandlungsmethoden ein – das gilt auch im Rahmen der Prävention. Deshalb hat die SECURVITA Krankenkasse mit der Victor Thylmann Gesellschaft (Verein zur Förderung der Anthroposophischen Medizin in Hamburg) einen Vertrag über eine bundesweite Kooperation mit Präventionsanbietern der Anthroposophischen Medizin geschlossen.

Im Rahmen dieser Kooperation beteiligt sich die SECURVITA Krankenkasse an den Kosten für Präventionskurse aus den Bereichen „Stressreduktion und Entspannung“ sowie „Veränderung der Bewegungsgewohnheiten“.

Die Victor Thylmann Gesellschaft steht Ihnen bei Fragen zu den Kursen und Anbietern gerne montags bis freitags von 14:00 – 17:00 Uhr unter der Telefonnummer: 040 / 81 33 53 zur Verfügung. Für die Kurse in Hamburg können Sie sich auch direkt unter dieser Telefonnummer anmelden.

Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Infoblatt „Prävention in der Anthroposophischen Medizin“, das Sie bei uns anfordern oder direkt aus dem Internet unter [www.securvita.de](http://www.securvita.de) herunterladen können.

## **Bewegungskurse / Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion**

Die SECURVITA Krankenkasse bezuschusst diese Kurse zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems, zur Förderung der Herz-Kreislauf-Funktion und zur Vermeidung von Haltungsschäden:

- Walking
- Aqua Walking
- Nordic Walking
- Lauschule
- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Herz-Kreislauf-Schule
- Pilates
- Yoga

Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Bitte fragen Sie vor einem Kurs nach den Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die SECURVITA Krankenkasse.

## **Sportmedizinisches Gesundheitstraining**

Die SECURVITA Krankenkasse bietet ihren Versicherten ein innovatives und ganzheitliches Sportmedizinisches Gesundheitstraining für Bewegung und Ernährung in Zusammenarbeit mit der Universität Mainz, Abteilung Sportmedizin an. Diese innovative Maßnahme bietet einen professionell geführten und individuell zugeschnittenen Einstieg in den Gesundheitssport, um dauerhafte Schäden zu vermeiden und die allgemeine Fitness zu steigern.

Denn zu wenig Bewegung und falsche Ernährung in den mittleren Lebensjahren kann zu ernstesten gesundheitlichen Beschwerden wie Herz-Kreislaufproblemen, Übergewicht, Haltungsschäden und vielem mehr führen.

Die Universität Mainz stellt Ihnen die Kosten der dort erbrachten Leistungen in Höhe von 2 x 170,- EUR in Rechnung. Diese Rechnung reichen Sie zusammen mit einer Abschlussbescheinigung der Abteilung Sportmedizin bei der SECURVITA Krankenkasse ein und erhalten dann eine Kostenerstattung in Höhe von 180,- EUR.

Mehr Informationen dazu finden Sie in unserem Infoblatt „Sportmedizinisches Gesundheitstraining“, das Sie bei uns anfordern, oder direkt aus dem Internet unter [www.securvita.de](http://www.securvita.de) herunterladen können.

## **Gesundheitsorientiertes Krafttraining bei *Kieser***

Die SECURVITA Krankenkasse hat einen Kooperationsvertrag mit *Kieser* geschlossen und speziell für unsere Versicherten das Angebot „Gesundheitsorientiertes Krafttraining“ entwickelt. Von den Kosten für diesen sechswöchigen Kurs in Höhe von 130 EUR übernimmt die SECURVITA Krankenkasse 100 EUR. Im Anschluss erhalten unsere Versicherten dort bei Abschluss eines 12- bzw. 24-Monats-Vertrags einmalig einen Rabatt in Höhe von 50 EUR.

Wenn Sie als fortgeschrittene Teilnehmer des *Kieser* Trainings nach einer qualifizierten Einführung mindestens 6 Monate selbstständig trainiert haben, bieten wir Ihnen jetzt einen sechswöchigen Refresher-Kurs an. Wenn Sie Näheres wissen möchten, können Sie unser Informationsblatt über *Kieser*-Training anfordern oder es sich aus dem Internet herunterladen.

## **Ernährungsberatung und Ernährungskurse**

Die SECURVITA Krankenkasse bezuschusst Kurse zur Vermeidung von Übergewicht, von Mangel- und Fehlernährung sowie zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung. Diese Kurse werden z. B. von Volkshochschulen angeboten. Auch hier müssen unsere Qualitätskriterien erfüllt sein. Bitte fragen Sie vor einem Kurs nach den Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die SECURVITA Krankenkasse.

Darüber hinaus bietet die SECURVITA Krankenkasse ihren Versicherten eine kostenlose persönliche Beratung zum Thema Ernährung und Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Verbraucherorganisation foodwatch e. V. / Berlin an. Wer bei der SECURVITA Krankenkasse versichert ist, kann sich dort über Fragen zu Lebensmitteln, Zusatzstoffen und Ernährung: z. B. über Acrylamid, Aromen und Geschmacksverstärker, Nitrofen, Qualität von Eiern und Fleisch, Kinderernährung sowie Alkoholgefährdung von Jugendlichen etwa durch Alcopop-Modegetränke (Schnaps mit Limonade gemischt) informieren. Unseren Versicherten steht dafür unter der Telefonnummer 030-2844 5295 eine kostenlose Ernährungsberatung zur Verfügung. Nennen Sie bei Ihrem Anruf einfach das Stichwort: SECURVITA.

## **Babyschwimmen**

Die Securvita Krankenkasse unterstützt die gesunde Entwicklung Ihres Babys präventiv von Anfang an und trägt dazu bei, die Gesundheit Ihres Kindes bestmöglich zu erhalten. Deshalb fördert die SECURVITA Krankenkasse Babyschwimmen. Für Kinder bis 12 Monate werden für einen abgeschlossenen Kurs 80 Prozent der Kursgebühren, bis zu 75 Euro übernommen. Dieser Kurs wird dem Kind als Präventionskurs angerechnet, die Mutter kann sich separat weitere Präventionskurse bezuschussen lassen.

## Ohne Rauch geht's auch – Nichtraucherkurse

Die SECURVITA Krankenkasse unterstützt Versicherte, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie erhalten von uns **einmalig** einen Zuschuss zu den Kursen, die unseren Qualitätskriterien entsprechen. Bitte setzen Sie sich vor einem solchen Kurs mit uns in Verbindung, um den Kostenzuschuss zu klären.

Durch einen Vertragsabschluss mit *Allen Carr* zahlen die Versicherten der SECURVITA Krankenkasse einen ermäßigten Beitrag für die *Allen Carr's Easyway-Kurse* (327 EUR statt 389 EUR). Auch zu diesen bereits ermäßigten Kursen erhalten Sie von uns einen Zuschuss.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet unter 01805-313131 (12 Cent / Minute) eine telefonische Nichtraucherberatung an. Fordern Sie gern unser Informationsblatt über Raucherentwöhnungskurse an oder laden Sie es selbst aus dem Internet herunter.

## HEALTHMILES – Sammeln Sie Bonuspunkte für Ihre Gesundheit

Sie trainieren regelmäßig im Sportverein oder besuchen einen Kurs im Fitness-Studio? Sie laufen? Sie nehmen an Yoga- oder Tai-Chi-Kursen teil? Sie halten Ihr Wunschgewicht? Sie tun etwas für Ihre Gesundheitsvorsorge?

All diese - und viele andere - Aktivitäten können Ihnen attraktive Pluspunkte im Bonusprogramm der SECURVITA bringen. Das bedeutet: Sie punkten doppelt – für Ihre Gesundheit und für Ihr HEALTHMILES-Punktekonto. Denn beim Bonusprogramm der SECURVITA erhalten Sie für Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit HEALTHMILES-Bonuspunkte gutgeschrieben.

Für die erfolgreiche Teilnahme an Maßnahmen zur primären Prävention (§20/1 SGB V) schreiben wir Ihnen z. B. 100 Punkte je Kurs gut. Die können Sie dann gegen attraktive Prämien eintauschen. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter [www.healthmiles.de](http://www.healthmiles.de). Dort können Sie sich auch direkt anmelden, oder rufen Sie uns an unter 0800 – 600 22 22 und wir schicken Ihnen die Teilnahmeunterlagen zu.

### Kontakt:

**SECURVITA** Krankenkasse

Postfach 10 58 29

20039 Hamburg

24-Stunden-Service-Hotline:

01802 / 24 26 27 (6 Cent pro Gespräch aus dem deutschen Festnetz)

Fax: 040 / 33 47-90 00

E-Mail: [mail.bkk@securvita.de](mailto:mail.bkk@securvita.de)

[www.securvita.de](http://www.securvita.de)