

KKH

Sommer 2009

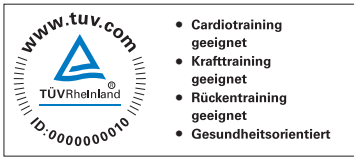


Gute **Erholung**

wünscht Ihre KKH!

Exklusive Präventionsangebote in Zusammenarbeit
mit TUI Vital





SCHWITZEN STATT SITZEN

**Gesund leben
zahlt sich aus!**

Sie trainieren in einem TÜV-geprüften Fitnessstudio?
Dann fragen Sie nach der neuen Fitnesskooperation
und Ihren Vorteilen als KKH-Versicherter.

Mehr Infos unter: **0180 3 554555*** oder www.kkh.de/fitness

* 0,09 €/Minute aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten bei Mobilfunknetzen

Entdecken Sie unsere umfangreichen Präventionsleistungen!



Als innovative, serviceorientierte Krankenkasse unterstützen wir unsere Versicherten bei einer aktiven und gesundheitsbewussten Lebensweise, unter anderem durch den kontinuierlichen Ausbau unserer Präventionsangebote. In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche qualitätsgeprüfte Kurse in ausgewählten Häusern im In- und Ausland, die von uns bezuschusst werden. Alle Angebote entsprechen den hohen Qualitätskriterien der KKH. Denn Qualität ist unsere Stärke.



Prävention
mit Herz

Bleiben Sie gesund!

Gesundheit ist nichts Selbstverständliches. Ein gesundes und langes Leben wünschen wir uns alle. Dafür ist nicht nur die Medizin zuständig. Wir können unsere Gesundheit auf vielfältige Weise selbst fördern und erhalten. Im bundesdeutschen Gesundheitswesen könnten Jahr für Jahr Milliarden von Euro eingespart werden: durch Prävention und Vorbeugung.

Nutzen Sie unsere Angebote!

Wir unterstützen Ihr Anliegen, ein paar Tage abzuschalten, sich zu erholen und dabei die qualitätsgeprüften Angebote der KKH zum Wohle Ihrer Gesundheit zu nutzen. Denn Vorbeugung ist der Grundstein für eine gesunde und vitale Zukunft.



Gut geschützt in den Urlaub

Auslandsreise-Schutzimpfungen

Die KKH übernimmt für ihre Versicherten seit 01.04.2007 die Kosten für Auslandsreise-Schutzimpfungen. Dazu gehören die Kosten für die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen gegen Hepatitis A und B, Typhus, Meningokokken-Meningitis, Gelbfieber und FSME – sowohl für die Impfstoffe als auch für die ärztliche Behandlung. Mit der KKH im Gepäck können Sie Ihren Auslandsaufenthalt von Anfang an genießen. Denken Sie rechtzeitig an Ihre Gesundheit. Ihr Servicezentrum berät Sie gern über die einzelnen Leistungen.

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

Die KKH kooperiert mit dem großen Wellnessreise-Veranstalter TUI Vital. In dieser Broschüre und im TUI Vital-Katalog finden Sie ausgewählte Präventionsangebote, die von der KKH bezuschusst werden. Von Aqua-Fitness auf Mallorca über Nordic Walking in Bayern bis hin zu Wirbelsäulengymnastik in Österreich – entspannen Sie sich ein paar Tage mit Ihrer KKH.



Präventionsprogramme

Bewegung, Ernährung und Entspannung sind die drei wichtigsten Säulen eines vitalen Lebens. Wir von der Kaufmännischen Krankenkasse nennen dieses gesundheitsbewusste Verhalten Prävention. Mit unseren ausgewählten Präventionskursen bieten wir Ihnen qualitätsgeprüfte Maßnahmen.

Bewegen Sie sich!

Wussten Sie, dass dreimal wöchentlich 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft Ihr Herzinfarktisiko um 30 % vermindern kann? Das Gute daran: Es ist nie zu spät anzufangen. Sie werden sich schnell fitter fühlen, bessere Laune haben und leistungsfähiger sein. Egal, ob Jogging, Walking oder Aqua-Fitness – Hauptsache, Sie bewegen sich!



Essen Sie sich fit!

Das Gewicht zu halten oder gar abzunehmen, ist gar nicht so leicht – im Alltag lauern jede Menge Verführungen. Gut, wenn Sie für diese schwierigen Situationen angemessene Verhaltensstrategien kennen. Mit netten Menschen in lockerer Urlaubsatmosphäre fallen Ihnen die guten Vorsätze besonders leicht.

Entspannen Sie sich!

Immer mehr, immer schneller, immer besser – unser Leben findet auf der Überholspur statt. Kein Wunder, dass dieser Marathon seine Spuren hinterlässt. Höchste Zeit, mit einem Anti-Stress-Programm aktiv gegenzusteuern. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Tai-Chi sind nur einige Präventionskurse, die die KKH bezuschusst.

Egal, ob Yoga, Nordic Walking oder Ernährungsberatung – die KKH bezuschusst qualitätsgesicherte Präventionskurse im Rahmen von Gesundheitsreisen einmal kalenderjährlich mit maximal 150 Euro. Bei Anreise im Hotel erhalten KKH-Versicherte nach Vorlage Ihrer Gesundheitskarte zusätzlich ein exklusives Geschenk (z. B. Saunatuch, Yogamatte, Massage).

Hotel Son Caliu Spa – Oasis



Son Caliu, Mallorca

Das Hotel Son Caliu liegt an einer kleinen felsigen Bucht mit künstlich angelegtem Strandabschnitt. In unmittelbarer Nähe befindet sich der Yachthafen Puerto Portals und nach Palma sind es nur 12 km. Genießen Sie den neu gestalteten Spabereich auf ca. 1.000 qm und nutzen Sie das Präventionspaket „Kombination Bewegung mit Qigong und Yoga“.

nation Bewegung mit Qigong und Yoga“.

Hotelaufenthalt: je Woche im Doppelzimmer mit Frühstück pro Person inklusive Flug (PMI 24001, PA: F00)

ab 694 €

„Kombination Bewegung mit Qigong und Yoga“

- 6 x Wassergymnastik in der Gruppe (jeweils 60 Min.)
- 3 x Qigong in der Gruppe (jeweils 60 Min.)
- 3 x Yoga in der Gruppe (jeweils 60 Min.)

PMI 24977 (PA: A70)

216 €

Termine: 04.05.-09.05., 01.06.-06.06., 06.07.-11.07., 03.08.-08.08., 07.09.-12.09., 05.10.-10.10. und 02.11.-07.11.

Nur buchbar mit mindestens sechs Nächten.

Weitere Infos im TUI Vital-Katalog auf Seite 348.

KKH-Zuschuss

150 €



Wichtige Informationen

Präventionsangebote

Yoga, Walking oder Ernährungsberatung – egal, für welchen qualitätsgeprüften Präventionskurs Sie sich in dieser Broschüre entscheiden, die rechtlichen Grundlagen sind immer die gleichen: Die KKH übernimmt einen Teil der entstandenen Kosten.

Die rechtliche Grundlage für die Kostenbeteiligung an Maßnahmen der Primärprävention bildet neben den gesetzlichen Bestimmungen des § 20 SGB V die Satzungsregelung der jeweiligen Krankenkasse. Bei der KKH wurden in § 24 der Satzung die prioritären Handlungsfelder und die Bezuschussungskriterien verbindlich festgeschrieben.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung steht den Versicherten der KKH ein umfangreiches Angebot zur Verfügung, welches sie auch teilweise in dieser Broschüre finden können. Alle förderungsfähigen Angebote entsprechen den Kriterien des Leitfadens der Spitzenverbände und werden von der KKH geprüft. Dazu zählen u. a.

Bewegung

Gruppenkurse zu gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten mit folgenden Schwerpunkten:

- Nordic Walking
- Jogging
- Aquajogging
- Aqua-Fitness
- Wirbelsäulengymnastik

Entspannung

Gruppenkurse zur Stressbewältigung wie z. B. „Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen“, „Gelassen und sicher im Stress“, Stressimpfungstraining nach Meichenbaum (SIT) oder „Bleib locker“, ein Stressbewältigungsprogramm speziell für Kinder. Nachfolgend einige anerkannte Entspannungsverfahren, die in der Gruppe erlernt werden können:

- autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Hatha Yoga
- Tai-Chi
- Qigong

Ernährung

Gruppenberatung zur vollwertigen und ausgewogenen Ernährung nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), der Unabhängigen Gesundheitsberatung e. V. (UGB) sowie des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE). Dazu gehören Abnehmprogramme in der Gruppe wie z. B. „Abnehmen – aber mit Vernunft“, „Ich nehme ab“ oder „Schlank sein kann man lernen“.

Die KKH übernimmt bei qualitätsgeprüften Präventionsangeboten bei Erwachsenen 80 % und bei Kindern und Jugendlichen 100 % bis maximal 75 € der Kursgebühren bei Maßnahmen eines Handlungsfeldes und bis maximal 150 € bei Kombinationsangeboten (z. B. Bewegung und Entspannung). Sie können sich vor Ihrem Urlaubsantritt bei der Kurswahl gerne von Ihrem KKH-Servicezentrum beraten lassen.

Die Bezuschussung von Maßnahmen ist auf ein Angebot bzw. einen Kurs pro Kalenderjahr und Handlungsfeld (Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention) begrenzt.

Das Ziel einer primärpräventiven Maßnahme ist es, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, nach Kursabschluss das erworbene Wissen bzw. die erlernten Fähigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen.

Die jeweiligen Maßnahmen beruhen auf einem anerkannten Konzept und bilden einen zeitlich abgeschlossenen Kurs. Jede Maßnahme umfasst in der Regel mehrere Übungseinheiten mit einem zeitlichen Mindestumfang von 360 Minuten. Die Teilnehmerzahl je Maßnahme ist auf maximal 15 Personen begrenzt.

Eine Erstattung erfolgt nur für den fachlichen Inhalt des Seminars, nicht jedoch für Unterkunft, Verpflegung und Fahrtkosten. Die Teilnehmer erhalten nach Beendigung des Kurses eine Teilnahmebestätigung mit Angaben zum Veranstaltungsort, Name des Kursleiters, des Themas, der Dauer und der Kosten. Voraussetzung für die Erstattung ist eine aktive Teilnahme an mindestens 80 % der Kurseinheiten. Die Teilnahmebestätigung kann bei jedem KKH-Servicezentrum zur Kostenerstattung eingereicht werden.

Die Teilnahmebestätigung sowie weitere kursrelevante Unterlagen erhalten Sie direkt am Urlaubsort. Besteht ein Beratungswunsch bei der Auswahl der Kurse oder zur Erstattungsregelung, wenden Sie sich bitte an Ihr KKH-Servicezentrum.

Ambulante Vorsorgeleistungen am Kurort im Ausland

Herz-Kreislauf- oder Rheumaerkrankung – egal, für welche ambulante Vorsorgeleistung Sie sich im europäischen Ausland entscheiden, die rechtlichen Grundlagen sind immer die gleichen. Die KKH übernimmt einen Teil der entstandenen Kosten.

Ambulante Vorsorgeleistungen am Kurort nach § 23 SGB V kommen nur dann in Betracht, wenn bereits alle ambulanten Behandlungen am Wohnort (z. B. Krankengymnastik, Massage) ausgeschöpft worden sind. Die Notwendigkeit ist vom behandelnden Arzt in Deutschland zu bescheinigen. Der Antrag wird dann durch einen Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung beurteilt. Anträge erhalten Sie in jedem KKH-Servicezentrum – lassen Sie sich dort ausführlich beraten.

Die Leistung ist vor Antritt der Reise bei Ihrer Krankenkasse zu beantragen, und Sie müssen auf jeden Fall erst die Entscheidung der Krankenkasse abwarten.

Im Rahmen der ambulanten Vorsorgeleistungen am Kurort werden von der KKH im Ausland primär Anwendungen für Erkrankungen in folgenden Bereichen bezuschusst:

- Orthopädie
- Rheuma
- Herz
- Kreislauf

Die Maßnahmen können in den fünf genannten anerkannten Kurorten (Marienbad und Karlsbad in Tschechien, Bad Hévíz und Budapest in Ungarn und Kolberg in Polen) im europäischen Ausland (EWR-Staaten) von Ihnen in Anspruch genommen werden, da diese die Art der Leistung für die dortigen gesetzlich krankenversicherten Personen vorhalten.

An den Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe und Fahrtkosten beteiligt sich die KKH mit einem Betrag in Höhe von 13 € täglich für die Dauer von bis zu 3 Wochen. Bei chronisch kranken Kleinkindern beträgt der Zuschuss täglich 21 €. Medizinisch ist eine Mindestdauer von 2 Wochen erforderlich.

Die vom Arzt verordneten und in Deutschland zugelassenen Heilmittel im EWR-Ausland werden von der KKH übernommen: Von der Erstattungssumme werden neben Ihrer Eigenbeteiligung in Höhe von 10 % pro Verordnung 10 € und ein Verwaltungskostenabschlag in Höhe von 12 % abgezogen. Heilmittel werden maximal in Höhe der deutschen Vertragssätze erstattet.

Für die ärztliche Behandlung durch den Kurarzt erstattet die KKH eine Pauschale, die sich nach der Dauer der Maßnahme analog der Erstattung der deutschen Sätze richtet.

Bevor Sie sich für eine ambulante Vorsorgeleistung im Ausland entscheiden, setzen Sie sich auf jeden Fall mit Ihrer KKH in Verbindung. Für die Kostenerstattung ist eine vorherige Bewilligung unerlässlich. Detaillierte Informationen für Ihren Aufenthalt erhalten Sie in jedem KKH-Servicezentrum.



KKH Kaufmännische Krankenkasse

Hauptverwaltung

Karl-Wiechert-Allee 61

30625 Hannover

Service-Telefon 0180 3 554499

(0,09 €/Minute aus dem dt. Festnetz, ggf. höhere
Kosten bei Nutzung von Mobilfunknetzen)

Telefax 0511 2802-2199

service@kkh.de

www.kkh.de