



Themenschwerpunkt
Aktive Schritte
 – was **zahlt** die
 Krankenkasse?

Laut **Deutschem Gesundheitsbericht Diabetes 2015** betragen die jährlichen Kosten für die Behandlung des Diabetes in Deutschland 21 Milliarden Euro. Allein die Behandlung diabetischer Folgeerkrankungen verursacht zwei Drittel der Kosten – **länger besser leben** dank eines medizinischen Fortschritts, der eben auch seinen Preis hat. Aber es ist nicht nur der medizinische Fortschritt, der uns länger besser leben lässt, sondern unbestritten auch die re-

gelmäßige körperliche Bewegung. **Länger besser leben mit aktiven Schritten.**

Aktive Schritte, deren Stellenwert natürlich auch die Krankenkassen kennen. Wo aber unterstützen die Krankenkassen Sie bei Ihren aktiven Schritten?

Antworten auf diese Frage finden Sie in dieser und der nächsten Ausgabe des *Diabetes-Journals* in unserem Themenschwerpunkt **Aktive Schritte – was zahlt die Krankenkasse?**

Themenschwerpunkt
Aktive Schritte – was zahlt die Krankenkasse?

Heft April Steilvorlage: Prävention und Bonus

Heft Mai Bewegung auf Rezept nach Maß: Rehabilitationssport

THEMA
**Aktive Schritte
– was zahlt die
Krankenkasse?**

HEFT 4/2015:
**Prävention und
Bonus**

HEFT 5/2015:
Rehabilitations-
sport



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

In der Regel werden

80 %

der Kurskosten
übernommen

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de



Steilvorlage: Prävention und

Wenn man das bunte Bild an interessanten und innovativen Bewegungsangeboten sieht, glaubt man kaum, welch bürokratisches Werk die **Gesundheitskurse der Krankenkassen** regelt: der *Leitfaden Prävention zur Umsetzung des §20 Abs. 1 SGB V*. Neben der Bewegung geht es im Leitfaden Prävention um die Themen Ernährung, Stressabbau und Suchtmittel. Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – aktuelle Daten aus dem *Robert Koch-Institut* belegen zweifelsfrei: Uns Deutschen mangelt es an Bewegung.

Uns fehlt Bewegung

Genau hier setzen die Präventionskurse der Krankenkassen an. Vorgebeugt werden soll vornehmlich Problemen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems, des Muskel- und Gelenkapparates sowie des Stoffwechsels. Auch wenn die Bewegungsangebote sich gemäß Leitfaden Prävention primär an gesunde Versicherte richten, profitieren **Menschen mit Diabetes** natürlich auch von den vielfältigen Präventionsangeboten. Die Frage, ob Sie als Diabetiker eher an einem Rehabilitations-

kurs (*hierzu mehr im Mai*) oder an einem Präventionskurs der Krankenkasse teilnehmen sollten, ist letztlich individuell und abhängig von Diabetestherapie und Begleiterkrankungen zu entscheiden – gemeinsam mit Ihrem Arzt und dem Kursleiter.

Für eine Anerkennung der Kurse durch die Krankenkasse müssen besondere inhaltliche Voraussetzungen erfüllt sein: So werden z. B. Maßnahmen, die vor allem dem Erlernen einer Sportart dienen, sowie überwiegend gerätegestützte Angebote nicht gefördert. Auf die **fachliche Qualifikation der Kursleiter** wird sehr viel Wert gelegt; anerkannt werden nur Fachkräfte mit staatlich anerkanntem Berufs- oder Studienabschluss im Bereich Bewegung. Seit Januar 2014 übernimmt die Zertifizierung der Präventionskurse für die meisten Krankenkassen die *Zentrale Prüfstelle Prävention*.

Die Krankenkasse darf für jeden Versicherten zwei Gesundheitskurse pro Jahr fördern; oft haben die Krankenkassen ein eigenes Kursangebot. Die Teilnahme an den eigenen Kursen ist meist kostenlos. Zertifizierte Fremdkurse werden in der Regel mit 80 Prozent der Teilnahmegebühr unterstützt.



Aquafitness, Aquagym, Fitness basic, Fitness special, Laufen leicht gemacht, Nordic Walking, Sanftes Rückentraining, Allround-Training, Pilates oder Body Balance Pilates – ein Blick auf das Angebot an Gesundheitskursen der Krankenkassen rund um das Thema Bewegung lohnt sich.

Bonus

Wichtige Voraussetzung für die Kostenerstattung ist Ihre **regelmäßige Teilnahme** – auch eine Teilerstattung erhalten Sie nur, wenn Sie mindestens 80 Prozent der Kursstunden besucht haben. Eine Übersicht der Kursangebote Ihrer Krankenkasse finden Sie auf der entsprechenden Homepage.

Bonus und Prämien

Krankenkassen fördern Bewegung nicht nur mit Präventionskursen: Im Rahmen von Bonus-Programmen belohnen viele Krankenkassen einen aktiven Lebensstil mit **Geld- und Sachprämien**. Bis zu 300 € pro Jahr kann die Prämie in Abhängigkeit vom eigenen Engagement betragen. Honoriert werden u. a. eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder Sportverein, Teilnahme an einer Sportveranstaltung, der Erwerb des *Deutschen Sportabzeichens* oder die Teilnahme an einem Bewegungskurs. Die Krankenkassen unterscheiden sich in ihren Angeboten – nachzufragen lohnt sich unbedingt! *Ob Präventionskurs oder Bonuspunkte für einen aktiven Lebensstil – die Steilvorlage der Krankenkassen sollten Sie sich nicht entgehen lassen.*

Fotos: Robert Kneschke - fotolia.com



Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“

Was besagt das **Qualitätssiegel**?

Das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zeichnet seit über 10 Jahren gesundheitsorientierte Sportangebote in Sportvereinen aus. Es wurde vom *Deutschen Olympischen Sportbund* (DOSB) und der Bundesärztekammer entwickelt. Als Voraussetzung für die Verleihung des Qualitätssiegels müssen 6 Qualitätskriterien erfüllt sein:

1. zielgruppengerechtes Angebot
2. qualifizierte Leitung
3. einheitliche Organisationsstrukturen
4. präventiver Gesundheits-Check
5. begleitendes Qualitätsmanagement
6. der Verein als Gesundheitspartner

Rezept für Bewegung

Der *Deutsche Olympische Sportbund* (DOSB), die *Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention* (DGSP) und die *Bundesärztekammer* haben das **Rezept für Bewegung** entwickelt, um die Bedeutung der körperlichen Aktivität als wichtigen Baustein für einen gesunden Lebensstil zu untermauern. Dabei werden meist die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT zertifizierten Bewegungsangebote in den Sportvereinen empfohlen. Das Rezept für Bewegung bedeutet leider nicht automatisch, dass eine Bezuschussung durch die Krankenkassen erfolgt. SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote können, müssen aber nicht durch die Krankenkassen unterstützt werden.



Wo findet man **Kursangebote** von **SPORT PRO GESUNDHEIT**?

Der *Deutsche Olympische Sportbund* stellt eine Datenbank im Internet zur Verfügung, die es problemlos ermöglicht, SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote bei Vereinen in Ihrer Nähe zu finden.

www.sportprogesundheit.de > Start > Bewegungsangebote in Ihrer Nähe