

# Prävention: Förderung durch die Krankenkasse

In der heutigen Zeit sind Körpersymptome wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht weit verbreitet. Burnout ist mittlerweile ebenfalls vielen Menschen bekannt. Das Vorbeugen und Verhindern dieser Körpersymptome braucht eine Änderung des alltäglichen Handelns - einen gesunden und vitalen Lebensstil durch regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Erholung und Ausgleich im Alltag. MEINE VITALITÄT-Expertin Daniela Zyska stellt Ihnen eine Methode der Gesundheitsförderung vor, die von den Krankenkassen bezuschusst wird.

24.04.2017 - von Daniela Zyska

Ein Wechsel der alltäglichen Lebensgewohnheiten braucht erfahrungsgemäß eine klare innere Wahl (Jetzt ist es so weit – ich ändere etwas!), Motivation und Informationen. Präventionskurse unterstützen Sie bei der Umsetzung eines vitalen Lebensstils.

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen Präventionskurse sind Kurse, die nach § 20 des Sozialgesetzbuches vom 21. Juni 2000 zertifiziert sind und von qualifizierten krankenkassenanerkannten Trainern durchgeführt werden.

Die Schwerpunkte der angebotenen Kurse sind „Bewegungsgewohnheiten“ für die Förderung gesundheitssportlicher Aktivitäten zur Reduzierung von Bewegungsmangel und Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken sowie „Stressmanagement“ zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen und Entspannung. Weiter können sich die Kurse mit dem Themenschwerpunkt „Ernährung“ befassen. Diese sollen Mangel- und Fehlernährung vermeiden. Ebenso fördern sie die Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. Wer sich das Rauchen abgewöhnen möchte oder einen gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol beziehungsweise die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/398>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Reduzierung des Alkoholkonsums erlernen möchte, kann ebenfalls einen Präventionskurs besuchen.

Die Idee der Präventionsmaßnahmen ist, dass Sie selbst aktiv werden und vorbeugend etwas für sich und Ihre Gesundheit tun. Sie lernen eine gesunde und vitale Lebensweise in den Alltag zu integrieren.

Für wen sich Präventionskurse eignenDie angebotenen Kurse sind für alle Menschen, die zwei bis drei Monate lang einmal in der Woche Sport machen möchten. Sie sind unabhängig bei der Auswahl Ihres Kurses, denn eine Mitgliedschaft im Sportstudio ist dafür nicht nötig. Zudem können Sie sich finanzielle Unterstützung von Ihrer Krankenkasse holen. Es gibt fast keine Einschränkungen, um an einem Präventionskurs teilzunehmen, vorausgesetzt Sie nutzen aktuell keinen Rehabilitationssport.

Kursangebote, bei denen Sie aktiv werden könnenDas Gebiet der Präventionskurse hat ein vielfältiges Angebot, aus welchem Sie nach Ihren individuellen Vorstellungen wählen können. Im Bereich der Bewegungsprävention können Sie beispielsweise zwischen Wassergymnastik, Rücken-Fit beziehungsweise Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Nordic Walking, Tanz und Gerätetraining auswählen. Die Kursauswahl für die Stressbewältigung ist ebenfalls sehr vielfältig. BodyART, Yoga und Qi Gong, Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training und Stressbewältigungskurse fördern den Alltagsausgleich und die Entspannung. Ernährungskurse vermitteln den Umgang mit gesundem Essen und dem alltäglichen Essverhalten. Bewegung, Ernährung und Entspannung sind wichtige Säulen des Lebens. Für eine erfolgreiche, ganzheitlich angelegte Prävention ist es günstig, Maßnahmen aus verschiedenen Handlungsfeldern miteinander zu verknüpfen.

Kosten für einen PräventionskursDie Krankenkassen übernehmen in der Regel 80 Prozent der Kursgebühr und haben dabei einen Höchstsatz pro Kurs von 75 bis 130 Euro. Je nach Krankenkasse können Sie als Versicherter zwei bis vier Kurse pro Jahr abrechnen. Die Kursgebühr berechnet jeder Anbieter selbst und kann bei einem Acht-Wochen-Kurs zwischen 60 und 160 Euro liegen.

Kursabrechnung mit der KrankenkasseDie Kursanbieter haben sich bereits mit der Krankenkasse in Verbindung gesetzt und für Sie als Teilnehmer gibt es keinen zusätzlichen Aufwand. Fragen Sie einfach den Anbieter, ob er bei Ihrer Kasse zugelassen ist und Sie können sich sicher sein, dass die

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/398>

© 2018 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Rückerstattung funktioniert.

Sie zahlen die Teilnahmegebühr zu Beginn Ihres gewählten Kurses. Die Kurse haben in der Regel eine Dauer von sechs bis 12 Wochen. Am Ende der Präventionsmaßnahme erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Kasse einreichen. Nach etwa zwei Tagen bis vier Wochen erfolgt die Rückerstattung auf Ihr Konto. Bei einem Acht-Wochen-Kurs wünscht die Kasse eine Teilnahme von mindestens sechs Wochen als Voraussetzung für eine Rückerstattung.

So finden Sie einen AnbieterIhre Krankenkasse hat Zugriff auf eine Datenbank mit registrierten Kursen. Sie können diese anfragen. Recherchieren Sie auch im Internet nach Präventionskursen in Ihrer Nähe oder fragen Sie Bekannte, die vielleicht schon Erfahrung mit Kursen haben und Ihnen einen Anbieter empfehlen können. Fragen Sie im Sportclub oder in der Schwimmhalle in Ihrer Nähe und achten Sie auf Flyer von Kursleitern, die sich privat mit ihrem Kurs in eine Räumlichkeit einmieten.

**Fazit: Es ist nie zu spät, um einen gesunden und vitalen Lebensstil zu wählen. Präventionskurse helfen Ihnen, sich vor sogenannten Zivilisationskrankheiten zu schützen und ein gesundes Verhalten in Ihren Alltag zu integrieren.**

*Weitere Informationen:*

*Mehr Themen unserer Expertin Daniela Zyska lesen Sie hier: [bodyART: Training für Körper und Seele](#)*