

# Yoga auf Rezept: Zuschüsse der Krankenkassen

Besser vorsorgen als später Erkrankungen behandeln – dies haben inzwischen auch die gesetzlichen Krankenkassen verstanden und investieren in die Gesundheit ihrer Mitglieder. Bis zu 80 Prozent sparen Teilnehmer an Präventionskursen, unter anderem auch beim Yoga. MEINE VITALITÄT sagt Ihnen, wie.

11.04.2017 - von Stefanie Erdrich

Die gesetzlichen Krankenkassen einigten sich im Jahr 2006 auf den „Leitfaden Prävention“. Darin legten sie fest, dass sie eigenen Mitgliedern Gesundheitskurse zu den vier Kernthemen Bewegung, Stressmanagement, Ernährung und Suchtverhalten finanzieren. Im Rahmen der Primärprävention nach § 20 Absatz 1 SGB V wird Yoga im Bereich der Stressreduktion und der Entspannung anerkannt und von den gesetzlichen Krankenkassen bei entsprechender Qualifikation der Kursleiter bezuschusst. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten der von ihnen selbst angebotenen Yogakurse zu 100 Prozent, zum Beispiel die IKK Berlin-Brandenburg oder die AOK Nordost. Manche verlangen eine Selbstbeteiligung der Mitglieder von 10 bis 20 Prozent, zum Beispiel die TK oder die DAK. „Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen unsere Yogakurse als Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge“, so Larissa Gadow, Yogalehrerin und Inhaberin der Yogaschule Lotos in Berlin-Friedrichshain. Voraussetzung für den Zuschuss ist der regelmäßige Besuch der Kurse: Die Teilnahme an 80 Prozent der Kursstunden ist ein Muss. Das heißt, an einem zehnwöchigen Kurs sollte mindestens achtmal teilgenommen werden.

## Qualifikation der Yogalehrer

Kursleiter für Präventionskurse benötigen normalerweise staatlich anerkannte Berufs- oder Studienabschlüsse im jeweiligen Fachgebiet. Da die Bezeichnung Yogalehrer nicht geschützt ist,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/98>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

verlangen die Krankenkassen eine hohe Anzahl von Stunden bei der Ausbildung oder Fortbildungen. Die Qualitätsansprüche müssen von den deutschen Yoga-Berufsverbänden anerkannt werden: Darunter etwa der Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V. (BDY), die Deutsche Yoga Gesellschaft (DYG) oder die Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland (IYVD). Die Ausbildung erfordert demnach mindestens 500 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten in Präsenzunterricht. Die nachzuweisende Mindestdauer für die gesamte Ausbildung beträgt zwei Jahre. Larissa Gadow erbrachte zur Anerkennung durch die Krankenkassen einen Nachweis über 600 Stunden Yogalehrer-Ausbildung, einen Hochschulabschluss sowie eine pädagogische Ausbildung.

#### Welche Yogakurse gefördert werden

Gadows Erfahrung bislang: Krankenkassen fördern überwiegend Kurse im Hatha-Yoga. Dies ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht von Körper und Geist durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Im Gegensatz zu körperlichen Yoga-Formen gibt es meditative Ausrichtungen, die ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration legen.

Zwar stehen auch beim Kundalini-Yoga dynamische Bewegungsabläufe im Zentrum, dennoch werden diese Kurse nicht grundsätzlich von den Krankenkassen anerkannt. Grund dafür sind laut gho, einem Verein zur Förderung von Kundalini-Yoga in Deutschland, „fehlende aussagekräftige Studien zu Kundalini Yoga, die wissenschaftlich fundiert die gesundheitsfördernde Wirkung belegen.“ „Grundsätzlich empfiehlt es sich, vorab bei den Krankenkassen anzufragen, ob sie einen Kurs finanzieren“, rät Gadow. Mitunter sind die Kassen kulant.

#### Yogakurse der Krankenkassen

Wer sicher gehen will, dass sein Yogakurs finanziert wird, kann auf die eigenen Angebote der Krankenkassen zurückgreifen: In Zusammenarbeit mit Yogastudios oder Gesundheitszentren bieten Krankenkassen häufig selbst Yogakurse an. Auf den Websites der Krankenkassen können Mitglieder nach Kursen in der näheren Umgebung suchen. Die meisten örtlichen Geschäftsstellen haben zudem Listen mit entsprechenden Anbietern.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/98>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

### Kostenerstattung

Wer erfolgreich an einem Yogakurs teilgenommen hat, reicht bei seiner örtlichen Geschäftsstelle einen Antrag auf Erstattung der Kosten ein. Die Krankenkasse benötigt eine Bescheinigung des Kursleiters über die regelmäßige Teilnahme des Mitglieds und die Quittung über die Kursgebühr im Original. Die Kosten für den Yogakurs werden dann rückwirkend erstattet. Es gibt allerdings Obergrenzen beim Zuschuss: Häufig wird nur ein Betrag zwischen 75 und 100 Euro je Kurs übernommen und normalerweise pro Jahr nur ein bis zwei Kurse mit 8 bis 12 Kursstunden über mehrere Wochen bezahlt. Dies bestätigt auch Larissa Gadow: „Unsere Kurse über zehn Wochen kosten 135 Euro. Bisher ist mir keine gesetzliche Krankenkasse bekannt, die unsere Kurse nicht bezuschusst“. Probleme gab es hingegen mit privaten Krankenkassen: „Es gab Fälle, in denen sich private Kassen weigerten, Kursgebühren für Yogastunden zu übernehmen. Die privaten Krankenkassen haben sich nicht dazu verpflichtet, daher ist es auch hier eine Sache der Kulanz“, so Gadow.

**Fazit: Wer Zuschüsse von der Krankenkasse für einen Yogakurs erhalten möchte, kann entweder auf die eigenen Kurse seiner Krankenkasse zurückgreifen oder sich bei dem Yogastudio seiner Wahl informieren, ob Kurse und Lehrer von den Krankenkassen anerkannt werden. Empfehlenswert ist immer, sich die Kostenübernahme von seiner Kasse vor der Anmeldung bei einem Yoga-Kurs bestätigen zu lassen.**

Lesen Sie mehr über Yoga:

Hot Yoga: 36 Grad und es geht noch weiter...

*Weitere Informationen:*

*Anforderungen an die Präventionsangebote stehen im Handlungsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen für § 20 SGB V, die der Spitzenverband Bund der Krankenkassen*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/98>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

*(GKV-Spitzenverband) bereit stellt:*

[www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/98>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Seite (4/4)