

Starke Leistungen:

**Online-Service:**  
knappschaft.de

**Bonusprogramm:**  
Gut vorsorgen

**Kursangebote:**  
Aktiv leben

**Bestens versichert.  
Weil Gesundheit  
wertvoll ist**

 **KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*

# Inhalt

- 4 Bonus-Programme
- 5 Online-Service
- 6 Familienversicherung
- 8 Gesundheitskurse
- 10 Online-Kursangebote
- 12 Vorsorge und Prävention
- 14 Reiseimpfungen
- 15 Zweitmeinung/Soziale Medien
- 16 Schwangerschaftspaket
- 19 Zusatzversicherungen
- 20 Wahltarife
- 22 Alternative Medizin
- 23 Elektronische Patientenakte
- 24 Gesundheitsprogramm
- 25 Gesundheitsnetz
- 26 Pflegeberatung
- 29 Mitgliedschaftsantrag



# KNAPPSCHAFT – weil es sich lohnt

*Die passende Krankenkasse zu finden ist nicht einfach. Wir machen es Ihnen so leicht wie möglich, die richtige Entscheidung zu treffen.*

Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Das medizinische Kompetenznetz der KNAPPSCHAFT bietet Ihnen zuverlässige Informationen und Leistungen – und das nicht nur im Ernstfall. Darüberhinaus fördern unsere umfangreichen Programme Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Wenn Sie selbst noch gut für sich sorgen und die kostenfreien Vorsorgemaßnahmen nutzen, können Sie jährlich starke Prämien erhalten.

Das alles und noch viel mehr managen Sie locker vom Sofa aus: Mit dem persönlichen Serviceportal Meine KNAPPSCHAFT behalten Sie alles im Blick.

Sie wünschen ein persönliches Gespräch von Mensch zu Mensch? Unsere Mitarbeiter sind ausgebildete Berater aus dem Gesundheitswesen und stehen Ihnen gerne zur Seite. Wählen Sie dazu unsere kostenlose Service-Nummer 08000 200 501 oder besuchen Sie uns in einer unserer Service-Stellen.

## INFO

Nahtlose Versorgung und Rundum-Betreuung bietet unser medizinisches Kompetenznetz:  
11 Reha-Kliniken,  
14 Krankenhäuser,  
1.450 Ärztinnen  
und Ärzte.

# Bonus-Programme.

## Vorsorge zahlt sich aus



Jährliche Zahnvorsorge ist für Andreas aus Saarbrücken selbstverständlich und ganz nebenbei kassiert er den Bonus dafür.



Jan und Alina aus Essen trainieren gemeinsam im Verein und freuen sich über den SportBonus der KNAPPSCHAFT.



Katharina aus Dresden hat sich alle Vorsorgeuntersuchungen direkt im Mutterpass bestätigen lassen und profitiert davon.

### AktivBonus

Ihre aktive Vorsorge wird belohnt: Kassieren Sie attraktive Geldbeträge zum Beispiel für Vorsorgeuntersuchungen, Darmspiegelung, Krebsfrüherkennung, Mammographie-Screening und Schutzimpfungen.

### SportBonus

Holen Sie sich Ihren Bonus für Ihre Aktivitäten im Sportverein oder Fitnessstudio.

### AktivBonus junge Familie

Wir fördern Ihre kontinuierliche Vorsorge in der Schwangerschaft. Und Ihren Einsatz belohnen wir zusätzlich mit einem Bonus.

Wenn Sie in der Zeit ab der Feststellung der Schwangerschaft bis zur Geburt zu den Vorsorgeuntersuchungen gehen, lassen Sie sich Ihre Besuche direkt im Mutterpass bestätigen und reichen diesen als Kopie ein.

### Bonus erhalten – ganz einfach und unbürokratisch

Nachweisbogen herunterladen, Maßnahmen dokumentieren und online über Meine KNAPPSCHAFT bis zum 31. März des Folgejahres einreichen. Alternativ in einer unserer Service-Stellen abgeben. Sie erhalten Ihren Bonus ganz schnell ohne kompliziertes Punktesammeln.

# Online-Service. Meine KNAPPSCHAFT

*Persönliche Anliegen bequem von zu Hause aus erledigen – rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche.*



*Jetzt als APP!*



Android



iOS

## Digitale Angebote. Jederzeit

Nutzen Sie die vielen Vorteile unseres Online-Services Meine KNAPPSCHAFT und erledigen Sie Ihre Anliegen bequem und schnell von zu Hause oder unterwegs. Zum Beispiel Anträge stellen, Unterlagen einreichen, Terminvergabe beim Facharzt, Online-Beratungen, Gesundheitskurse und vieles mehr.



Alle weiteren Infos unter  
[knappschaft.de/meineknappschaft](https://knappschaft.de/meineknappschaft)



# Familie geht vor

*Bei der KNAPPSCHAFT sind Ihre familienversicherten Angehörigen natürlich beitragsfrei mitversichert. Getreu unserem Motto: Eine Familie – ein Beitrag.*

Anspruch auf eine beitragsfreie Familienversicherung haben der Ehepartner oder der Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz und die Kinder des Mitglieds. Familienversicherte Kinder können ihre Kinder ebenfalls bei dem Mitglied beitragsfrei mitversichern.

Auch Stief- und Enkelkinder werden familienversichert, wenn sie in den Haushalt des Mitglieds aufgenommen oder von diesem überwiegend unterhalten wurden. Pflegekinder haben Anspruch auf eine beitragsfreie Familienversicherung, wenn sie wie leibliche Kinder mit den Pflegeeltern in häuslicher Gemeinschaft leben.

## **Wie lange ist mein Kind familienversichert?**

Ihr Kind kann grundsätzlich bis zum vollendeten 18. Lebensjahr familienversichert werden. Darüber hinaus ist eine Familienversicherung bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres möglich, wenn Ihr Kind nicht erwerbstätig ist.

Ihr Kind geht weiter zur Schule oder studiert? Dann endet die Familienversicherung mit Vollendung des 25. Lebensjahres. Danach kann es zum Beispiel mit der Krankenversicherung der Studenten weitergehen.



**Aktiv bleiben.  
Bewusst leben**



## Attraktive Kurse

*Wer träumt nicht von einem gesunden Leben?  
Ein gesunder Lebensstil macht zufrieden und  
glücklich. Wir unterstützen Sie dabei mit  
vielen Angeboten.*

### Gesundheitskurse

Mit uns tun Sie mehr für Ihre Gesundheit – wir bieten Ihnen viele Kurse in den Bereichen: Bewegung, Ernährung, Suchtmittelkonsum, Stressbewältigung und Entspannung. Online oder vor Ort.

Suchen Sie sich einen Kurs aus, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert wurde. Warum? Weil wir Ihren Kurs dann entweder komplett bezahlen oder ihn mit bis zu 80 Euro bezuschussen. Pro Person unterstützen wir zwei Kurse pro Kalenderjahr.





### AKON Aktivtage

Unregelmäßige Arbeitszeiten oder familiäre Belastungen sind anstrengend. Sie brauchen mal wieder ein bisschen Zeit für sich? Dann sind die Aktivtage mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und Entspannung genau richtig für Sie. Gesundheitskurs und Kurzurlaub verbinden – in ausgewählten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und Europas.

Aktivtage sind mehrtägige, wohnortferne Gesundheitskurse in kompakter Form – geprüft und

zertifiziert. Dabei werden Sie von Gesundheitsexperten begleitet. Die AKON Aktivtage sind eine Alternative zu den mehrwöchigen Kursen an Ihrem Wohnort.

### Einfach radeln und entspannen

Treten Sie fünf Tage lang kräftig in die Pedale – im Erholungsgebiet. Mit unserer GesundTour kombinieren Sie sportliche Aktivität und Entspannung. Außerdem lernen Sie alles über eine gesunde Ernährung – auch nach der GesundTour.

## Kursfinder. Geprüfte Qualität

Scannen Sie den QR-Code und finden Sie vor Ort den Kurs, der zu Ihnen passt. In unserer Datenbank sind eine Vielzahl qualitätsgeprüfter Gesundheitskurse aufgeführt, die von qualifizierten Fachleuten geleitet werden.



Sie nehmen mit der Buchung automatisch an zwei Gesundheitskursen teil, die gesetzlich anerkannt sind. Sie erhalten daher einen Zuschuss von 160 Euro für eine geführte Gesundheitsreise von der KNAPPSCHAFT. Und sparen exklusiv nochmals einige Euro gegenüber dem regulären Preis.

# Online-Kursangebote. Wohlbefinden zu Hause



*Entspannung, Fitness oder gesunde Ernährung. Nutzen Sie die Online-Kurse der KNAPPSCHAFT – ganz flexibel wann immer Sie wollen. Für alle Kurse gilt 100 Prozent Kostenerstattung bei regelmäßiger Teilnahme und maximal zwei Kursen pro Jahr.*

## **ABJETZT/FIT**

### **Rückenübungen zu Hause**

Mit dem Online-Kurs rechtzeitig Rückenerkrankungen vorbeugen.

## **ABJETZT/POWER**

### **Ganzkörpertraining**

Das effektive Trainingsprogramm für Muskeln und Herz-Kreislaufsystem.

## **ABJETZT/YOGA**

### **Mehr Achtsamkeit im Alltag**

Lernen Sie mit dem zehnwöchigen Online-Präventionskurs Yoga-Techniken eigenständig anzuwenden.



### **ABJETZT/PILATES**

#### **In zehn Wochen zur Ihrer Powerhousespannung**

Flexibel, zeit- und ortsunabhängig trainieren, bis Sie ihr „Powerhouse“ erreichen.

### **Gesund abnehmen**

#### **Ernährungs-Online-Coach**

Zwölf Wochenthemen – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

### **Gesund mit Darm**

#### **Zehn-Wochen-Kurs**

Alles Wissenswerte über eine gesunde Darmflora, Gewichtsreduktion sowie Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung.

### **Stressfrei**

#### **Meistern Sie Ihren Alltag**

Acht individuelle Wochenthemen für die richtigen Methoden im Umgang mit Stress.

### **Waya**

#### **Interaktiv und langfristig**

Per App können Sie gesund abnehmen und Ihr Wunschgewicht halten.

### **Raucherentwöhnung**

#### **Apps und Online-Kurse**

„NichtraucherHelden“ und „Nichtraucher in fünf Stunden“ bieten Ihnen praktische Übungen und Informationen.

### **HausMed-Präventionskurse**

#### **Gesünder leben und fit bleiben**

Themenbezogene Online-Kurse und Online-Seminare werden von unserem Partner HausMed durchgeführt.

## **Sagen Sie ja. Zu Ihrer Gesundheit**

Über den QR-Code finden Sie zertifizierte Kurse und kostenfreie Angebote. Mit den Online-Coaches der KNAPPSCHAFT lernen Sie selbstständig, fit und gesund zu werden.



Weitere Infos unter  
[knappschaft.de/gesundheitskurse](https://knappschaft.de/gesundheitskurse)



## Gemeinsam vorsorgen

*Unser Angebot: Viele Maßnahmen zur Früherkennung und Prävention. Für Ihre Gesundheit gehen wir gerne über die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen hinaus.*

### **Vorsorge bei Kindern**

Elf reguläre Vorsorgeuntersuchungen und zwei weitere Kinder- und eine Jugenduntersuchung, zwei Kontrollen beim Zahnarzt

### **Vorsorge bei Frauen**

**20 – 34 Jahre, jährlich**

Gezielte Anamnese, Abstrich vom Gebärmutterhals, Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane

**bis 25 Jahre, jährlich**

Chlamydien-Screening: Untersuchung auf genitale Chlamydia trachomatis-Infektionen bei Mädchen und jungen Frauen ab erstem Geschlechtsverkehr bis zum abgeschlossenen 25. Lebensjahr

**ab 30 Jahre, jährlich**

Erweiterte Krebsfrüherkennung für Frauen: Fragen nach einer Veränderung von Haut oder Brust, zusätzliches Abtasten von Brust und Achselhöhlen, Anleitung zur regelmäßigen Selbstuntersuchung der Brust

**ab 35 Jahre, alle drei Jahre**

Gezielte Anamnese, Abstrich vom Gebärmutterhals in Kombination mit einem Test auf Infektion mit Humanen Papillomviren (HPV), Untersuchung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane

**ab 35 Jahre, alle zwei Jahre**

Hautkrebs-Screening

**50 bis 69 Jahre, alle zwei Jahre**

Brustkrebsfrüherkennung durch das Mammographie-Screening: Einladung zum Screening in einer zertifizierten medizinischen Einrichtung, Röntgen der Brüste durch Mammographie

**ab 50 Jahre, jährlich**

Darmkrebsfrüherkennung: Frauen von 50 bis 54 Jahren können sich für einen jährlichen Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl entscheiden

**ab 55 Jahre, alle zwei Jahre, alternativ: alle zehn Jahre**

Darmkrebsfrüherkennung: Frauen ab 55 Jahren können zwischen

einem Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl, der alle zwei Jahre durchgeführt wird, und maximal zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren entscheiden

**Vorsorge bei Männern**

**ab 35 Jahre, alle zwei Jahre**

Hautkrebs-Screening

**ab 45 Jahre, jährlich**

gezielte Anamnese, Tastuntersuchung der Prostata, der regionären Lymphknoten und der äußeren Genitale

**ab 50 Jahre, jährlich,**

**alternativ: alle zehn Jahre**

Darmkrebsfrüherkennung: Männer von 50 bis 54 Jahren können zwischen einem jährlichen Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl und einer Darmspiegelung (Koloskopie) entscheiden

**ab 55 Jahre, alle zwei Jahre,**

**alternativ: alle zehn Jahre**

Darmkrebsfrüherkennung: Männer ab 55 Jahren können zwischen einem Test auf nicht sichtbares Blut im Stuhl, der alle zwei Jahre durchgeführt wird, und maximal zwei Früherkennungs-Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren entscheiden

**ab 65 Jahre, einmalig**

Ultraschalluntersuchung für Männer auf Bauchaortenaneurysma

**Check-up-Untersuchung**

**ab 18 Jahren**

Einmalig ärztliche Gesundheitsuntersuchung

**ab 35 Jahre**

Ärztliche Gesundheitsuntersuchung – alle drei Jahre

**Sportmedizinische Untersuchung**

Moderne Untersuchungen beweisen: Sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen senken kardiale Risiken. Wir bezuschussen Beratung und Vorsorge mit bis zu 120 Euro – alle zwei Jahre

**Schutzimpfungen**

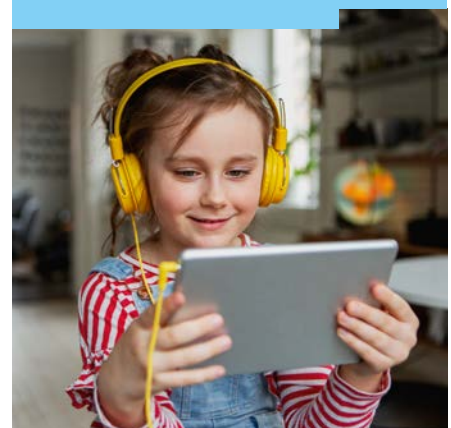
Wir bezahlen alle empfohlenen Schutz- und Reiseimpfungen – zu 100 Prozent

**NEOLEXON. ARTIKULATIONS-APP**



Ihr Kind befindet sich in logopädischer Behandlung? Die App neolexon kann die logopädische Therapie unterstützen. Wenn Sie bei uns versichert sind, kann Ihr Kind neolexon sechs Monate lang kostenlos nutzen.

In einem spielerischen Eigentaining kann das Heraushören von Lauten und deren Position im Wort sowie die Produktion von Lauten in Wörtern, Sätzen und der Spontansprache geübt werden.



# Reiseimpfungen. Mehr Schutz und Geld im Urlaub

## Übernahme der Impfkosten

Die KNAPPSCHAFT erstattet Ihnen die Kosten\* für alle Reiseimpfungen, die das Auswärtige Amt für Ihr Reiseziel empfiehlt.

Cholera	90 Euro
Poliomyelitis	66 Euro
Gelbfieber	84 Euro
Hepatitis A und B als Kombinationsimpfung	273 Euro
Japanische Enzephalitis	225 Euro
Meningokokken-Meningitis A, C, W und Y	73 Euro
Meningokokken-Meningitis B	250 Euro
Tollwut	268 Euro
Typhus	54 Euro

\*Preise dienen der Veranschaulichung und können variieren.

Die KNAPPSCHAFT übernimmt selbstverständlich auch die Kosten für alle Schutzimpfungen, die die STIKO empfiehlt.

# Jetzt mal Klartext. Jede Meinung zählt

*Sind Sie nach einem Arztbesuch verunsicherter als vorher? Machen Sie sich keine Sorgen. Holen Sie sich eine zweite Meinung.*

Durch eine zweite Meinung von einem unabhängigen Experten fällt es Ihnen leichter, sich für die geeignete Behandlung zu entscheiden.

Sie hilft Ihnen, Ihre Erkrankungen besser zu verstehen und offene Fragen zu beantworten, und zwar

zu onkologischen Erkrankungen wie Magen-, Darm- und Lungenkrebs, Tumore an Leber, Pankreas und Galle, Lymphome und Leukämien. Zusätzlich erhalten Sie eine fachgerechte Beratung zu operativen Eingriffen an Schulter, Knie und Wirbelsäule.

Unsere Experten sind für Sie da: sieben Tage in der Woche, rund um die Uhr.

**Zweite Meinung gefällig?  
Rufen Sie einfach an unter  
0800 1650 050 (kostenfrei)**

---

## Folgen Sie uns. In den sozialen Medien

*Keine Trends mehr verpassen: Über die sozialen Netzwerke gibt es wertvolle Tipps und Infos zu aktuellen Themen aus Gesundheit, Ernährung und Sport – immer nützlich und aktuell.*



[instagram.com/die\\_knappschaft](https://www.instagram.com/die_knappschaft)



[facebook.com/KNAPPSCHAFT](https://www.facebook.com/KNAPPSCHAFT)







# Glücklich versichert von Anfang an

*Für Sie und Ihren Nachwuchs ist gut gesorgt – und das schon lange vor der Geburt. Der besondere Zuschuss der KNAPPSCHAFT zur Schwangerenvorsorge geht über die gesetzlichen Leistungen hinaus.*

## Schwangerenvorsorge

Wir sind von Anfang an für Sie da, damit Sie sich entspannt auf Ihr Baby freuen können. Die Kosten für reguläre Untersuchungen vor, während und nach der Schwangerschaft werden von uns übernommen. Zusätzlich gibt es bis zu 200 Euro für zusätzliche Leistungen. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite.

## Alles im grünen Bereich

Ihr Arzt hat einen normalen Schwangerschaftsverlauf festgestellt? Dann haben Sie die Wahl, ob eine freiberufliche Hebamme oder ein Arzt Sie vorsorglich untersuchen soll. Sie haben Anspruch auf drei Basis-Ultraschalluntersuchungen zur Beurteilung der Schwangerschaft. Diese Untersuchungen sollten in der 9. bis 12., der 19. bis 22. und der 29. bis 32. Woche durchgeführt werden.

## Mutterpass

Den Mutterpass bekommen Sie, sobald der Arzt Ihre Schwangerschaft feststellt. Im Mutterpass stehen alle Ergebnisse Ihrer Vorsorgeuntersuchungen. Führen Sie ihn ständig bei sich – im Falle eines Arztwechsels oder eines Notfalls hat dann jeder Arzt alle Informationen sofort parat.

## Geburtsvorbereitungskurse

Die Kurse werden von freiberuflich tätigen Hebammen durchgeführt. Die KNAPPSCHAFT übernimmt die Kosten. Wenn der werdende Vater oder Ihr Partner Sie dabei begleitet, unterstützen wir Sie mit bis zu 80 Euro. Als angehende Eltern haben Sie so die Möglichkeit, sich körperlich und seelisch auf die Geburt einzustimmen.



Entspannt durch die Schwangerschaft mit der Online-Hebammenberatung „Kinderheldin“

### Hebammenhilfe

Ihre Hebamme ist immer für Sie da. Sie ist eine wichtige Wegbegleiterin während der Schwangerschaft, bei der Entbindung und in der Stillzeit. Auch bei Fragen rund um die Ernährung ist sie Ihre persönliche Ansprechpartnerin. Bei der Wahl Ihrer Hebamme unterstützen wir Sie gerne. Zudem erhalten Sie einen Zuschuss für die Kosten der Hebammenrufbereitschaft.

### Online-Hebammen-Beratung

Manchmal ist es schwierig, eine Hebamme zu finden. Oder: Es ist Wochenende, Ihr Arzt hat keine Sprechstunde und Sie haben eine dringende Frage zu Ihrer Schwangerschaft? Unser Kooperationspartner „Kinderheldin“ bietet für solche Fälle eine Online-Beratung durch zugelassene Hebammen an. Sie können dort auch einen telefonischen Rückruf vereinbaren.

### Geburtshilfe

Hebammen dürfen Geburten ab Beginn der Wehen ohne Arzt durchführen. Dabei ist es egal, wo die Geburt stattfindet: in der Klinik, zu Hause, in einer Hebammenpraxis oder in einem Geburtshaus.

### Wochenbettbetreuung

Die ersten zehn Tage nach der Geburt können Sie die Hebamme jeden Tag sehen. Danach besucht sie Sie alle paar Tage. Bis zur achten Woche nach der Entbindung steht Ihnen die Hebamme mit Rat und Tat zur Seite.

### Haushaltshilfe

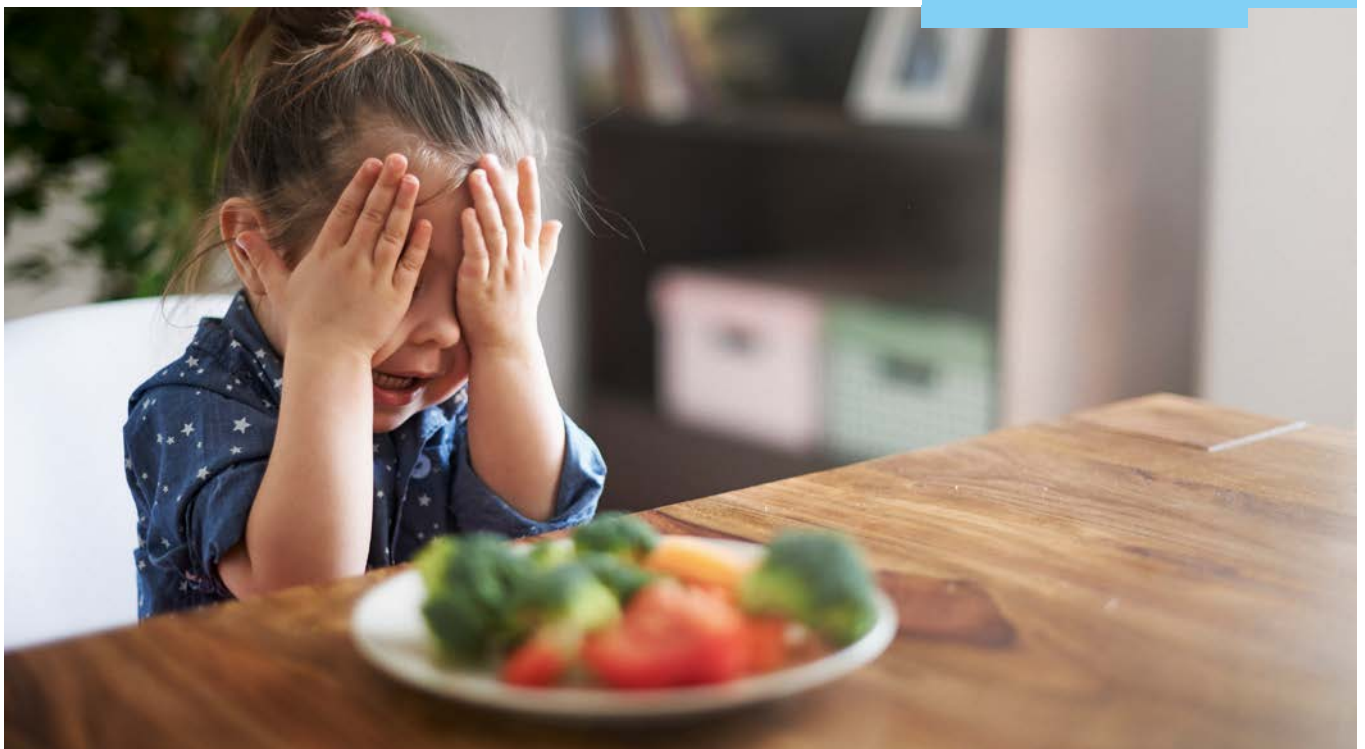
Sie benötigen eine Haushaltshilfe wegen der Schwangerschaft oder Entbindung? Sogar diese Kosten übernehmen wir unter bestimmten Voraussetzungen.



Die App „Lebensstark ernährt“ begleitet Mütter und junge Familien von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter. Sie liefert wertvolle Informationen rund um die Themen Ernährung und Bewegung im Familienalltag. Dazu gehören Tipps, Checks und Anleitungen wie z. B. Rezepte.



Die App ist kostenfrei im App Store und bei Google Play verfügbar. Jetzt downloaden:



# Rechtzeitig vorgesorgt. Und alles geregelt



*Über ein gemeinsames Angebot privater Zusatzversicherungen sind Sie im Kranken-, Pflege- oder Sterbefall optimal abgesichert.*

## **Krankenzusatztarife**

Gesetzliche Krankenkassen können nicht immer vollständig für alle entstehenden Behandlungskosten aufkommen. Damit Sie trotzdem rundum abgesichert sind, arbeiten wir mit der Deutsche Krankenversicherung AG zusammen.

Mit dem privaten Zusatzangebot unseres Partners können Sie diese Bereiche absichern:

- Reisekrankenversicherung
- Vorsorge
- Zahnvorsorge
- Zahnersatz (auch Inlays)
- Ein- oder Zweibettzimmer mit Chefarztbehandlung
- stationäre Mehrleistungen bei unfallbedingter Behandlung
- Krankentagegeld

## **Ihr „PflegePlus“**

Im Pflegefall übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung nur einen Teil der Kosten, den Rest zahlen Sie aus eigener Tasche. Dieses Risiko sollten Sie nicht eingehen.

Gemeinsam mit der DFV Deutsche Familienversicherung AG bietet die KNAPPSCHAFT die PflegePlus-Versicherung an:

- Einmalzahlungen bei Ein- und Höherstufung in einen Pflegegrad
- Leistungen bei unfallbedingter Pflegebedürftigkeit
- Erhöhung Ihrer Leistungen im Pflegefall (Leistungsdynamik)
- Vertragspause bei finanziellen Engpässen

## **Sterbegeldvorsorge**

Ein Todesfall ist immer ein schwerer Verlust. Damit Ihre Lieben in dieser schwierigen Situation nicht auch noch finanziell belastet werden, sollten Sie vorsorgen. Denn Angehörige tragen die gesamten Bestattungskosten alleine, seit es kein gesetzliches Sterbegeld mehr gibt. Eine gute Absicherung ist deshalb umso wichtiger.

Wir empfehlen die SterbegeldVorsorge der DIREKTE LEBEN Versicherung AG. Bereits über 65.000 Versicherte der KNAPPSCHAFT haben sich für dieses Angebot entschieden.

# Wahltarife.

## Für jeden was dabei



Jana, 34, aus Saarbrücken ist gesund geblieben und kassiert 300 Euro Prämie.



Lars, 42, freier Journalist aus Bochum, ist in Sachen Krankengeld abgesichert.

### ✓ Krankengeld

#### Abgesichert im Krankheitsfall

Für hauptberuflich Selbstständige, Künstler und Publizisten. Genau wie für unständig und kurzzeitig Beschäftigte, die im Krankheitsfall keinen Anspruch auf mindestens sechs Wochen Entgeltfortzahlung haben.

### ✓ Kostenerstattung

#### Tarif „Arzt“ oder „Zahnarzt“

Mit nur ein paar Euro mehr im Monat genießen Sie die Behandlung beim Arzt oder Zahnarzt wie ein Privatpatient, ohne Gesundheitsprüfung und ohne Risikozuschläge bei Vorerkrankungen.

### ✓ Prämienzahlung

#### Bei Leistungsfreiheit

Gesundbleiben wird mit einer Prämie von bis zu 300 Euro ab dem dritten leistungsfreien Jahr belohnt.

### ✓ Selbstbehalt

#### So macht Geldverdienen Spaß

Sie zahlen einen Teil Ihrer Krankheitskosten selbst und kassieren im folgenden Jahr eine Prämie. Wie das funktioniert? Ihre Prämie wird mit den Kosten aufgerechnet, die durch beanspruchte Leistungen angefallen sind.

# *So individuell wie Sie.*

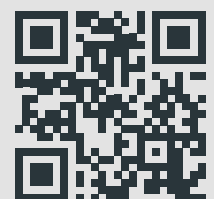
## *Exklusive Wahltarife der KNAPPSCHAFT*

### **Ihr Vorteil.**

Passende Tarife  
kombinieren

Die Wahltarife ergänzen Ihren Krankenversicherungsschutz. Und ganz nebenbei füllen sie Ihren Geldbeutel.

Mit dem QR-Code direkt zu den  
exklusiven Wahlтарifen.  
[knappschaft.de/wahltarife](https://knappschaft.de/wahltarife)



# Alternative Medizin – von Natur aus gut

*Akupunktur, Osteopathie oder Homöopathie: Viele Menschen vertrauen auf eine Kombination aus klassischer Schulmedizin und alternativen Heilmethoden. Wir unterstützen Sie.*

## **Homöopathie – individuell behandelt**

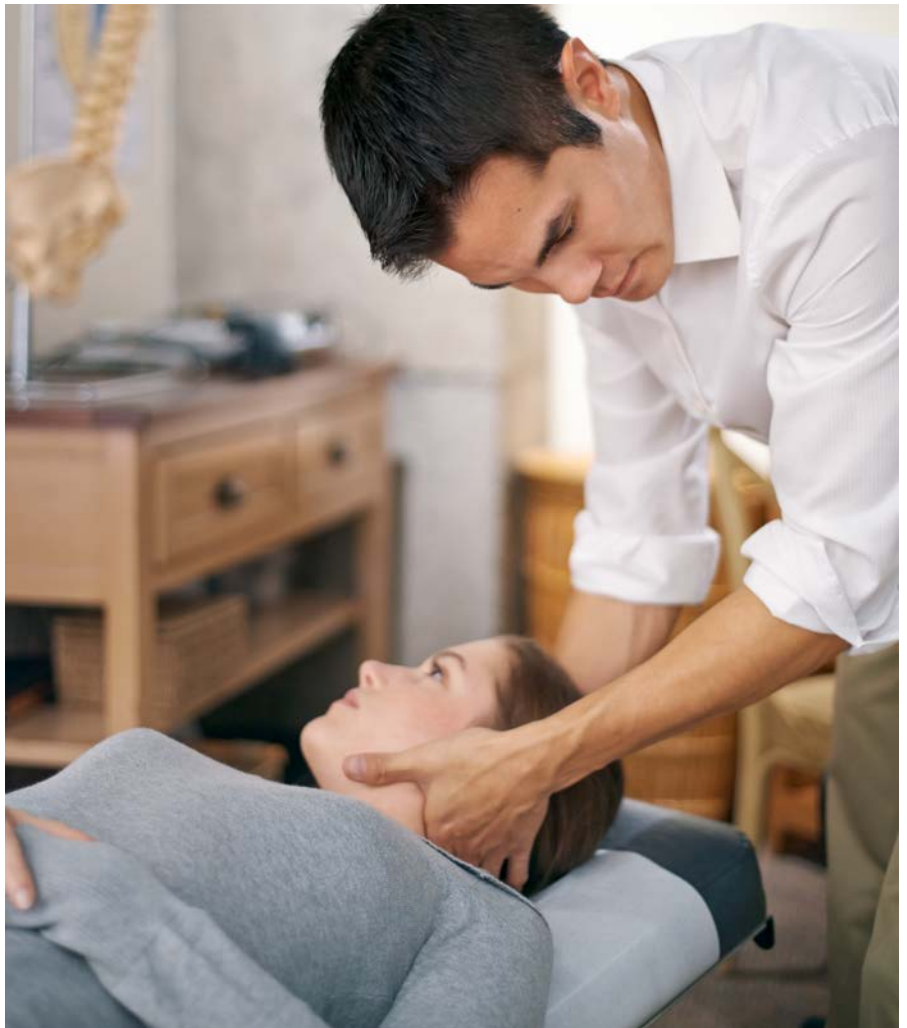
Bei der KNAPPSCHAFT kein Problem. Dafür brauchen Sie nur einen Arzt, der an unserem Vertrag über die Versorgung mit klassischer Homöopathie teilnimmt. Diesen bundesweit gültigen Vertrag haben wir mit dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte geschlossen.

## **Akupunktur – piekfein**

Oft schafft Akupunktur Abhilfe bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit, Schlafstörungen und depressiver Stimmung. Die Körperakupunktur lindert beispielsweise Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und Arthrose im Kniegelenk. Eine gute Nachricht für Mitglieder der KNAPPSCHAFT: Wir übernehmen in solchen Fällen die Behandlungskosten.

## **Osteopathie – sanft behandelt**

Ausgebildete Ärzte und Therapeuten lockern Ihre Muskeln mit wenigen Handgriffen. Sind alle Teile Ihres Körpers gut beweglich, sind sie auch gut versorgt. Ihr Körper ist dann in der Lage, sich selbst zu regulieren



und Sie werden schneller wieder gesund. Mit der KNAPPSCHAFT haben Sie die Chance, sich osteopathisch behandeln zu lassen.

Sie erhalten pro Jahr 150 Euro für Ihre osteopathischen Behandlungen. Um das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers zu fördern.

# Meine GESUNDHEIT passt in jede Hosentasche

*Mit unserer App haben Versicherte der KNAPPSCHAFT ihre medizinischen Daten zur Hand – unabhängig von Zeit und Ort.*

Meine GESUNDHEIT heißt unsere App zur elektronischen Patientenakte (ePA). So können Sie sich und andere bei Bedarf jederzeit über Ihren Gesundheits- und Behandlungszustand informieren. In Ihrer digitalen Akte werden wichtige Daten gebündelt – zum Beispiel Ihre Laborergebnisse, Arztbriefe, Befunde, Röntgenbilder und vieles mehr.

Die App kann von allen Versicherten der KNAPPSCHAFT genutzt werden. Was sie Ihnen bringt? Unter anderem diese Vorteile:

## **Passt in jede Hosentasche**

Mit der ePA-App haben Sie alle relevanten medizinischen Informationen immer und überall dabei.

## **Für Ihre Sicherheit**

Bisher wurden viele Daten zu Ihrem Gesundheitszustand in Akten gesammelt. Und die wiederum stehen in unterschiedlichen Arztpraxen herum. Mit der ePA gibt es für Ihre sensiblen Gesundheitsdaten jetzt einen besonders gut abgesicherten Ort. Durch hohe Datenschutz-Standards sind die medizinischen Informationen vor Missbrauch geschützt.

## **Tschüss, Aktenordner**

Sie möchten wissen, wann Sie zum letzten Mal beim Hautarzt waren? Sie suchen Ihren letzten Befund oder das Blutbild aus dem vergangenen Jahr? Finden Sie jetzt ganz schnell und einfach in Ihrer ePA. Übersichtlich strukturiert und in zeitlicher Reihenfolge. Dokumente, die Sie selbst eingestellt haben, können auch Ihren Ärztinnen und Ärzten sowie anderen Leistungserbringern, wie zum Beispiel Krankenhäusern und Apotheken zur Verfügung gestellt werden.

## **Vorsorge, Impfungen und Medikamente managen**

Die App „Meine GESUNDHEIT“ gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen und empfiehlt Ihnen die, die Sie für Ihre Gesundheit brauchen. Sie können auch Ihre Medikamente in der App eintragen oder von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eintragen lassen. Und wenn Sie möchten, erinnert die App Sie zuverlässig an die Einnahme.

## **Volle Kontrolle über die eigenen Daten**

Nur Sie alleine können auf alle

Daten in Ihrer elektronischen Patientenakte zugreifen. Und nur Sie alleine entscheiden, ob und wem Sie einen Teilzugriff auf Ihre Daten gewähren möchten. Das können zum Beispiel Ihre Ärztinnen und Ärzte, Ihr Krankenhaus oder Ihre Apothekerinnen und Apotheker sein.

### **DIESE DATEN SPEICHERN SIE IN DER APP:**



- Befunde und Diagnosen
- Therapien und Behandlungsberichte
- Arztbriefe und Medikationspläne
- Notfall- und Impfdaten
- Blutdruck- und Laborwerte



# Bestens versorgt. Lebensqualität erhalten

*Chronische Erkrankungen sind kräftezehrend. Zur Verbesserung der Versorgung wurden für festgelegte Krankheitsbilder strukturierte Behandlungsprogramme, sogenannte Disease-Management-Programme, entwickelt.*

Wir machen es Ihnen so leicht wie möglich. Mit unserem strukturierten Programm ‚gut DABEI‘. Aktuelle medizinisch-wissenschaftliche Erkenntnisse sind die Grundlage. Ihr Arzt und die KNAPPSCHAFT begleiten Sie gemeinsam im Umgang mit der chronischen Erkrankung. Das Gesundheitsprogramm ‚gut DABEI‘ ist freiwillig und kostenlos.

Bisher können wir für folgende Krankheitsbilder eine ‚gut DABEI‘-Teilnahme anbieten: Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2, Brustkrebs bei Frauen, Koronare Herzkrankheit (KHK) sowie Asthma bronchiale und chronisch obstruktive Atemwegserkrankung (COPD).

Fragen beantworten wir Ihnen gerne kostenfrei unter 08000 200 506.

**gut DABEI**  
Das Gesundheitsprogramm





# Immer für mich da. Mein Gesundheitsnetz



*Ein Gesundheitsnetz, in dem Ärzte und Krankenhäuser miteinander arbeiten und sich austauschen. prosper/proGesund ist unser deutschlandweit einzigartiges System.*

## **In meiner Region**

Bei prosper/proGesund haben sich unter dem Dach der KNAPPSCHAFT niedergelassene Haus- und Fachärzte, aber auch Akutkrankenhäuser und Rehakliniken in einem Gesundheitsnetz zusammengeschlossen. Sie arbeiten Hand in Hand. In acht verschiedenen Regionen genießen Sie nahtlose Behandlungen bei Haus- und Fachärzten, im Krankenhaus und in der Reha.

## **Ihre Vorteile im Überblick**

- Ärzte arbeiten Hand in Hand – ambulant und stationär
- Patientenmappe erspart Doppeluntersuchungen
- Mehr Sicherheit in der Arzneimittel-Therapie
- Weniger unnötige Therapiewechsel durch bessere Abstimmung
- Schnelle Terminvergabe beim Facharzt

## **Machen Sie mit – es lohnt sich**

Als Versicherte oder Versicherter der KNAPPSCHAFT sind Sie im Gesundheitsnetz bestens aufgehoben. Ihre Versorgung richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Und Sie kassieren bis zu 100 Euro Prämie pro Jahr. Fragen beantworten wir Ihnen gerne kostenlos unter 08000 200 507 [www.prosper-netz.de](http://www.prosper-netz.de)



**Selbstbestimmt leben.**

**Sicher und geborgen**

# Gut beraten im Pflegefall

*Wenn fremde Hilfe notwendig wird, ergeben sich Fragen. Ist häusliche Pflege möglich? Welche Alternativen gibt es? Mit der KNAPPSCHAFT finden Sie die passende Lösung.*

Welche Pflegegrade gibt es? Ab wann gilt ein Mensch als pflegebedürftig? Und welche Pflegeleistungen zahlt meine gesetzliche Pflegeversicherung? Sie haben Fragen – unsere Pflegeberater sind für Sie da.

## **Pflege zu Hause**

Damit die häusliche Pflege perfekt passt, haben Pflegebedürftige die Wahl zwischen Pflegegeld und Pflegesachleistungen oder einer Kombination aus beidem. So helfen wir Ihnen bei der selbstständigen Lebensführung.

Unabhängig davon, ob Sie körperlich, geistig oder psychisch eingeschränkt sind: Alle Pflegebedürftigen werden gleich behandelt und vor allem im ambulanten Bereich gestärkt.

## **Stationäre Pflege mit Wir-Gefühl**

Ist die Pflege weder zu Hause noch teilstationär möglich, haben Menschen in den Pflegegraden zwei bis fünf Anspruch auf stationäre Pflege in einem Pflegeheim. Vollstationäre Pflege ist oft nötig, wenn ein Pflegebedürftiger eine überlastete oder gar keine Pflegeperson oder eine häusliche Umgebung hat, die keine Pflege zulässt.

## **Sorgen Sie rechtzeitig vor**

Pflege ist nicht nur ein Thema fürs Alter. Auch in jungen Jahren kann ein Mensch pflegebedürftig werden – zum Beispiel durch einen Unfall. Damit Sie und Ihre Familie im Pflegefall finanziell abgesichert sind, sollten Sie rechtzeitig über eine Zusatzversicherung nachdenken.



Sie haben Fragen zum Thema Pflege? Nutzen Sie unsere Online-Pflegeauskunft. Kompetent und kostenfrei.

### Wir entlasten Pflegerinnen und Pfleger

Pflegebedürftige aller Pflegegrade brauchen Hilfe beim Essen, Waschen, Anziehen, Saubermachen oder Einkaufen. Und das häufig über viele Jahre. Das ist eine Herausforderung für alle Beteiligten.

Wir helfen Ihnen bei der Organisation der Pflege und bei der Suche nach den richtigen Pflegeeinrichtungen, Fachärzten oder Kliniken.

### Wer bekommt Leistungen der Pflegeversicherung?

Wenn Sie Mitglied unserer gesetzlichen Krankenversicherung sind, sind Sie automatisch auch Mitglied

der Pflegeversicherung. Das heißt: Sie haben Anspruch auf sämtliche Pflegeleistungen. Das gilt auch, wenn Sie selbstständig und deshalb freiwillig bei uns versichert sind.

Wenn Sie eine Familienversicherung abgeschlossen haben, sind Ihr Ehepartner und Ihre Kinder selbstverständlich ebenfalls mit pflegeversichert.

### WIR SICHERN IHRE RENTE

Sie pflegen Ihre Angehörigen? Wir bezahlen Ihre Beiträge zur Rentenversicherung. Zu 100 Prozent.

### WIR BAUEN IHRE WOHNUNG UM

Sie sind pflegebedürftig und müssen Ihre Wohnung anpassen? Von uns bekommen Sie einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro.

### WIR SCHICKEN SIE IN DEN URLAUB

Pflegen kostet Kraft. Wir übernehmen die Kosten für einen Ersatz, wenn Sie mal eine Auszeit brauchen.



Ja, ich möchte ab (TTMMJJJJ) \_\_\_\_\_ Mitglied der KNAPPSCHAFT werden.

**Persönliche Angaben**

Anrede \_\_\_\_\_ Titel \_\_\_\_\_ Krankenversichertennummer \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsname \_\_\_\_\_ Geburtsort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum (TTMMJJJJ) \_\_\_\_\_ Staatsangehörigkeit \_\_\_\_\_

Geschlecht:  weiblich  männlich  unbestimmt  divers Familienstand\*:  ledig  verheiratet  geschieden  verwitwet

Straße \_\_\_\_\_ Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl \_\_\_\_\_ Wohnort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

Geburtsland \_\_\_\_\_ Rentenversicherungsnummer (wenn bekannt) \_\_\_\_\_

Bei Rückfragen erreichen Sie mich  telefonisch\* \_\_\_\_\_

per E-Mail\* \_\_\_\_\_ \* freiwillige Angabe

**Angaben zum Personenkreis (Mehrfachnennung möglich)**

Ich bin seit (TTMMJJJJ) \_\_\_\_\_  beschäftigt (kein Minijob)  in Ausbildung  in Elternzeit

Name des Arbeitgebers \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Ich beziehe Arbeitslosengeld  Ich beziehe Bürgergeld  Ich bin Rentnerin/Rentner (Bitte Anlage für Rentner ausfüllen)

Ich bin selbstständig tätig  Ich bin Studentin/Student (Bitte Anlage für Studenten und Praktikanten ausfüllen)

Ich habe weitere Einkünfte \_\_\_\_\_

**Angaben zum bisherigen Versicherungsverhältnis**

Name der Krankenkasse \_\_\_\_\_

von (TTMMJJJJ) \_\_\_\_\_ bis (TTMMJJJJ) \_\_\_\_\_  pflichtversichert  familienversichert  freiwillig versichert

Zuzug aus dem Ausland am \_\_\_\_\_ privat versichert bei \_\_\_\_\_

**Angaben zum Grund des Krankenkassenwechsels**

Ich werde zum (TTMMJJJJ) \_\_\_\_\_  den Arbeitgeber wechseln  pflichtversichert (z. B. als Arbeitnehmer, Rentner)

Ich möchte die Mitgliedschaft bei meiner Krankenkasse kündigen (Bindungsfrist von mindestens 12 Monaten ist erfüllt)  Meine bisherige Krankenkasse erhöht den Zusatzbeitragssatz (Sonderkündigungsrecht)

**Weitere Angaben**

Ich habe Familienangehörige, die bei der KNAPPSCHAFT beitragsfrei mitversichert werden sollen. (Bitte den Antrag zur Familienversicherung vollständig ausfüllen und unterschreiben)

**Meine Unterschrift**

Ort, Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte beachten Sie die beiliegenden Informationen zum Datenschutz. Diese finden Sie auch online unter [www.knappschaft.de/datenschutz](http://www.knappschaft.de/datenschutz)

Nur für interne Zwecke

Vertriebspartner-/Vermittler-Nr. \_\_\_\_\_ MA - 4i-Kennung \_\_\_\_\_ BBNR AG \_\_\_\_\_ Adressquelle \_\_\_\_\_ Authentifizierung \_\_\_\_\_

Deutsche Post   
ANTWORT

KNAPPSCHAFT  
Markt + Vertrieb  
45095 Essen

### So einfach geht's

Antrag ausfüllen und ab in den Briefkasten.

#### Weitere Informationen:

Telefon: 0800 7245 900 (kostenfrei)  
Fax: 0800 7245 901  
Internet: [www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)  
E-Mail: [willkommen@meine.knappschaft.de](mailto:willkommen@meine.knappschaft.de)



Scannen und direkt  
unsere Vorteile entdecken.  
[www.knappschaft.de/meinvorteil](http://www.knappschaft.de/meinvorteil)

## Datenschutz. Informationen und Verantwortliche

### Datenschutzhinweis

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 i. V. m. § 175 SGB V erhoben und verarbeitet. Ihr Mitwirken ist nach § 60 SGB I und § 206 SGB V erforderlich. Ohne Ihre Angaben kann eine Mitgliedschaft nicht durchgeführt werden. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte, z. B. andere Sozialleistungsträger, oder von uns beauftragte Dritte sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [www.knappschaft.de/datenschutz](http://www.knappschaft.de/datenschutz).

### Datenschutzbeauftragter

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen  
Sie wie folgt:

#### Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

Datenschutzbeauftragter  
Verwaltungsgebäude Trimontepark 4/5  
Wasserstraße 217  
44799 Bochum

Telefon: 0234 304 - 0  
Telefax: 0234 304 - 83990  
E-Mail: [datenschutz@kbs.de](mailto:datenschutz@kbs.de)

### Verantwortliche Stelle

Die verantwortliche Stelle im Sinne der gesetzlichen  
Regelungen zum Datenschutz ist:

#### Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See

Pieperstraße 14-28  
44789 Bochum

Telefon: 0234 304 - 0  
Telefax: 0234 304 - 66050  
E-Mail: [zentrale@kbs.de](mailto:zentrale@kbs.de)

# Ausgezeichnet. Kasse erster Klasse



Zum vierten Mal küren FOCUS-MONEY und ServiceValue die Unternehmen mit den zufriedensten Kundinnen und Kunden. Das Ergebnis: Die KNAPPSCHAFT

schneidet aufgrund der sehr positiven Kundenbewertungen in der Rubrik „Krankenkassen“ überdurchschnittlich stark ab und erhält auch dieses Jahr wieder die Auszeichnung „Höchste Kundenzufriedenheit“. Insgesamt flossen rund 260.000 Kundenurteile zu 1.431 Unternehmen oder Marken in 70 Branchen in die repräsentative online Kundenuntersuchung ein.

Auch 2023 veröffentlicht FOCUS-MONEY in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Finanz-Service Institut (DFS) Deutschlands größten Krankenkassenvergleich. Auf Basis des aktuell gültigen Fragebogens, der an das

Vergleichsportal „[www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de)“ gemeldet wurde, sind insgesamt 64 für die Allgemeinheit geöffnete Krankenkassen in unterschiedlichen Bereichen auf den Prüfstand gestellt und miteinander verglichen worden. Aufgrund der positiven Rückmeldungen ihrer Kundinnen und Kunden in den Bereichen „Gesamtkundenzufriedenheit“ und „Weiterempfehlungsrate“ kann die KNAPPSCHAFT sich gegen die Konkurrenz behaupten und erhält die Auszeichnung „Von Kunden empfohlen“.





#### IMPRESSUM

Herausgegeben von:  
Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See  
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

#### Bildnachweise:

© Gettyimages/Oliver Rossi  
© Gettyimages/Westend61  
© Gettyimages/Erin Lester  
© Gettyimages/Luis Alvarez  
© Gettyimages/Johner Images  
© Gettyimages/PeopleImages  
© Gettyimages/Sam Spicer  
© Gettyimages/Tom Werner  
© Gettyimages/Anna Bizon  
© Gettyimages/AJ Watt  
© Gettyimages/wundervisuals

Nachdruck, auch auszugsweise, ist  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Herausgebers gestattet.

Stand: Oktober 2023

## Top Leistungen. Im Überblick

- 1 Top-Service**  
Kompetente, persönliche und kostenfreie  
Beratung: 0800 7245 900
- 2 Persönliches Serviceportal**  
Anliegen bequem von zu Hause aus regeln
- 3 Gesundheitskurse**  
Vor Ort, online oder wohnortfern
- 4 Bonus-Programme**  
Prämien für Ihre Vorsorge
- 5 Schutzimpfungen**  
Prävention für den Alltag und auf Reisen
- 6 Einzigartiges Versorgungsnetz**  
Eigene Ärzte, Krankenhäuser, Reha-Kliniken
- 7 Alternative Medizin**  
Kostenzuschuss für Osteo- und  
Homöopathie
- 8 Schwangerschaftspaket**  
200 Euro Zuschuss für Zusatzleistungen
- 9 Wahltarife**  
Behandlung wie ein Privatpatient
- 10 Sportmedizinische Untersuchung**  
Bis zu 120 Euro Zuschuss alle zwei Jahre
- +** Infos zu gesundheitlichen Trends und  
Themen von unseren Experten