



Unsere Vorteile.  
Im Überblick



**KNAPPSCHAFT**

*für meine Gesundheit!*

# 50 gute Gründe

*Was immer Sie brauchen, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Wir leisten mehr als gesetzlich vorgeschrieben.*

## **AktivBonus**

Bares für Vorsorgemaßnahmen.

## **AktivBonus junge Familie**

50 Euro für die Vorsorge während der Schwangerschaft.

## **Akupunktur**

Wir übernehmen bis zu 15 Akupunktursitzungen pro Jahr bei Beschwerden im Knie und in der Lendenwirbelsäule.

## **Ambulante Operationen**

Kostenübernahme für ambulante Operationen, zum Beispiel Tonsillotomie – die Behandlungsalternative.

## **Ambulante Vorsorgeleistungen für Kleinkinder**

Chronisch kranke Kleinkinder von ein bis fünf Jahren erhalten einen Zuschuss von 25 Euro je Kalendertag in anerkannten Kurorten.



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:



## **Fissurenversiegelung**

Bis zu 90 Euro Zuschuss jährlich bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres.

## **Gesundheitsnetz prosper/proGesund**

In acht Regionen: Besser abgestimmt behandelt, schneller zum Facharzt, mehr Therapiesicherheit und bis zu 100 Euro Prämie.

## **Gesundheits-Programm ‚gut DABEI‘**

Bestmögliche ärztliche Versorgung bei chronischen Erkrankungen und kontinuierliche Betreuung.

## **Glattflächenversiegelung bei festen Zahnpangenen**

Die KNAPPSCHAFT zahlt Kindern und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres einmalig bis zu 80 Euro.

## **Grönemeyer – Mikrotherapie**

Ambulante Diagnostik und Therapie akuter und chronischer Schmerzen an der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule im Grönemeyer-Institut.

## **Haushaltshilfe**

Kostenübernahme für eine Haushaltshilfe in bestimmten Situationen.

## **Homöopathie**

Kostenübernahme bei über 1.400 gelisteten Ärzten.

## **Künstliche Befruchtung**

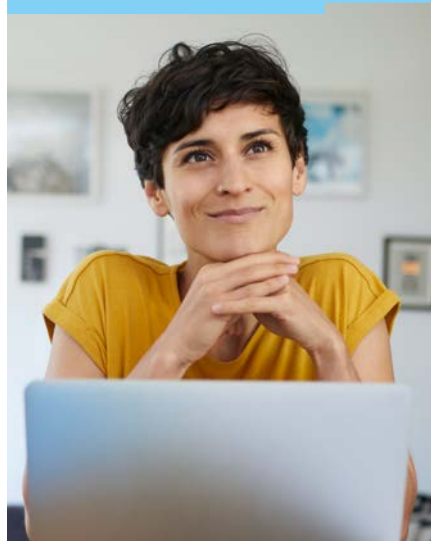
Wir bezuschussen den Eigenanteil mit einem zusätzlichen Betrag von

## **Service-App Meine KNAPPSCHAFT**

Regeln Sie Ihre Anliegen bequem von zu Hause aus oder unterwegs – rund um die Uhr an sieben Tage in der Woche. Zum Beispiel:

- AktivBonus beantragen
- Bescheinigungen anfordern
- Unterlagen einreichen

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



bis zu 250 Euro pro Versicherten je Versuch.

## **Naturheilverfahren und Osteopathie**

150 Euro für osteopathische Behandlungen.

## **Prämienzahlung für Mitgliederwerbung**

Empfehlen Sie uns weiter – sichern Sie sich mit einer Neukunden-Vermittlung 25 Euro.

## Psychotherapie, Psychosomatik

Fachliche Unterstützung durch Ärzte, Psychotherapeuten und weitere Leistungserbringer in ausgewählten Regionen.

## Rooming In

Bis zu 45 Euro täglich für die Mitaufnahme eines Elternteils im Fall eines medizinisch notwendigen stationären Krankenhausaufenthalts Ihres Kindes.

## Sanfte Arzneimittel für Kinder

Bis zu 100 Euro Zuschuss für Kinder zwischen 12 und 17 Jahren.

## Sehtest – Amblyopie

Vorsorglicher Sehtest bei Kindern zwischen dem 31. bis 42. Lebensmonat.

## SportBonus

Ihre Belohnung für das Training im Fitnessstudio oder Aktivitäten im Sportverein.

## Zahnersatz günstig

Mit der 2ten-Zahnarzt-Meinung können Sie zahnärztliche Leistungen kostenlos vergleichen.

## Zuzahlungsbefreiung

Sie können Ihre Belastungsgrenze auch im Voraus einzahlen und erhalten vorab den Befreiungsausweis.

## Impfkosten: Übernehmen wir

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





### **ABJETZT/FIT**

#### **Rückenübungen zu Hause**

Mit dem Online-Kurs rechtzeitig Rückenerkrankungen vorbeugen.

### **ABJETZT/POWER**

#### **Ganzkörpertraining**

Das 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**

#### **App und Online-Kurse**

„NichtraucherHelden“ und „Rauchfrei“ 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.

**Für alle Kurse gilt 100% Kostenerstattung bei regelmäßiger Teilnahme und maximal zwei Kursen pro Jahr.**

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



**Individuell  
wie Sie.  
Exklusive  
Wahltarife**



**Besondere Arzneimittel  
Homöopathie, Phytotherapie,  
anthroposophische Medizin**

Unter 18-jährige Versicherte können sich diese Arzneimittel in voller Höhe, bis maximal 100 Euro jährlich, erstatten lassen.

**Wahltarif 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.

**Wahltarif 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.

**Wahltarif Prämienzahlung  
Bei Leistungsfreiheit**

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

**Wahltarif 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.

# **Aktiv bleiben.** *Bewusst leben*

## **AKON Aktivtage**

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.

## **Einfach radeln und entspannen**

Mit unserer GesundTour kombinieren Sie sportliche Aktivität und Entspannung im Erholungsgebiet. Außerdem lernen Sie alles über eine gesunde Ernährung – auch nach der GesundTour. 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.

## **Gesundheitskurse**

Wählen Sie aus zahlreichen Kursen 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 im Kalenderjahr.

## **Kursfinder. Geprüfte Qualität**

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



## Service.

Wir sind für Sie da

☑ **Servicetelefon: 0800 7245 900 (kostenfrei)**

☑ **Gesundheitsnetz „prosper/proGesund“  
Telefon: 08000 200 507 (kostenfrei)**

prosper/proGesund ist ein deutschlandweit einzigartiges Versorgungsmodell der KNAPPSCHAFT, das sich durch eine enge Zusammenarbeit von Hausärzten, Fachärzten, Krankenhäusern und angeschlossenen Rehakliniken auszeichnet.

☑ **Gesundheitstelefon: 0800 1650 050 (kostenfrei)**

Die KNAPPSCHAFT unterstützt Sie mit umfangreichen Auskünften zu Erkrankungen aller Art, Diagnostik- und Therapieverfahren sowie Infos zu Ärzten und Krankenhäusern.

☑ **Arzneimitteltelefon: 0800 1650 050 (kostenfrei)**

☑ **Terminvergabe Facharzt: 0800 1650 050 (kostenfrei)**

Infos zu gesundheitlichen Trends und Themen gibt es online über unseren **Facebook und Instagram Account**, auf unserem **Blog [magazin.knappschaft.de](https://magazin.knappschaft.de)** und unter **[www.knappschaft.de](https://www.knappschaft.de)**

### IMPRESSUM

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

**[www.knappschaft.de](https://www.knappschaft.de)**

Bildnachweise:

© GettyImages/Oliver Rossi  
© GettyImages/svetikd  
© GettyImages/Tim Platt  
© GettyImages/Westend61  
© GettyImages/Sam Spicer  
© GettyImages/Luis Alvarez

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

Stand: März 2024