



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
- 7 Familienversicherung
- 8 Gesundheitskurse
- 10 Online-Kursangebote
- 12 Vorsorge und Prävention
- 14 Reiseimpfungen
- 15 Zweitmeinung/Soziale Medien
- 17 Schwangerschaftspaket
- 19 Zusatzversicherungen
- 20 Wahltarife
- 22 Alternative Medizin
- 23 Elektronische Patientenakte
- 24 Gesundheitsprogramm
- 25 Gesundheitsnetz
- 27 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.*



Auch 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



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.



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.



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.

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.

Raucherentwöhnung

Apps und Online-Kurse

„NichtraucherHelden“ und „Nicht-raucher 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



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 75 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 Bauchortenaneurysma

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

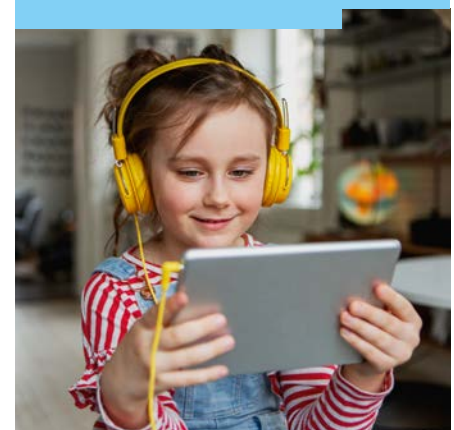
Schutzimpfungen

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 Eigentraining 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 gefälltig?
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 „Keleya“

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 „Keleya“ 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.

LEBENS
stark ernährt

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 Wahltarifen.
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

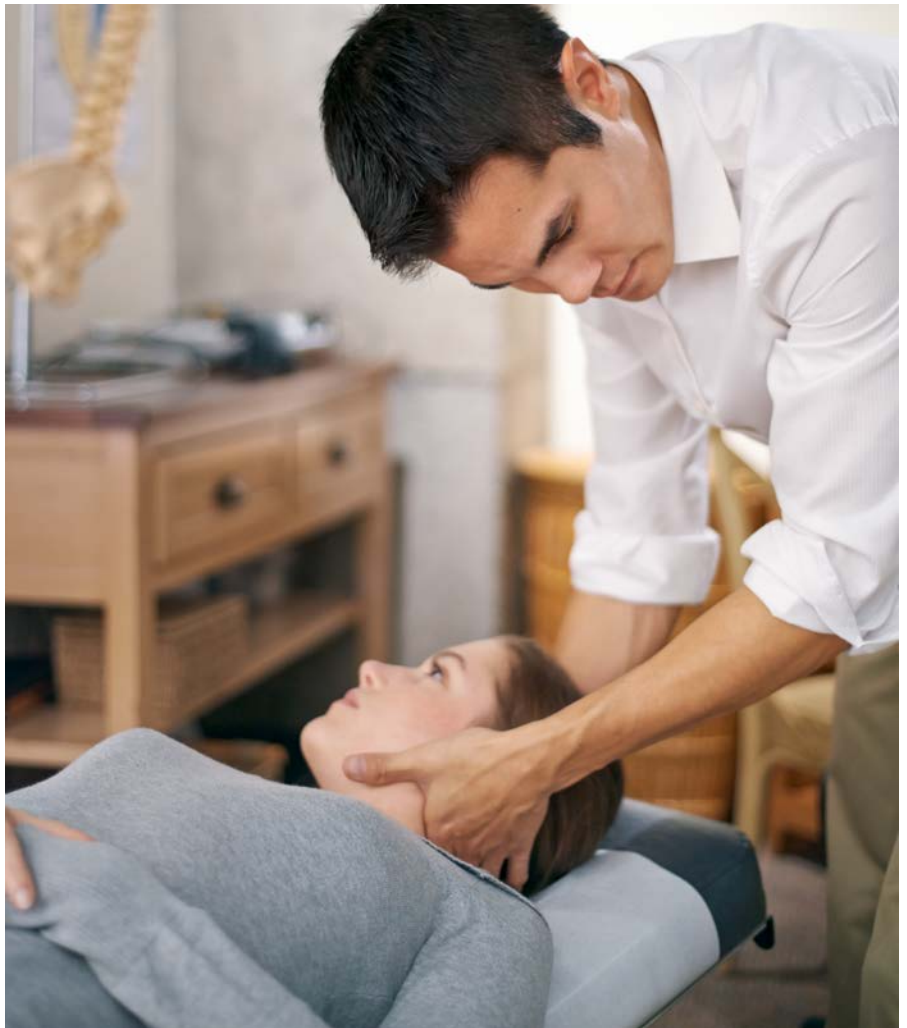
Bei der KNAPPSCHAFT kein Problem. Dafür brauchen Sie nur einen Arzt, der an unserem Vertrag über die Versorgung mit klassischer Homöopathie teilnimmt. Diesen bundesweit gültigen Vertrag haben wir mit dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte geschlossen.

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

prosper | pro GESUND



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 Pflegerberater 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

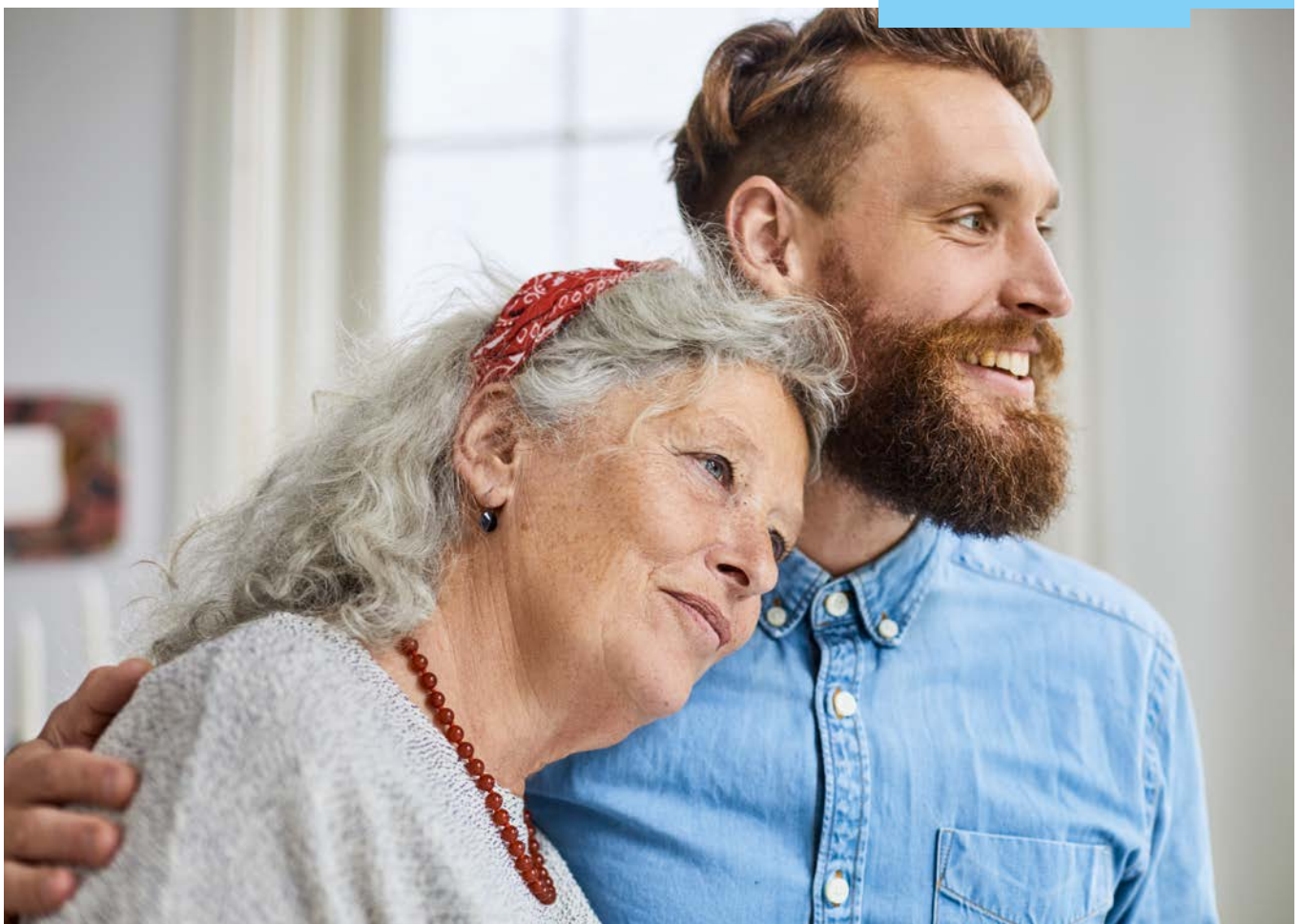
Sie pflegen Ihre Angehörigen? Wir bezahlen Ihre Beiträge zur Rentenversicherung. Zu 100 Prozent.

WIR BAUEN IHRE WOHNUNG UM

Sie sind pflegebedürftig und müssen Ihre Wohnung anpassen? Von uns bekommen Sie einen Zuschuss von bis zu 4.180 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

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	
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
E-Mail: willkommen@meine.knappschaft.de



Scannen und direkt
unsere Vorteile entdecken.
www.knappschaft.de/meinevorteile

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.

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

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



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: Januar 2025

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

knappschaft.de