



Günstiger versichert bei starken Leistungen



Bis zu
245 €
Beitragsvorteil
jährlich

Auch in 2023 ist die hkk (Handelskrankenkasse) eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands. Der niedrige Zusatzbeitrag von nur **0,98 %** (Arbeitnehmeranteil 0,49 %) bedeutet für Versicherte einen jährlichen Beitragsvorteil von bis zu **245 €**. Gleichzeitig liegen die Leistungen und Services im Spitzenfeld. Das bestätigen zahlreiche unabhängige Kassentests.

FAIR GERECHNET

Die hkk lohnt sich für Sie

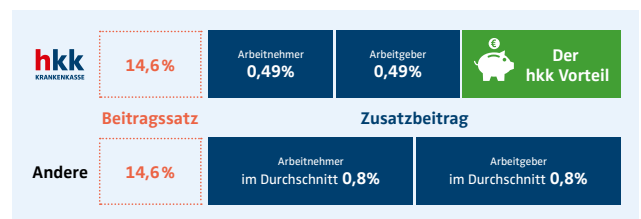
Im Vergleich zu teuren Kassen, die bis zu 1,80 % Zusatzbeitrag verlangen, sparen Sie als hkk-Kunde bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von 3.000 € 147,60 € pro Jahr. Verdienen Sie 4.987,50 €* oder mehr, sind es sogar 245,40 €.

Dies ist Ihr persönlicher Beitragsvorteil. Ihr Arbeitgeber spart noch einmal dasselbe, denn er trägt die zweite Hälfte des Zusatzbeitrags. Dies gilt analog auch für Rentner. Selbstständige, die den Zusatzbeitrag alleine tragen, sparen das Doppelte, also bis zu 490,80 €.

BEITRAGSVORTEIL 2023

So setzt sich der Beitragssatz zusammen

Der Beitrag setzt sich zusammen aus dem gesetzlich festgelegten allgemeinen Beitragssatz von 14,6 % und aus dem Zusatzbeitrag, den jede Kasse selbst festlegt:



QUALITÄT, DER SIE VERTRAUEN KÖNNEN

Beste Testergebnisse



hkk VORTEILSRECHNER

Ihr Beitragsvorteil

Berechnen Sie Ihren persönlichen hkk-Beitragsvorteil gegenüber der bisherigen Krankenkasse und vergleichen Sie dabei auch die Leistungen: [hkk.de/vorteilsrechner](https://www.hkk.de/vorteilsrechner)

IHRE KONKRETE ERSPARNIS	BRUTTOEINKOMMEN			
	1.000 €	2.000 €	3.000 €	ab 4.987,50 €* jährl.
Persönlicher hkk Beitragsvorteil im Vergleich zu Kassen mit höherem Zusatzbeitrag	jährl.	jährl.	jährl.	jährl.
1,80 %: AOK Rheinland/Hamburg, BKK VBU	49,20 €	98,40 €	147,60 €	245,40 €
1,70 %: DAK Gesundheit	43,20 €	86,40 €	129,60 €	215,40 €
1,60 %: AOK Baden-Württemberg, AOK Bremen/Bremerhaven, AOK Hessen, VIActiv Krankenkasse	37,20 €	74,40 €	111,60 €	185,52 €
1,58 %: AOK Bayern	36,00 €	72,00 €	108,00 €	179,52 €
1,50 %: AOK Niedersachsen, BARMER, KKH, SBK	31,20 €	62,40 €	93,60 €	155,64 €
1,49 %: Mobil Krankenkasse	30,60 €	61,20 €	91,80 €	152,64 €
1,30 %: HEK	19,20 €	38,40 €	57,60 €	95,76 €
1,20 %: Techniker Krankenkasse (TK)	13,20 €	26,40 €	39,60 €	65,88 €
1,10 %: IKK gesund plus	7,20 €	14,40 €	21,60 €	35,88 €

* Beitragsbemessungsgrenze 2023

Leistungen und Services im Spitzenfeld

Bei der hkk sind in Ihren Beiträgen zahlreiche Zusatzleistungen und Services enthalten, die über den gesetzlichen Standard weit hinausgehen. Unabhängige Medien zeichnen die hkk immer wieder mit Bestnoten aus. In Deutschlands großem Krankenkassen-Vergleich (Focus Money, Ausgabe 07/2022) erzielte die hkk unter 66 bewerteten Krankenkassen einen hervorragenden achten Platz. Außerdem erhielt die hkk die Auszeichnung „Höchste Kundenzufriedenheit“ (Focus Money in Kooperation mit Service Value, 09/22). Das Handelsblatt führte gemeinsam mit der Deutschen Finanz-Service Institut GmbH einen Vergleich zum Thema „Beste kundenorientierte Krankenkassen“ durch, in dem die hkk als Testsieger abschnitt und auf Platz 1 landete (Ausgabe vom 10.08.2022).

Mehr als **1.000 €** für Zusatzleistungen



hkk ZUSATZLEISTUNGEN IM WERT VON MEHR ALS 1.000 €

100 % KOSTENÜBERNAHME FÜR

- **Osteopathie-Behandlungen:** bis zu 4 x jährlich, bis zu 40 € je Behandlung, insgesamt bis zu 160 €
- **Naturarzneimittel:** jährlich bis zu 100 €
- **Hautkrebs-Screenings ab 18 Jahren:** alle 2 Jahre bis zu 100 €; zusätzlich als gesetzlicher Standard: ab 35 Jahre alle 2 Jahre kostenlos
- **Gesundheitsuntersuchung Check-up ab 18 Jahren:** alle 3 Jahre bis zu 100 €; zusätzlich als gesetzlicher Standard: bis 34 Jahre 1 x sowie ab 35 Jahre alle 3 Jahre kostenlos
- **sportmedizinische Untersuchungen:** alle 2 Jahre, 70 € für die Erstuntersuchung oder bis zu 140 € für Erst- und Zweituntersuchung
- **künstliche Befruchtungen:** bis zu 200 € je Versuch und hkk-versicherten Ehegatten, maximal 3 Behandlungen
- zusätzliche **Schutz- und Reiseimpfungen**

80 % KOSTENÜBERNAHME FÜR

- **Präventionskurse:** bis zu 2 x jährlich, bis zu 100 € pro Kurs, insgesamt bis zu 200 €
- **zusätzliche Schwangerschaftsleistungen und Hebammen-Rufbereitschaft:** maximal 300 €

KOSTENLOSE VORSORGE UND ZAHNBEHANDLUNG

- **Professionelle Zahnreinigung ab 18 Jahren:** jährlich bei mehr als 1.000 teilnehmenden DentNet Netzwerk-Praxen
- **hkk Gesundheitskurse für Bewegung, Ernährung, Stress:** bis zu 2 x jährlich
- **Online-Kurse für pflegende Angehörige:** Häusliche Pflege, Alzheimer & Demenz und Wohnen & Pflege im Alter
- **Spezielle Behandlungsangebote:** z. B. App gegen Tinnitus, Online-Stottertherapie und Sehschulung für Kinder

hkk KOMFORTABLE SERVICES

- **hkk Service App:** Einfach und sicher Krankmeldungen hochladen, Rechnungen einreichen, Mitgliedsbescheinigung anfordern und vieles mehr
- **Medizinische Telefonberatung oder Videosprechstunde:** Medizinisches Fachpersonal beantwortet kostenlos Gesundheitsfragen
- **Arzttermin-Service:** Unsere Spezialisten beraten Sie bei der Suche nach dem richtigen Facharzt und vereinbaren einen zeitnahen Termin für Sie
- **Krankenhaus-, Arzt- und Pflegelotse:** Welche Klinik ist die beste für eine geplante Operation? Was bieten die Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen in meiner Gegend? Wie haben andere Patienten sie bewertet?
- **Zweitmeinung:** Holen Sie sich eine zweite Meinung bei unseren Spezialisten ein, um die Kosten für Zahnersatz zu reduzieren oder bei einer geplanten Rücken-OP

hkk BONUSPROGRAMM hkk BONUSAKTIV

Die hkk belohnt Sie, wenn Sie für Ihre Gesundheit aktiv werden! Wenn Sie Ihren Bonuspass bei der hkk einreichen, können Sie zwischen der Auszahlung eines Sofortbonus oder einem Gesundheitszuschuss wählen:

Der Sofortbonus: Schon ab der 1. Aktivität erstatten wir Ihnen nach der Einreichung Ihres Bonuspasses Geld auf Ihr Konto. Die Bonushöhe richtet sich nach den nachgewiesenen Aktivitäten. Die Höhe des jeweiligen Bonus können Sie Ihrem Bonuspass entnehmen.

Der Gesundheitszuschuss: Nach Einreichung des Bonuspasses stellen wir Ihnen je nach Anzahl der quittierten Aktivitäten einen Gesundheitszuschuss zur Verfügung, den Sie für zusätzliche Extraleistungen nutzen können. Zum Beispiel für professionelle Zahnreinigung, Naturmedizin, Sehhilfen und vieles mehr.

Der zweckgebundene Gesundheitszuschuss: Haben Sie im Teilnahmezeitraum an einer bestimmten Anzahl von Aktivitäten teilgenommen, erhalten Sie für den Kauf eines Fitnesstrackers einen einmaligen Zuschuss von bis zu 280 €.



Persönliche Beratung:
hkk-Geschäftsstellen und
-Servicepunkte. Alle Infos
unter [hkk.de/geschaeftsstellen](https://www.hkk.de/geschaeftsstellen)



**Schnell und kompetent am
Telefon:** hkk-Kundenberatung
unter **0421-36550**
und **0800-2555 444**



**Überall, rund um
die Uhr:** hkk online
auf [hkk.de](https://www.hkk.de) und
über info@hkk.de



Stand: Januar 2023
Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

 GUT ZU WISSEN

Beste Leistungen

Infos zu Beiträgen, Mitgliedschaft
und Leistungen



Mehr als
1.000 €
für Zusatz-
leistungen



Willkommen bei der hkk

Willkommen bei einer der günstigsten Krankenkassen Deutschlands!

Sie finden in uns einen starken Partner, um sich optimal abzusichern. So erhalten Sie das Beste zum Schutz Ihrer Gesundheit: kompetenten Service, frische Ideen und Zusatzleistungen, die über den Krankenkassen-Standard weit hinausgehen.

Lernen Sie unsere wichtigsten Leistungen und Zusatzangebote kennen: starke Gründe für Ihre Mitgliedschaft bei der hkk. Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Michael Lempe
Vorstand

Inhaltsverzeichnis

Das hkk Gesundheitskonzept

 **VERSICHERUNG & BEITRÄGE**

 **LEISTUNGEN**

 **VORSORGE**

 **GELDWERTE VORTEILE**

 **SERVICE & BERATUNG**

 **GESUNDHEITSINFOS**

 **FIT & AKTIV**

Das hkk Gesundheitskonzept

Die hkk bietet Ihnen ein Komplettpaket für Ihre Gesundheit. Damit bekommen Sie viele hervorragende Leistungen und frische Ideen. Das hkk Gesundheitskonzept setzt sich aus 7 Bausteinen zusammen, die Ihre Gesundheit rundum absichern:

 **VERSICHERUNG & BEITRÄGE**

 **LEISTUNGEN**

 **VORSORGE**

 **GELDWERTE VORTEILE**

 **SERVICE & BERATUNG**

 **GESUNDHEITSINFOS**

 **FIT & AKTIV**



SIE BEKOMMEN MEHR

Bei der hkk sind in Ihren Mitgliedsbeiträgen zahlreiche Zusatzleistungen enthalten, die über den gesetzlichen Standard weit hinausgehen.

ARZNEIEN UND VERBANDMITTEL

Fühlen Sie sich perfekt versorgt

Die hkk trägt die Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Verbandmittel sowie Harn- und Blutteststreifen, die Ihnen Ihr Arzt verordnet. Sie tragen nur die gesetzliche Eigenbeteiligung von 10 Prozent des Verkaufspreises (mindestens 5 Euro, höchstens 10 Euro).

Arzneien bei Schwangerschaftsbeschwerden, Entbindung und Arbeitsunfällen sind zuzahlungsfrei.

Versicherte Kinder zahlen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr keine Eigenbeteiligung. Für Kinder unter 12 Jahren sind auch nicht verschreibungspflichtige Arzneien zuzahlungsfrei.



Als Zusatzleistung bezuschusst die hkk auch **Naturarzneimittel** bis zu 100 Euro.

ÄRZTLICHE UND ZAHNÄRZTLICHE BEHANDLUNG

Sie verdienen die beste Behandlung

Mit der hkk sichern Sie sich eine individuelle Behandlung auf dem neuesten Stand der Medizin. Die Leistungen umfassen auch alternative Methoden, wie zum Beispiel Akupunktur bei chronischen Rücken- und Knieschmerzen, wenn sie von einem Vertragsarzt mit Zusatzqualifikation ausgeführt werden. Als hkk-Kunde können Sie deutschlandweit frei wählen, welche zugelassenen Ärzte, Fach- und Zahnärzte Sie aufsuchen.

Bei seelischen Erkrankungen übernehmen wir auch die Kosten für zugelassene Behandlungsverfahren bei Vertragsärzten und nicht ärztlichen Psychotherapeuten mit Kassenzulassung.



„Ich entscheide selbst, wem ich meine Gesundheit anvertraue.“

Benno H., 28 Jahre

AUSLANDSSCHUTZ

Bei Reisen in die Europäische Union (EU), den Europäischen Wirtschaftsraum (EWR), die Schweiz und in die Abkommensstaaten Nordmazedonien, Montenegro und Serbien bietet Ihnen Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) die notwendige Grundversorgung.

Reisen Sie nach Bosnien-Herzegowina, in die Türkei oder nach Tunesien, benötigen Sie einen Auslandskrankenschein, den wir Ihnen gern zusenden. Nennen Sie uns dazu einfach den Zeitraum Ihrer Auslandsreise.

Der Versicherungsschutz im Ausland hängt von den Bestimmungen des jeweiligen Reiselandes ab. In Belgien, Frankreich, Luxemburg, der Schweiz und Tunesien werden Ihnen die Behandlungskosten beispielsweise direkt in Rechnung gestellt. Diese reichen Sie im jeweiligen Reiseland zur Erstattung ein.



Wir empfehlen Ihnen, eine Auslandsreise-Krankenversicherung abzuschließen. Als Zusatzleistung bietet Ihnen die hkk über die LVM Versicherung besonders vorteilhafte Tarife. Mehr dazu im Kapitel **Geldwerte Vorteile** unter **Privater Zusatzschutz**.

BEHANDLUNGSPROGRAMME FÜR CHRONISCH KRANKE (DMP)

Sichern Sie Ihre Lebensqualität

Chronisch erkrankten Menschen bietet die hkk spezielle Behandlungsangebote. Diese „Disease-Management-Programme“ (DMP) stimmen wir eng mit Ärzten und Gesundheitsexperten ab. Damit unterstützen wir Sie dabei, mögliche Folgen chronischer Krankheiten zu vermeiden. Gemeinsam mit Ihrem Arzt helfen wir Ihnen, die Anforderungen des Alltags gut zu bewältigen und Ihren individuellen Weg für mehr Lebensqualität zu finden.

Aktuell bieten wir DMP zu Diabetes mellitus Typ 1 oder Typ 2, Brustkrebs, Asthma, chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) und koronarer Herzkrankheit (KHK) an.

Ihre Vorteile:

- eine gut abgestimmte und kontinuierliche Behandlung
- eine qualitätsgesicherte medizinische Versorgung
- eine deutlich höhere Lebensqualität

FAHRKOSTEN

Alles Gute auf dem Weg zur Besserung

Wir übernehmen die Kosten bei Fahrten zur nächsten Behandlungsmöglichkeit für:

- die Hin- und Rückfahrt bei stationären Behandlungen
- Rettungsfahrten im Kranken- oder Rettungswagen

Sie zahlen nur die gesetzliche Eigenbeteiligung von 10 Prozent pro Fahrt (mindestens 5 Euro, höchstens 10 Euro). Das gilt auch für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Eine Übernahme der Kosten für Fahrten zu ambulanten Behandlungen ist nur in Ausnahmefällen möglich. Sprechen Sie uns bitte vorher darauf an.

HAUSHALTSHILFE

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Genesung

Mit der hkk konzentrieren Sie sich darauf, wieder gesund zu werden – und nicht auf so alltägliche Dinge wie den Haushalt. Darum beteiligt sich die hkk in vielen Fällen an den Kosten für eine Haushaltshilfe, falls keine andere im Haushalt lebende Person diesen weiterführen kann:

Lebt ein Kind unter 14 Jahren oder ein behindertes Kind im Haushalt, beteiligt sich die hkk an den Kosten, wenn

- Sie stationär behandelt werden (im Krankenhaus oder zur Rehabilitation) oder
- Sie eines Ihrer Kinder ins Krankenhaus begleiten.

Zusätzlich übernehmen wir zeitlich begrenzt die Kosten für eine medizinisch notwendige Haushaltshilfe in diesen Fällen:

- Sie leiden unter Schwangerschaftsbeschwerden und dürfen sich nach ärztlicher Verordnung nicht körperlich anstrengen.
- Sie sind als haushaltsführende Person krank zu Hause und müssen ein oder mehrere Kinder unter 14 Jahren versorgen.
- Sie brauchen als alleinstehende Person bei einer schwerwiegenden Erkrankung eine Versorgung bei sich zu Hause.

Der Eigenanteil von 10 Prozent (mindestens 5 Euro, höchstens 10 Euro je Tag) ist bei Schwangerschaftsbeschwerden nicht zu leisten.

HÄUSLICHE KRANKENPFLEGE UND SOZIOThERAPIE

Unsere Hilfe in Ihrem Zuhause

Wir übernehmen **häusliche Krankenpflege**,

- wenn eine Behandlung im Krankenhaus geboten ist – Sie aber dort nicht aufgenommen werden können,
- wenn eine Behandlung dadurch vermieden oder verkürzt werden kann oder
- wenn zu Hause durch die häusliche Krankenpflege das Ziel der ärztlichen Behandlung gesichert werden kann.

Die Leistungen der häuslichen Krankenpflege umfassen die im Einzelfall erforderliche

- medizinische Behandlungspflege (z.B. Verband wechseln, Medikamente verabreichen)
- Grundpflege (z.B. Hilfe bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden sowie bei der Nahrungsaufnahme)
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Pflege bei Beschwerden in der Schwangerschaft oder nach der Entbindung.

Die häusliche Krankenpflege kann dann erfolgen, wenn keine im Haushalt lebende Person Ihre Pflege und Versorgung in erforderlichem Umfang gewährleisten kann. Zudem kann die häusliche Krankenpflege immer nur im Zusammenhang mit einer ambulanten ärztlichen Behandlung erfolgen.

Eine Zuzahlungspflicht besteht für Versicherte ab 18 Jahren. Sie ist auf 28 Kalendertage begrenzt und beträgt 10 Prozent der Kosten sowie 10 Euro je Verordnung. Bei einer Pflegebedürftigkeit übernimmt die hkk-Pflegekasse die ergänzenden Pflegeleistungen.

Daneben trägt die hkk bei psychischen Erkrankungen die Kosten für unser besonderes Angebot **„Soziotherapie“**.

Bei Fragen rufen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gern persönlich.



„Endlich frei von Rückenschmerzen! Dank meinem Therapeuten, meiner Disziplin und der hkk.“

Jana S., 37 Jahre

HEILMITTEL

Gut für Ihre Gesundheit

Die hkk übernimmt die Kosten für ärztlich verordnete Heilmittel (Bäder, Massagen, Krankengymnastik oder Sprachheilbehandlungen). Sie tragen nur die gesetzliche Zuzahlung von 10 Prozent je Anwendung sowie 10 Euro je Verordnung.

HILFSMITTEL

Versorgt – ein Leben lang

Sie brauchen einen Rollstuhl oder ein Hörgerät? Die hkk übernimmt die Kosten für ärztlich verordnete Hilfsmittel bis zur Höhe des Festbetrages beziehungsweise des Vertragspreises. Falls Sie sich für ein teureres Produkt entscheiden, tragen Sie die Mehrkosten.

- Um die Abrechnung brauchen Sie sich nicht zu kümmern: Ihr Sanitätshaus oder Hörgeräte-Akustiker rechnet direkt mit uns ab.
- Ab 18 Jahren tragen Sie die gesetzliche Zuzahlung von 10 Prozent des Vertragspreises (mindestens 5 Euro und maximal 10 Euro).
- Bei Hilfsmitteln, die regelmäßig verbraucht werden, zum Beispiel Katheter oder Windeln, zahlen Sie 10 Prozent des Betrages dazu, den die hkk übernimmt – höchstens jedoch 10 Euro im Monat.
- Wir bezuschussen Brillen oder Kontaktlinsen für Kinder, Jugendliche unter 18 Jahren und Versicherte mit schweren Sehbehinderungen. Sprechen Sie uns gern an.

IMPFSCHUTZ

Sagen Sie Nein zu Infektionen

Ob Mumps oder Masern, Keuchhusten oder Windpocken: Der umfassende hkk-Impfschutz sichert Sie und Ihre Kinder gegen inländische Krankheiten ab.



Als Zusatzleistung bezuschussen wir Ihnen auch viele weitere **Schutz- und Reiseimpfungen.**

KIEFERORTHOPÄDIE

Gesundes Zubeißen – schönes Lächeln

Für Versicherte unter 18 Jahren übernimmt die hkk bei Kiefer- oder Zahnfehlstellungen 80 Prozent der Kosten für die medizinisch begründete kieferorthopädische Versorgung.

Werden mehrere Kinder gleichzeitig behandelt, trägt die hkk für jedes weitere Kind sogar 90 Prozent der Behandlungskosten. Und das Beste: Die Eigenanteile werden zurückerstattet, sobald die Behandlung erfolgreich abgeschlossen ist.

KINDERKRANKENGELD

Kümmern Sie sich voll und ganz um Ihr Kind

Sie sind berufstätig und pflegen Ihr krankes Kind zu Hause? Dann zahlt Ihnen die hkk Krankengeld für bis zu 10 (Alleinerziehende: 20) Arbeitstage im Jahr. Haben Sie mehrere Kinder, gilt das sogar für insgesamt 25 (Alleinerziehende: 50) Arbeitstage. Ihr krankes Kind muss dafür jünger als 12 Jahre und gesetzlich versichert sein.



„Wenn Lara fiebert, kümmere ich mich um sie. Und die hkk kümmert sich um den Rest.“

Verena F., 37 Jahre

KRANKENGELD BEI ARBEITSUNFÄHIGKEIT

Arbeiten Sie an Ihrer Genesung

In den ersten 6 Wochen einer Arbeitsunfähigkeit werden Sie von Ihrem Arbeitgeber bezahlt. Danach überweist Ihnen die hkk Krankengeld in Höhe von bis zu 70 Prozent Ihres letzten Bruttoverdienstes, jedoch nicht mehr als 90 Prozent Ihres letzten Nettoverdienstes und höchstens 112,88 Euro pro Tag. Haben Sie in den letzten 12 Monaten beitragspflichtige Einmalzahlungen (Urlaubs- und/oder Weihnachtsgeld) erhalten, werden diese hinzugerechnet.

Ihr Anspruch erstreckt sich auf maximal 78 Wochen in 3 Jahren für dieselbe Krankheit. Sie zahlen weiterhin Beiträge zur Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung – Ihre hkk Krankenversicherung jedoch ist in dieser Zeit für Sie kostenlos.

Sie sind selbstständig und brauchen eine zuverlässige finanzielle Absicherung im Krankheitsfall? Wir bieten Ihnen optimalen und unbürokratischen Schutz mit Anspruch auf Krankengeld und Krankentagegeld. Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gern!

KRANKENHAUSBEHANDLUNG

Auch im Ernstfall bestens versorgt

Die hkk übernimmt die Kosten für Ihre Behandlung, Pflege und Unterbringung im Krankenhaus. Das gilt auch für medizinisch notwendige Medikamente und die Kosten für die vor-, teil- und nachstationäre Behandlung.

Versicherte ab 18 Jahren zahlen bei vollstationären Klinikaufenthalten den gesetzlichen Eigenanteil von 10 Euro pro Tag (maximal 28 Tage pro Kalenderjahr).

Sie haben bundesweit die freie Wahl unter allen Vertragskrankenhäusern, wenn Ihr Haus- oder Facharzt nicht bereits auf der Krankenhauseinweisung eine passende Klinik für Sie festgelegt hat. Sollten Sie sich für ein anderes als das für Ihre Behandlung nächste erreichbare Krankenhaus entscheiden, können Mehrkosten entstehen, die wir Ihnen dann nicht erstatten können – etwa durch höhere Fahrkosten. Sprechen Sie uns so früh wie möglich darauf an, um unnötige Kosten zu vermeiden.

KÜNSTLICHE BEFRUCHTUNG

Wir unterstützen Ihren Kinderwunsch

Die hkk hilft Ihnen, wenn medizinische Gründe eine natürliche Schwangerschaft verhindern. Zunächst untersucht Sie Ihr Arzt, um die medizinischen Voraussetzungen für eine künstliche Befruchtung zu beurteilen. Danach wählt er eine passende Methode für Sie aus.



„Unser größter Wunsch wird Wirklichkeit. Danke, hkk!“

*Johanna und Michael K.,
37 und 42 Jahre*



Als Zusatzleistung übernehmen wir für Ehepaare nicht nur die Hälfte der Leistungskosten, sondern 200 Euro je Behandlungsversuch und hkk-versicherten Partner extra, jedoch nicht mehr als die dem Versicherten tatsächlich entstandenen Kosten, und zwar für bis zu 3 Behandlungen. Das gilt für alle mit dem Behandlungsplan genehmigten Leistungen und senkt Ihren privat zu zahlenden Anteil.

Die Voraussetzungen:

- Die Ehegatten müssen mindestens 25 Jahre alt sein.
- Frauen dürfen nicht älter als 39 und Männer nicht älter als 49 Jahre sein.
- Es werden ausnahmslos Ei- und Spermien der Ehegatten verwendet.

Weitere Zuschüsse zur künstlichen Befruchtung: Bund und Länder zahlen gegebenenfalls weitere Zuschüsse zur künstlichen Befruchtung. Ob und wie Sie davon profitieren können, erfahren Sie auf dem „Informationsportal Kinderwunsch“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

MUTTERSCHAFTSLEISTUNGEN

Starthilfe für Ihr neues Leben

Die hkk übernimmt alle Kosten für Ihre medizinische Betreuung vor und nach der Geburt: Geburtsvorbereitungskurse, Pflege- und Betriebskosten im Kranken- oder Geburtshaus, Kosten für Hebamme, Medikamente, Verband- und Heilmittel und natürlich die Entbindung und eine gegebenenfalls notwendige Haushaltshilfe.

Zudem bekommen Sie Mutterschaftsgeld in Höhe Ihres letzten Nettogehalts. Die hkk zahlt bis zu 13 Euro pro Tag, den Rest übernimmt Ihr Arbeitgeber. Für hkk-Mitglieder ohne Arbeitsverhältnis gelten andere Regelungen – sprechen Sie uns bitte an.

Sie erhalten Mutterschaftsgeld ab 6 Wochen vor der Geburt und bis 8 Wochen danach. Bei Mehrlings- oder Frühgeburten verlängert sich Ihr Anspruch auf 12 Wochen nach der Geburt; bei Frühgeburten zusätzlich um die Zeit, um die sich die Schutzfrist vor der Geburt vermindert hat.



Als Zusatzleistung bieten wir Ihnen viele weitere **Schwangerschaftsleistungen**.



NATURARZNEIMITTEL

Sinnvolle Alternativen

Alternative Arzneimittel können als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung helfen, schneller gesund zu werden. Darum übernimmt die hkk 100 Prozent der ärztlich verordneten Arzneien aus den Bereichen Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie für jährlich maximal 100 Euro.



„Meine Krankenkasse soll mehr für meine Gesundheit tun. Bei der hkk die natürlichste Sache der Welt.“

Lina M., 23 Jahre



OSTEOPATHIE

Vertrauen Sie Ihrem Körper

Osteopathie regt durch sanfte Handgriffe und manuelle Techniken die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Das kann Rückenschmerzen, Verstauchungen, Kopfschmerzen oder Menstruationsbeschwerden lindern. Auch dauerschreienden Babys kann dieser Ansatz helfen. Die hkk übernimmt viermal jährlich 100 Prozent der Kosten für ärztlich verordnete Behandlungen bis 40 Euro bei einem entsprechend qualifizierten Osteopathen und bis zu einer jährlichen Gesamthöhe von 160 Euro.



SCHUTZ- UND REISEIMPFUNGEN

Einfach besser geschützt

Neben den Kosten für von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) für Deutschland empfohlene Schutzimpfungen übernimmt die hkk auch 100 Prozent der Kosten für weitere Impfungen. Dazu zählt etwa die Impfung gegen Meningokokken Typ B bei Kleinkindern bis zu 2 Jahren sowie gegen Humane Papillomviren bei Frauen ab 18 Jahren bis zur Vollendung des 26. Lebensjahres.

Ebenfalls über den gesetzlichen Schutz hinaus übernimmt die hkk 100 Prozent des Rechnungsbetrages für Reiseimpfungen entsprechend den STIKO-Empfehlungen für die jeweiligen Reiseländer. Dazu zählen u. a. Impfungen gegen Typhus, Gelbfieber, Cholera, Hepatitis A und B, Tollwut, Meningokokken, FSME sowie Malariaprophylaxe. Unter **crm.de** bietet das Centrum für Reisemedizin eine Übersicht.



„Ich fühle mich gut geschützt – auch auf Reisen.“

Achim S., 48 Jahre



Unser Alexa-Skill hkk Reiseschutz bietet aktuelle Impfinformationen für mehr als 290 Reiseländer.



Sorgenfrei zur Geburt

Eine gute Vorsorge kann werdenden Eltern viele Bedenken nehmen. Über die umfassenden gesetzlichen Leistungen hinaus bezuschussen wir zahlreiche zusätzliche Vorsorgebausteine rund um die Schwangerschaft. Darüber hinaus übernehmen wir von der 37. bis 42. Schwangerschaftswoche die Kosten für die ständige Rufbereitschaft einer Hebamme mit Kassenzulassung. Die hkk übernimmt hierfür 80 Prozent der Kosten bis zu einer jährlichen Gesamthöhe von maximal 300 Euro.

Gern unterstützen wir Sie auch bei der Suche nach einer geeigneten Hebamme. Die Hebammenvermittlung erreichen Sie rund um die Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 - 2555 446**.

ZAHNERSATZ

Kontrolle lohnt sich

Zahnersatz kann schnell teuer werden. Die hkk zahlt Ihnen einen festen Betrag zu Ihrem Zahnersatz. Der Zuschuss entspricht etwa 60 Prozent der Kosten für die jeweilige Regelversorgung. Der Zuschuss erhöht sich auf 70 Prozent, wenn Sie in den letzten 5 Jahren mindestens einmal pro Kalenderjahr beim Zahnarzt waren. Wenn Sie in den letzten 10 Jahren mindestens einmal pro Kalenderjahr beim Zahnarzt waren, erhalten Sie sogar einen Zuschuss in Höhe von 75 Prozent der Kosten für die jeweilige Regelversorgung. Versicherte unter 18 Jahren müssen einmal im Kalender-Halbjahr zur Vorsorge, um die höheren Festzuschüsse zu erhalten. Ihr Zahnarzt hält die Untersuchungen in Ihrem Bonusheft fest.



Holen Sie mit der Zusatzleistung **2te-ZahnarztMeinung** schnell, komfortabel und kostenlos Angebote mehrerer Zahnärzte ein, um Ihre Kosten für Zahnersatz oder die professionelle Zahnreinigung zu reduzieren. Unter [hkk.de/2te-zahnarztmeinung](https://www.hkk.de/2te-zahnarztmeinung) mehr dazu. Außerdem empfehlen wir die attraktiven **Zahn-Zusatzversicherungen** unseres Partners, der LVM Versicherung.

♥ VORSORGE

„Mit der hkk blicke ich entspannt in die Zukunft.“

Mit unseren Vorsorge- und Gesundheitsuntersuchungen können Sie Ihre Lebensqualität sichern und Erkrankungen vermeiden. Denn auftretende Krankheiten sind bei früher Erkennung besser zu behandeln und verursachen weniger Folgeschäden.



FRÜHERKENNUNG UND VORSORGE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Für einen gesunden Start ins Leben

Unterstützen Sie Ihre Liebsten von Beginn an und gehen Sie mit ihnen zu regelmäßigen kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen.

- **Bis 6 Jahre** – die Vorsorgeuntersuchungen U1–U9 bieten Ihren „Kleinen“ bis zum 6. Lebensjahr insgesamt 10 Termine zur Früherkennung von Krankheiten.
- **Jugendliche** – zwischen dem 12. und 14. Lebensjahr liegt der erste Gesundheits-Check (J1), der auch die seelische Entwicklung und das gesundheitsrelevante Verhalten Ihrer Kinder betrachtet.



Mit den Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2 als Zusatzleistung schließen wir eine Vorsorgelücke zwischen dem 7. und 17. Lebensjahr. Bei den Untersuchungen stehen vor allem soziale und psychische Aspekte im Mittelpunkt, wie zum Beispiel Schwierigkeiten in der Schule, Fernseh-, Computer- und Ernährungsgewohnheiten sowie Pubertäts- und Sexualitätsstörungen.

GESUNDHEITSUNTERSUCHUNG CHECK-UP

Bleiben Sie gesund

Als hkk-Kunde können Sie sich ab 35 Jahren alle 3 Jahre kostenlos durchchecken lassen. Die Gesundheitsuntersuchung ist allerdings nicht erst ab 35 Jahren sinnvoll. Daher kann die Untersuchung bereits von Versicherten zwischen 18 und 34 Jahren einmalig kostenlos in Anspruch genommen werden. Dazu gehören unter anderem Labortests von Blut und Urin. Ihr Arzt berät Sie zu Risiken und sinnvollen Vorbeugemaßnahmen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden und Diabetes werden so frühzeitig erkannt und optimal behandelt.



Für 18- bis 34-jährige Versicherte übernehmen wir als Zusatzleistung alle 3 Jahre die Kosten für die Untersuchung zu 100 Prozent bis zu einem Betrag von 100 Euro.

HAUTKREBS-SCREENING

Gesunde Haut im Blick

Bei dieser visuellen Inspektion der Haut schließt Ihr Hautarzt krankhafte Veränderungen aus. Ab 35 Jahren wird sie vollständig über die Gesundheitskarte abgerechnet.



Wir bezuschussen Hautkrebs-Screenings bereits ab 18 Jahren. Alle 2 Jahre übernehmen wir hierfür 100 Prozent der Kosten bis maximal 100 Euro.

KREBSFRÜHERKENNUNG

Früher erkannt – besser behandelt

Je früher wir eine Krankheit erkennen, desto größer ist die Chance, sie dauerhaft zu besiegen. Darum können sich Frauen ab 20 Jahren und Männer ab 45 Jahren jährlich auf Krebserkrankungen untersuchen lassen.

KUREN ZUR REHABILITATION – AMBULANT UND STATIONÄR

Ihr Weg zur Besserung

Die hkk übernimmt für eine ärztlich verordnete ambulante Rehabilitation die vertraglichen Kosten für 15 Behandlungstage. Bei einer stationären Rehabilitation übernehmen wir die Kosten für bis zu 3 Wochen. Bei medizinischer Notwendigkeit können Sie die Maßnahmen alle 4 Jahre wiederholen. Ihr Eigenanteil liegt bei 10 Euro pro Kalendertag.

KUREN ZUR VORSORGE – AMBULANT UND STATIONÄR

Stärken Sie Ihre Gesundheit

Die Kosten für medizinisch verordnete stationäre Vorsorgekuren übernehmen wir zu 100 Prozent. Sie können sie alle 4 Jahre für jeweils 3 Wochen in Anspruch nehmen. Ihr Eigenanteil liegt bei 10 Euro pro Kalendertag.

Bei medizinisch notwendigen ambulanten Vorsorgemaßnahmen – so genannten „Badekuren“, die Sie alle 3 Jahre für jeweils 3 Wochen durchführen können – übernimmt die hkk die Kosten für alle vertraglichen Behandlungen wie Bäder und Massagen. Ihre Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe sowie An- und Abreise bezuschussen wir mit 13 Euro pro Tag. Die Zuzahlung für Heilmittel liegt bei Versicherten ab 18 Jahren bei 10 Prozent sowie 10 Euro je Verordnung.

MUTTER- BEZIEHUNGSWEISE VATER-KIND-KUREN

Tanken Sie für Ihre Familie auf

Die hkk bietet behandlungsbedürftigen Müttern und Vätern Kuren, die auf die besonderen Belastungen von Eltern ausgerichtet sind und meist 3 Wochen dauern. Sie erlernen gesundheitsbewusstes Verhalten und Strategien für den Familienalltag. Sie können diese Kuren alle 4 Jahre beantragen. Die Zuzahlung beträgt 10 Euro pro Kalendertag.

Wichtig

Solche Kuren erhalten oder verbessern nicht die Erwerbsfähigkeit. Sprechen Sie hierfür mit Ihrem Rentenversicherungsträger.



SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

Bleiben Sie in Bewegung

Sie suchen eine Sportart mit geringen Gelenk- oder Herz-Kreislauf-Risiken? Dafür ist diese Untersuchung der perfekte Start. Sie kann durch weitere Untersuchungen ergänzt werden, etwa ein Belastungs-EKG oder eine Lungenfunktionsprüfung.

Die hkk erstattet 100 Prozent der Kosten bei einem zugelassenen Arzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmediziner“ – alle 2 Jahre bis zu 70 Euro für die Erstuntersuchung oder 140 Euro für Erst- und Folgeuntersuchung.

ZAHNPROPHYLAXE

Behalten Sie den Biss fürs Leben

Wegen der hohen Bedeutung der Zahn-, Mund- und Kiefergesundheit haben Kinder ab dem 34. Lebensmonat bis zum 6. Lebensjahr Anspruch auf 3 Früherkennungsuntersuchungen. Dazu gehören die Vorsorgetermine, aber auch Ernährungs- und Mundhygieneberatungen. Auch zahnärztliche Untersuchungen in Kindergarten und Schule sind kostenlos.

Für Kleinkinder vom 6. bis 33. Lebensmonat übernimmt die hkk 3 Früherkennungsuntersuchungen und Behandlungen zur Zahnschmelzhärtung.

Kinder und Jugendliche im Alter von 6 Jahren bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres können Kiefer, Mund und Zähne halbjährlich kostenlos untersuchen lassen und für Erwachsene übernimmt die hkk einmal pro Jahr die Kosten für zahnärztliche Vorsorge.



Versicherte ab 18 Jahren können einmal im Jahr eine kostenlose professionelle Zahnreinigung (PZR) bei einer DentNet Zahnarztpraxis wahrnehmen. Bitte nutzen Sie unter [dentnet.de](https://www.dentnet.de) die Suchfunktion, um einen der über 1.000 teilnehmenden Vertragszahnärzte in Ihrer Nähe zu finden. Die PZR kann direkt über die Versichertenkarte abgerechnet werden.

Wichtig

Wenn Sie regelmäßig zur Vorsorge gehen, reduziert sich Ihre Beteiligung an den Kosten für Zahnersatz. Lassen Sie sich Ihre Besuche vom Zahnarzt in Ihrem Bonusheft bestätigen.

 **GELDWERTE VORTEILE**

„So rechnet sich meine Gesundheit doppelt.“

Die hkk ist eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands. Darüber hinaus entsprechen die Zusatzleistungen einem Gegenwert von mehr als 1.000 Euro. Doch das ist noch nicht alles: Zudem stärken unser Bonusprogramm und die hkk-Vorteilsangebote Ihre Gesundheit – und lassen Ihren Geldbeutel zusätzlich klingeln.





Machen Sie mehr aus Ihrer Gesundheit

Ihre Gesundheit ist Ihr teuerstes Gut. Um sie lange zu erhalten, bietet Ihnen die hkk das Bonusprogramm „bonusaktiv“, das sich auszahlt. Wenn Sie Ihren Bonuspass bei der hkk einreichen, können Sie zwischen der Auszahlung eines Sofortbonus oder einem Gesundheitszuschuss wählen.

Der Sofortbonus: Schon ab der 1. Aktivität erstatten wir Ihnen nach der Einreichung Ihres Bonuspasses Geld auf Ihr Konto. Die Bonushöhe richtet sich nach den nachgewiesenen Aktivitäten. Die Höhe des jeweiligen Bonus können Sie Ihrem Bonuspass entnehmen.

Der Gesundheitszuschuss: Nach Einreichung des Bonuspasses stellen wir Ihnen je nach Anzahl der quittierten Aktivitäten einen Gesundheitszuschuss zur Verfügung, den Sie für zusätzliche Extraleistungen nutzen können. Zum Beispiel für professionelle Zahnreinigung, Naturmedizin, Sehhilfen und vieles mehr.

Der zweckgebundene Gesundheitszuschuss: Haben Sie im Teilnahmezeitraum an einer bestimmten Anzahl von Aktivitäten teilgenommen, erhalten Sie für den Kauf eines Fitnesstrackers einen einmaligen Zuschuss von bis zu 280 Euro.

Mehr dazu unter [hkk.de/bonusaktiv](https://www.hkk.de/bonusaktiv)



*„Bei der hkk lohnt sich mein
Vorsorge- und Fitnesspro-
gramm doppelt: für meine
Gesundheit und meinen Geld-
beutel.“*

Marco S., 27 Jahre



PRIVATER ZUSATZSCHUTZ

Ergänzen Sie individuell Ihren Versicherungsschutz und den Ihrer Familie. Ganz einfach und günstig mit den attraktiven Zusatzversicherungen unseres Partners, der LVM Versicherung.

Gemeinsam bieten wir Ihnen exklusive Möglichkeiten, um Ihre bewährten hkk-Leistungen sinnvoll zu erweitern und zu ergänzen:

- hkk privat Auslandsreise Zusatzschutz
- hkk privat Zahnzusatzschutz
- hkk privat Juniorpaket 2.0
- hkk privat Zusatzschutz Alternative Methoden
- hkk privat Krankenhaus Zusatzschutz
- hkk privat Zusatzschutz Tagegelder
- hkk privat Zusatzschutz Pflege

Mehr Informationen zur LVM Versicherung und zu den hkk privat-Tarifen finden Sie auf [hkk.de/lvm](https://www.hkk.de/lvm)



*„Ich habe mich zusatzver-
sichert – und als hkk-Kundin
Geld gespart.“*

Petra L., 36 Jahre

SERVICE & BERATUNG

„Hier werde ich richtig gut beraten.“

Wir machen es Ihnen einfach, wenn es mal kompliziert wird: mit Expertenhilfe und vielen Serviceleistungen. So sparen Sie Zeit, Geld und Nerven. Hier eine kleine Auswahl, die zeigt, wie Ihnen die hkk hilft, den Überblick zu behalten.

Weitere Angebote gibt es unter [hkk.de/beratung](https://www.hkk.de/beratung)





ARZTTERMIN-SERVICE

Wir arbeiten für Sie

Welcher Facharzt ist der richtige für Sie? Kann der Behandlungstermin wirklich so lange warten? Beim kostenlosen hkk Arzttermin-Service schätzt Fachpersonal Ihre Situation ein, organisiert frühere Arzttermine oder einen Ersttermin beim Experten in der Nähe. Rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-2555 446** oder auf **hkk.de/arztterminservice**



„Die hkk kümmert sich für mich um einen schnellen Termin beim Facharzt in meiner Nähe.“

Stefanie L., 24 Jahre



ELTERNTELEFON

Genießen Sie Ihre Familienzeit

Das Familienleben kann ganz schön stressig sein – und nicht immer läuft alles glatt. Über das hkk Elterntelefon unterstützen wir Sie dabei, alles im Griff zu behalten. Unsere hkk-Experten beraten Sie gern bei allen Fragen zur Familiengesundheit. 24 Stunden täglich, 7 Tage in der Woche – unter der Telefonnummer **0800-2555 445**.



ERNÄHRUNGSBERATUNG

So essen Sie richtig gesund und mit Genuss

Lernen Sie mit uns alles über gesundes Essverhalten. Erfahren Sie, wie Sie sich auch im Alltagsstress bewusst ernähren – und welche Lebensmittel besonders wichtig für eine ausgewogene Ernährung sind.

Auf ärztliche Empfehlung können Sie mit der hkk Ernährungsberatung die medizinische Therapie ernährungsabhängiger Erkrankungen unterstützen.



KRANKENHAUSLOTSE

Finden Sie das beste Krankenhaus für sich

Welche Krankenhäuser sind auf Ihre Diagnose spezialisiert? Welche Qualitätsmerkmale haben die einzelnen Häuser? Und wie häufig werden dort ähnliche Erkrankungen behandelt? Mit dem hkk Krankenhauslotsen unterstützen wir Sie bei der Auswahl Ihres Krankenhauses. Sie erhalten umfangreiche Informationen zu den Leistungen, Ausstattungen und zur Behandlungsqualität von Kliniken.

Wir helfen Ihnen unter [hkk.de/krankenhauslotse](https://www.hkk.de/krankenhauslotse)



MEDIZINISCHE BERATUNG

hkk med – Expertenrat per Telefon und Videochat

Sie haben Fragen zu Nebenwirkungen von bestimmten Arzneimitteln? Suchen einen Rat für mehr Rückengesundheit? Oder möchten mehr über eine bestimmte Diagnose erfahren? Fach-, Zahnärzte, Apotheker und Krankenpfleger von hkk med beantworten Ihre Fragen. Exklusiv für hkk-Kunden, 24 Stunden täglich, 7 Tage in der Woche – auf [hkk.de/hkkmed](https://www.hkk.de/hkkmed) oder unter der kostenlosen Telefonnummer **0800-2555 445**.

Oder Sie nutzen unser Angebot der medizinischen Videosprechstunde! Machen Sie Ihr Wohnzimmer zum Sprechzimmer und besprechen Sie Ihre medizinischen Fragen per Videokonferenz mit einem Facharzt. Einfach unter [hkk.de/videosprechstunde](https://www.hkk.de/videosprechstunde) einen Termin vereinbaren, montags bis freitags zwischen 8 und 20 Uhr.



SPORTTELEFON

Bleiben Sie sportlich

Sie suchen einen geeigneten Sport für sich? Sie möchten Ihre Ernährung Ihrer sportlichen Aktivität anpassen – oder erfahren, wie Sie Verletzungen vorbeugen? Dann hilft Ihnen das hkk Sporttelefon. Unsere Experten aus der Sportmedizin erreichen Sie rund um die Uhr unter der Telefonnummer **0800-2555 445**.

i GESUNDHEITSINFOS

„Mehr Wissen für mehr Gesundheit.“

Wer gut informiert ist, kann seine Gesundheit auch besser schützen. Darum erhalten Sie bei der hkk auch viele nützliche Gesundheitsratgeber und Informationen für ein gesundheitsbewusstes Leben – als Broschüre oder online.





Jetzt kostenlos als PDF downloaden

Sie wollen mehr zu den Themen „Rückenfitness“, „Gesunde Ernährung“, „Gesund durch den Winter“, „Stress“, „Ihr Baby ist da“, „Allergie“ u. v. m. wissen? Dann empfehlen wir Ihnen die Seite hkk.de/ebooks

RATGEBER „RÜCKENBEWUSST LEBEN“

Für Ihren starken Rücken

Fast 3 Viertel der Deutschen hatten schon einmal Rückenprobleme. Die Ursachen dafür sind vielfältig und reichen von Verspannungen und Fehlhaltungen bis hin zu Bandscheibenvorfällen. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Tipps zur Vermeidung von Rückenschmerzen und zum richtigen Verhalten bei bestehenden Beschwerden.

Unsere vielen weiteren Themen und Ratgeber finden Sie auf hkk.de/gesundheitsinfos

ORGANSPENDE

Werden Sie Lebensretter

Organspende rettet Leben – das verstehen und unterstützen viele Menschen. Trotzdem halten nur etwa 25 Prozent ihre Entscheidung für oder gegen eine Organspende in einem Organspenderausweis fest. Darum müssen in 9 von 10 Fällen die Angehörigen über eine Organspende entscheiden – eine Zusatzbelastung in einer ohnehin schwierigen Situation.

Befassen Sie sich daher in Ruhe mit diesem Thema und treffen Sie Ihre eigene Entscheidung. Hier finden Sie ausführliche Infos dazu: hkk.de/organspende

„Hier bewege ich was für meine Gesundheit.“

Hier sind Sie richtig, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Um Sie bei Ihren persönlichen Gesundheitszielen zu unterstützen, haben Sie Anspruch auf die Teilnahme an 2 zertifizierten Präventionskursen pro Jahr. Dies gilt für Online-Gesundheitskurse, Familie Aktiv und Gesundheitskurse vor Ort. Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Nutzungsbedingungen, die Sie in der Regel auf den Websites der einzelnen Angebote finden. Mehr dazu auf hkk.de/aktiv-und-fit





ONLINE-GESUNDHEITSKURSE

Gesundheit digital

Die hkk bietet Ihnen mehrwöchige zertifizierte Online-Gesundheitskurse in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Raucherentwöhnung an. Das Beste: Für Sie als hkk-Kunde entfällt die Teilnahmegebühr für alle zertifizierten Online-Gesundheitskurse unserer Kooperationspartner.

Mehr Infos auf [hkk.de/online-kurse](https://www.hkk.de/online-kurse)



FAMILIE AKTIV

Aufatmen und durchstarten im Ostseebad Baabe auf Rügen

Gemeinsam Bewegung und frische Seeluft genießen. In der Natur unterwegs sein. Abschalten. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit und entdecken Sie attraktive Bewegungsvarianten und Entspannungstechniken für sich, während für Ihre Kinder im Alter von 5 bis 11 Jahren in der Kinderbetreuung bestens gesorgt ist.

Das komplette Angebot finden Sie unter [hkk.de/familieaktiv](https://www.hkk.de/familieaktiv)



Gesund und fit durch Prävention

Besser, als gesund zu werden, ist, gesund zu bleiben: Bringen Sie Ihren Körper in Bewegung, ernähren Sie sich bewusster und lernen Sie, berufliche wie private Herausforderungen leichter zu bewältigen. In der bundesweiten Kursdatenbank finden Sie Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention. Geben Sie in der Suchmaske ein, welchen Kurs Sie an welchem Ort belegen möchten. Dann finden Sie alle zertifizierten Kursangebote. Melden Sie sich einfach direkt beim Kursanbieter an.

Mehr Infos und aktuelle Kurse auf [hkk.de/gesundheitskurse](https://www.hkk.de/gesundheitskurse)



Als Zusatzleistung erstatten wir nach erfolgreicher Teilnahme 80 Prozent der Kosten, bis maximal 100 Euro für bis zu 2 zertifizierte Präventionskurse pro Jahr. Dies betrifft sowohl Gesundheitskurse vor Ort bei einem Kursanbieter als auch Online-Gesundheitskurse.