



© candy1812/adobe.stock.com

Wer häufig krank wird oder seelisch erschöpft ist, bekommt diesen guten Rat öfter zu hören. Doch was ist tatsächlich möglich? Ein Überblick.

Wenn das körpereigene Immunsystem schwach ist, zeigt sich das im Herbst besonders deutlich: Ein Infekt jagt den nächsten. Gründe für eine geschwächte Abwehr gibt es viele: beruflicher Dauerstress, familiäre Probleme, eine überstandene OP, eine Grunderkrankung oder auch eine „Umbauphase“ wie die – auch Männer haben sie! – Wechseljahre. „Du brauchst eine Kur!“, heißt es dann von Freunden und Kollegen. „Nimm dir doch mal eine Auszeit“. Doch wie kommt man daran?

Grundsätzlich wird unterschieden zwischen Maßnahmen der **Prävention** (Vorsorge) und der **Rehabilitation** (Wiederherstellung). Die Präventionsmaßnahmen – der Begriff „Kur“ wird in den einschlägigen Gesetzen nicht mehr verwendet – sollen die Gesundheit stärken beziehungsweise drohende Erkrankungen verhindern. Reha-Maßnahmen hingegen sollen die Gesundheit wiederherstellen, etwa nach schweren Krankheiten, Unfällen oder nach einer OP. Dreht es sich dabei um die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit, ist aber nicht die Krankenversicherung, sondern der Rentenversicherungsträger für die Kostenübernahme zuständig. Welche

Möglichkeiten Versicherte haben, zeigt unser Überblick über die Sozialleistungen der Kassen und Versicherungen.

**PRÄVENTIONSMASSNAHMEN
GESUNDHEITSKURS**

Sie wollen Kraft aufbauen, möchten besser essen, Qi Gong lernen oder nicht mehr rauchen? Dann ist ein Gesundheitskurs, auch Präventionskurs genannt, richtig. **Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen** zertifizierte Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention. Sie brauchen dafür keine ärztliche Bescheinigung. Durchschnittlich werden 80 % bzw. maximal 80 Euro zweimal im Jahr bezahlt. Viele Kassen bieten ein eigenes Kursprogramm an, das komplett bezahlt wird – vom Kochkurs zur Gewichtsreduktion über die Rückenschule bis zum Nichtrauchertraining. Kursuche bei Ihrer Krankenkasse, Stichwort „Leistungen“.

GESUNDHEITSREISE

Viele **Krankenversicherungen bezuschussen** sogenannte Gesundheitswochen/-reisen oder auch Vital- oder Wellnessreisen. Von vier Tagen bis zu drei Wochen lang dreht sich alles ums Baden, Wandern,

Radfahren, um Vorsorge, Fitness, Gesundheitswissen. Eine ärztliche Verordnung oder einen Kurantrag brauchen Sie dafür nicht. Sie können alleine, mit Partner oder mit Kindern reisen.

Diese Reisen sind quasi ein **Kompaktangebot**: Die oben erwähnten Kurse stecken mit drin. Sie werden also ebenfalls mit bis zu 160 Euro pro Jahr bezuschusst, den Rest zahlen Sie selbst. Sie reichen die Kursbestätigungen einfach ein.

Viele Betriebskrankenkassen (BKK) arbeiten mit Gesundheitsdienstleistern zusammen. Ein Beispiel hierfür sind die Reisen „Well-Aktiv“ (3-5 Tage) oder „Vit & Vital“ (14 Tage). Über 100 ganzheitliche Programme aus Bewegung, Entspannung und Ernährung können je nach Bedarf gemixt werden. Kataloge unter <https://www.gesundheitsmanagement.de>. Die Kurkliniken und Hotels haben ein riesiges Angebot, Beispiele: <https://www.akon.de/>; www.fitreisen.de; <http://www.transmedic.de/> oder www.gesundheitsreisen.de.

PRÄVENTIONSMASSNAHME („KUR“)

Sind Sie erschöpft, immer wieder krank, ohne Tatkraft? Klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob eine Vorsorgemaßnahme für Sie in-



1 Wandern oder Walken: Gesundheitskurse gibt es in großer Anzahl | 2 Gesundheitsreisen mit Fitness- und Wellnessangeboten werden immer beliebter | 3 Für überlastete Eltern gibt es Vater-Kind- oder Mutter-Kind-Kuren | 4 Eine Reha schließt sich oft an operative Eingriffe an

frage kommt. Wurden schon alle wohnort-nahen Therapiemöglichkeiten innerhalb des vergangenen Jahres ausgeschöpft? Der Arzt muss bescheinigen, dass die Kur medizinisch notwendig ist. Er berät Sie, welche Therapie für Sie geeignet wäre – Berg- oder Reizklima, Luftkurort oder Seebad? Das Antragsformular Ihrer Krankenkasse reichen Sie zusammen mit der ärztlichen Verordnung ein. Zur Beurteilung wird manchmal der medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) hinzugezogen. Möglich ist, dass er Sie zur Klärung noch zu einem anderen Arzt schickt.

Wird der Antrag abgelehnt, sollten Sie innerhalb von vier Wochen Einspruch einlegen (mit Begründung). Ihr Arzt sollte ebenfalls noch mal Stellung nehmen. Wird auch der Widerspruch abgelehnt, kann innerhalb eines Jahres beim Sozialgericht geklagt werden. Die unabhängige Patientenberatung (s. Kasten unten) berät.

Gewöhnlich dauert eine Kur in einem Kurort oder Heilbad drei Wochen lang, sie muss in der Regel vier bis sechs Monate ab Bewilligung angetreten werden. Wichtig: Dies ist kein Urlaub. Sie müssen Ihren Therapieplan bzw. die Verordnungen der dortigen Therapeuten einhalten.

VATER-KIND-KUR/ MUTTER-KIND-KUR

Wenn Väter oder Mütter überlastet und erschöpft sind, kann eine Vater-/Kind- oder Mutter-/Kind-Maßnahme beantragt

werden. Diese dreiwöchige stationäre **Vorsorge- oder Rehamaßnahme** mit vielen Therapien ist eine **Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung für Eltern** und wird einmal alle vier Jahre bezahlt (§§ 24 und 41 SGB V). Beispiele für Überlastungen sind etwa der Stress berufstätiger Alleinerziehender, Krankheit oder Tod des Ehepartners, Arbeitslosigkeit. Nicht nur körperliche Probleme zählen, sondern das Gesamtbild. Der Arzt muss bescheinigen, dass eine ganzheitliche Behandlung erforderlich ist, um die Gesundheit positiv zu beeinflussen. In den Kurkliniken gibt es heute auch auf Vater und Kind zugeschnittene Programme. Ziel ist, die Teilnehmer mit neuem Mut und Zuversicht, gesundheitlich und seelisch gestärkt nach Hause zurückzuschicken. Mehr Info dazu bekommen Sie von Ihrer Krankenversicherung und entsprechenden Organisationen (s. Kasten unten). Zuzahlung pro Tag zehn Euro pro Erwachsener.

REHABILITATIONSMASSNAHMEN ANSCHLUSS- HEILBEHANDLUNG (AHB)

Die Anschlussheilbehandlung zur medizinischen Gesundung kommt nur bei bestimmten Erkrankungen infrage (Kreislauferkrankungen, OPs) und beginnt zeitnah/spätestens zwei Wochen nach Entlassung aus einem Krankenhaus. Die Klinik entscheidet, ob eine AHB erforderlich ist; der Sozialdienst der Klinik stellt den Antrag.

Sie werden dann informiert, wo und wann die Anschlussheilbehandlung stattfindet. Im Normalfall werden Sie direkt von der Akutklinik in eine Rehaklinik verlegt. Oder für Sie kommt eine ganztägige ambulante Reha infrage, bei der Sie abends zu Hause sind. Dafür wird keine Zuzahlung verlangt. 14 Tage Zuzahlung (zehn Euro/Tag) werden fällig bei der stationären AHB, die in der Regel drei Wochen dauert und verkürzt oder verlängert werden kann.

REHABILITATIONS- MASSNAHMEN (REHA)

Wer so schwer erkrankt, dass er im Beruf und im Alltag beeinträchtigt ist – und wenn die bisherige ärztliche Behandlung noch nicht ausreichend war – verordnen Arzt oder Klinik ambulante oder stationäre Rehamaßnahmen. Mit einem Krankenhausaufenthalt steht die Reha nicht in Verbindung. Die Praxis stellt den Antrag. Handelt es sich um Maßnahmen zum Erhalt der **Erwerbsfähigkeit**, geht der Antrag an die Rentenversicherung.

Die sozialmedizinischen Dienste der einzelnen Rentenversicherungen entscheiden nach unterschiedlichen Verfahren: Sie verlangen entweder einen Befundbericht vom behandelnden Arzt/Betriebsarzt oder lassen Sie von einem Gutachter untersuchen. Je nach Krankheitsbild wird der Ort der Reha ausgewählt. Sie können nur eingeschränkt mitbestimmen. Gesetzlicher Eigenanteil: zehn Euro pro Tag. **SK**

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Telefonische Beratung Kur oder Reha

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)
<https://www.patientenberatung.de/de>, Tel: 0800 / 011 77 22
kostenlose Beratung durch Juristen, Ärzte, medizinische Fachkräfte oder Sozialversicherungsfachangestellte

Vater-Kind-Kur/Mutter-Kind-Kur

Paritätischer Wohlfahrtsverband BW, www.kur.org
Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken
www.mutter-kind.de, Info-Telefon: 08 50 3 / 90 04-0
Müttergenesungswerk, www.muettergenesungswerk.de

Reha und AHB

Deutsche Rentenversicherung

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de>
kostenloses Servicetelefon: 0800 / 10 00 48 00
(Mo–Do, 07.30–19.30, Fr 07.30–15.30)

Informationen + Vergleichstest

Stiftung Warentest
<https://www.test.de/Einfach-zur-Kur-Ihr-Weg-zur-Erholung-5193211-0/> (Download Special-Artikel 0,50 €)

Info-Broschüre

der Verbraucherzentrale: „Ihr Recht auf Reha“/Der Weg zur Reha - Antragstellung, Leistungen und Zahlung (Preis: 5 €), www.ratgeber-verbraucherzentrale.de
E-Mail: publikationen@verbraucherzentrale.nrw