

Womit können Sie rechnen?

# Krankenkassen zahlen viele Kurse

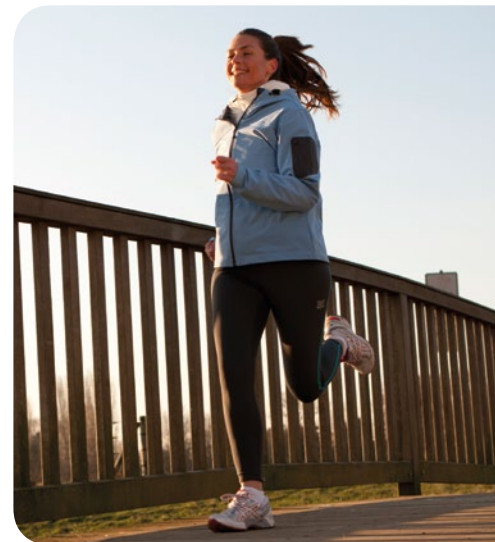


Sie finden sie im Internet oder in den Mitgliedermagazinen: Angebote für Vorsorgeprogramme Ihrer Krankenkasse, oft auch als Gesundheitskurse bezeichnet. Kurse mit den Schwerpunkten Ernährung und Bewegung sind auch für Menschen mit Diabetes sehr sinnvoll.

Sofern bestimmte Kursanforderungen (siehe Innenseiten) erfüllt sind, erstatten die Kassen einen Großteil der Teilnahmegebühren, teilweise sogar 100 %. Machen Sie doch einfach mit – mehr Bewegung bringt oft mehr Lebensqualität.

## Internet-Tipp:

Auf [www.diabetes.bayer.de/diabetes/grundlagen/bewegung](http://www.diabetes.bayer.de/diabetes/grundlagen/bewegung) finden Sie weitere Informationen zur Bewegung bei Diabetes



## Am besten erst zum Arzt und dann in den Sportverein!

Sprechen Sie Ihren Arzt vor Kursbeginn an. Er kann einschätzen, ob Sie für dieses Kursangebot körperlich fit genug sind, und dies ggf. bescheinigen. Bitte informieren Sie unbedingt den Kursleiter über Ihren Diabetes. Manche Kurse und einige Fitnessstudios tragen sogar das Siegel „Für Diabetiker geeignet“.



## Sport-BEs nicht vergessen:

Wichtiger als so manch Überflüssiges in der Sporttasche sind für Sie als Diabetiker einige Sport-BEs! Sie sollten immer dabei sein, damit Sie bei den ersten Anzeichen einer Unterzuckerung reagieren können. **Ein präzises Blutzuckermessgerät, mit dem Sie unmittelbar vor und nach der sportlichen Aktivität Ihren Blutzucker bestimmen, gibt zusätzliche Sicherheit.**



Das sind die Voraussetzungen für eine Kostenübernahme



# Schnell informieren – gleich anmelden!

## Im Allgemeinen sollte der Gesundheitskurs folgende Bedingungen erfüllen:

- Leistung in der Datenbank Ihrer Krankenkasse
- Leitung durch qualifizierte Fachkräfte
- Ihre Teilnahmerate liegt bei mindestens 80 %
- Erhalt einer Teilnahmebescheinigung bei Kursabschluss
- 8 bis 12 Kurstermine, meist einmal wöchentlich

### Wichtig zu wissen:

Nur Sportlehrer, Sportwissenschaftler oder lizenzierte Übungsleiter dürfen den Kurs durchführen. Der Eintritt in einen Verein oder die Anmeldung in einem Fitnessstudio sind meist nicht erforderlich.



Empfehlenswerte Kurse für Patienten mit Diabetes

## Nutzen Sie den Kassenzuschuss!

### Rückenschule:

Aufbau und Stärkung der Rückenmuskulatur mit Kräftigungs- und Dehnübungen

### Tai-Chi:

sanft fließende, meditativ-harmonische Körper- und Atemübungen

### Yoga:

Reihenfolge von dynamischen Körperübungen mit kräftiger Atemunterstützung, anschließend sehr gut für zu Hause geeignet

### Aquafitness:

gelenkschonendes Ganzkörpertraining, in Brusthöhe im Wasser

### Nordic Walking:

schnelles Gehen im Freien mithilfe von zwei speziellen Stöcken

### Abnehmkurse:

12-Schritte-Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), vermittelt durch qualifizierte Ernährungsberater