hkk KRANKENKASSE

GUT ZU WISSEN

# Beste Leistungen

## Infos zu Beiträgen, Mitgliedschaft und Leistungen

# Willkommen bei der hkk

Wir sind Ihr starker Partner, wenn es darum geht, Ihre Gesundheit optimal abzusichern. Wir bieten Ihnen: kompetenten Service, frische Ideen und Zusatzleistungen, die über den Krankenkassen-Standard weit hinausgehen.

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

Mit freundlichen Grüßen

Michael Lempe
Vorstand

# Das hkk Gesundheitskonzept

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


Seite

VERSICHERUNG & BEITRÄGE ..... 6

LEISTUNGEN ..... 12

VORSORGE ..... 24

GELDWERTE VORTEILE ..... 30

SERVICE & BERATUNG ..... 33

GESUNDHEITSINFOS ..... 37

AKTIV & FIT ..... 39

**Register** ..... 42


## SIE BEKOMMEN MEHR

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

Diese haben wir im Folgenden mit hkk gekennzeichnet.

# „Genau der richtige Partner für mich."

Verlassen Sie sich zum Schutz Ihrer Gesundheit auf die hkk: Sparen Sie bares Geld und erhalten Sie gleichzeitig besten Service sowie tausende Gesundheitsleistungen – einfach durch Vorlage Ihrer Gesundheitskarte beim Arzt, Therapeuten oder im Krankenhaus. Erledigen Sie Ihre Angelegenheiten online, persönlich oder per Telefon im Gespräch mit unseren geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

## Holen Sie sich viel Leistung für wenig Geld

Mit ihrem Zusatzbeitrag von nur 0,98 Prozent (Arbeitnehmeranteil 0,49 Prozent) ist die hkk auch 2024 eine der günstigsten Krankenkassen Deutschlands. Auch die Leistungen liegen deutlich über dem Krankenkassen-Durchschnitt. Unter anderem erhalten hkk-Versicherte Mehrleistungen im Wert von mehr als 1.000 Euro jährlich für Naturmedizin, zusätzliche Vorsorge und bei Schwangerschaft.

Im Vergleich zu teuren Kassen, die bis zu 1,8 Prozent Zusatzbeitrag verlangen, sparen Sie als hkk-Kunde bei einem monatlichen Bruttoeinkommen von 3.000 Euro 147,60 Euro pro Jahr. Verdienen Sie 5.175 Euro[1] oder mehr, sind es sogar 254,64 Euro.

Diese Angaben beziehen sich auf Ihren persönlichen hkk-Beitragsvorteil. Ihr Arbeitgeber spart noch einmal dasselbe. Denn Angestellte (bzw. Rentner) und Arbeitgeber (bzw. die Rentenversicherung) tragen den Krankenkassen-Zusatzbeitrag zu gleichen Teilen. Selbstständige sparen in der Regel das Doppelte, weil sie ihren Beitrag alleine zahlen, also bis zu 509,28 Euro.

Ihren persönlichen Beitragsvorteil können Sie unter **hkk.de/vorteilsrechner** ganz einfach berechnen.

### QUALITÄT, DER SIE VERTRAUEN KÖNNEN

[1] Beitragsbemessungsgrenze 2024.

## Ihr Wechsel zur hkk – schnell und unkompliziert

Gehen Sie einfach auf **hkk.de/mitglied-werden** und füllen Sie dort den Online-Mitgliedsantrag aus.

Ihnen werden alle Schritte direkt im Formular erklärt.

### Wichtig

**Kassenwechsel:** Für Ihren Kassenwechsel brauchen Sie nur den hkk-Mitgliedsantrag auszufüllen. Die Kündigung bei Ihrer bisherigen Krankenkasse übernimmt die hkk für Sie.

**Ihre Bindungsfrist:** Grundsätzlich können Sie Ihre Krankenkasse nach 12 Monaten wechseln. Wenn Sie sich bei Ihrer bisherigen Krankenkasse für einen Wahltarif entschieden haben, können zusätzliche Bindungsfristen gelten.

**Kündigungsfrist:** Grundsätzlich können Sie zum Ablauf des übernächsten Kalendermonats wechseln. Stellen Sie zum Beispiel Ihren Mitgliedsantrag im Januar, ist der Wechsel zum 1. April möglich.

**Sonderkündigungsrecht:** Wenn Ihre Krankenkasse den Zusatzbeitrag erhöht, können Sie innerhalb eines Monats die hkk wählen – auch dann, wenn Ihre Bindungsfrist noch nicht abgelaufen ist.

**Sofortiger Wechsel:** Bei einem Statuswechsel in Ihrer Mitgliedschaft (zum Beispiel Arbeitgeber-Wechsel, Beginn einer Selbstständigkeit, eines Studiums o. Ä.) können Sie sofort, ohne Einhaltung der Kündigungs- oder Bindungsfrist, zur hkk wechseln.

Mehr Infos auf **hkk.de**

## Gesundheit für die ganze Familie

Bei der hkk sind auch Ihre Familienangehörigen (Kinder und Ehe- bzw. Lebenspartner) kranken- und pflegeversichert. Selbstverständlich kostenlos! Allerdings sind Ihre Angehörigen u. a. dann nicht mitversichert, wenn

- ihre Einkünfte monatlich 505 Euro übersteigen (Ausnahme: im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung 538 Euro) oder
- sie hauptberuflich selbstständig erwerbstätig sind.

**Ihre Kinder sind mitversichert:**

- bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres
- bis zur Vollendung des 23. Lebensjahres, wenn sie nicht erwerbstätig sind
- bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres, wenn sie in der Schulausbildung sind oder ein nicht vergütetes soziales oder ökologisches Jahr machen; Wehr-, Zivil- und Freiwilligendienst verlängern den Anspruch um die Dauer des Dienstes
- ohne Altersbegrenzung, wenn sie sich wegen einer langfristigen Behinderung nicht selbst unterhalten können; die Behinderung muss dazu während der Familienversicherung begonnen haben

Kinder können gegebenenfalls nicht mitversichert werden, wenn ein Elternteil nicht gesetzlich krankenversichert ist.

Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

## ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (ePA) UND GESUNDHEITSKARTE (eGK)

### Gesundheit wird digital

**Die ePA: Ihre persönliche Plattform für Gesundheitsdaten**
Die Patientenakte (kurz: ePA) ist ein geschützter Speicher für Ihre medizinischen Daten. Sie können damit jederzeit aktuelle Dokumente zu Ihrer Gesundheit mit Ärzten, Krankenhäusern oder Apotheken austauschen.

Die Vorteile liegen auf der Hand: weniger Doppeluntersuchungen, präzisere Diagnosen, ein aktueller Überblick über Ihren Gesundheitszustand und eine höhere Sicherheit durch Informationen über Ihre Medikamente, Blutwerte oder Unverträglichkeiten. Der Mutter- und Impfpass sowie das Zahn-Bonusheft können digital in die ePA integriert werden. Das Untersuchungsheft für Kinder wird in der ePA des Kindes gespeichert.

Seit 2023 können Versicherte auch eine Vertretungsperson benennen, die an ihrer Stelle die ePA verwaltet, ebenso können Krankenhaus-Entlassungsbriefe oder Pflegeüberleitungsbögen in der ePA hinterlegt werden. Der Funktionsumfang wird in den kommenden Jahren stetig erweitert, so können zum Beispiel ab 2024 die Funktionen des eRezepts über die ePA genutzt werden.

Die ePA kann über eine App auf mobilen Geräten genutzt werden. Hier können Dokumente gespeichert, gelesen und gelöscht werden – sofern Sie dem zugestimmt haben. Alle Informationen werden in der Telematikinfrastruktur gespeichert. Die Server zur Verarbeitung befinden sich in Deutschland und unterliegen den europäischen Datenschutzbestimmungen. Die ePA ist ein kostenloses, freiwilliges Angebot, über dessen Nutzung Sie allein entscheiden können.

**Die eGK: Ihr Schlüssel zu Gesundheitsleistungen**
Die elektronische Gesundheitskarte (kurz: eGK) ist Ihr Berechtigungsnachweis, den Sie benötigen, um die Leistungen der hkk in Anspruch nehmen zu können. Auf der eGK sind Ihre Stammdaten (Name, Adresse, Geburtsdatum, Geschlecht, Versicherten- und Zuzahlungsstatus) gespeichert, um die Abrechnung bei Ärzten und in Krankenhäusern zu vereinfachen. Ein Lichtbild erschwert den Missbrauch Ihrer Karte – daher gibt es die eGK für Versicherte ab dem 15. Lebensjahr nur mit Foto. Auf der Rückseite finden Sie Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC), die medizinische Behandlungen im Ausland erleichtert. Künftig sind für die eGK weitere Funktionen geplant.

## PFLEGEVERSICHERUNG

### Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

hkk-Versicherte sind automatisch auch in der hkk-Pflegekasse abgesichert. Über die häusliche Pflege hinaus übernimmt die hkk weitere Leistungen zur Kurzzeit- und teilstationären Pflege. Ist dies nicht möglich, haben Sie Anspruch auf vollstationäre Betreuung.

Der Umfang der Leistungen hängt vom Grad der Pflegebedürftigkeit ab. Der Medizinische Dienst (MD) stuft im Auftrag der hkk-Pflegekasse für Sie den Pflegegrad ein.

Das System umfasst 5 Pflegegrade, von denen der für Sie zutreffende nach Begutachtung der folgenden 6 Lebensbereiche ausgewählt wird:

1. Mobilität
2. Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
3. Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
4. Selbstversorgung
5. Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
6. Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Als Zusatzleistung bieten wir Ihnen **Online-Pflegekurse** und **Online-Beratungsangebote,** wenn Sie eine nahestehende Person pflegen. Falls Sie eine ambulante oder stationäre Pflegeeinrichtung suchen, hilft der **hkk Pflegelotse,** das passende Angebot zu finden. Mehr dazu unter **hkk.de/pflege**

## ZUZAHLUNGEN UND BELASTUNGSGRENZE

### Zahlen Sie weniger

Die Belastungsgrenze für Zuzahlungen berechnet die hkk aus dem jährlichen Familienbruttoverdienst. Dazu addieren wir die Einnahmen aller Personen in Ihrem Haushalt. Für Kinder und Ehepartner ziehen wir so genannte Freibeträge ab. Ihre Grenze liegt dann grundsätzlich bei 2 Prozent Ihrer jährlichen Einnahmen – bei chronisch Kranken bei maximal 1 Prozent. Gern teilen wir Ihnen Ihre genaue Belastungsgrenze mit. Wollen Sie die ermäßigte Belastungsgrenze von 1 Prozent in Anspruch nehmen, müssen Sie sich innerhalb von 2 Jahren nach Erreichen eines bestimmten Alters zu bestimmten Erkrankungen beraten lassen. Die Kosten für die Beratung trägt die hkk.

LEISTUNGEN

# „Bei der hkk bin ich optimal versorgt.“

Natürlich erhalten Sie alle medizinischen Regelleistungen. Diese sichern Diagnosen und Therapien umfassend ab. Darüber hinaus bietet Ihnen die hkk ein breites Spektrum an Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Pflegeleistungen und mehr.

## ARZNEIEN UND VERBANDMITTEL

### Fühlen Sie sich perfekt versorgt

Die hkk trägt die Kosten für verschreibungspflichtige Medikamente, Verbandmittel sowie Harn- und Bluttestreifen, 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 gehören zusätzlich apothekenpflichtige, aber nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel zum Leistungsumfang.

hkk+

Als Zusatzleistung bezuschusst die hkk auch **Naturarzneimittel** mit 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), nach Großbritannien, in 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. Weitere Informationen dazu finden Sie in den jeweiligen Merkblättern der DVKA (Deutsche Verbindungsstelle Krankenversicherung – Ausland) unter: **www.dvka.de/de/versicherte/touristen/touristen.html**

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

## BEHANDLUNGSPROGRAMME FÜR CHRONISCHE ERKRANKUNGEN (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 für das aus medizinischer Sicht notwendige Verkehrsmittel bei Fahrten zur nächsten Behandlungsmöglichkeit. Dies gilt für:

- die Hin- und Rückfahrt bei stationären Behandlungen im Zusammenhang mit einer Leistung der hkk
- 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

Im Krankheitsfall 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 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.
- Sie leiden unter Schwangerschaftsbeschwerden und dürfen sich nach ärztlicher Verordnung nicht körperlich anstrengen.

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

## 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 (zum Beispiel Verband wechseln, Medikamente verabreichen),
- Grundpflege (zum Beispiel Hilfe bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden sowie bei der Nahrungsaufnahme),
- hauswirtschaftliche Versorgung oder
- 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.“*

*Sebastian S., 31 Jahre*

## HEILMITTEL

### Rundum versorgt – von Physio- bis Ernährungstherapie

Die hkk übernimmt die Kosten für ärztlich verordnete Heilmittel wie Physiotherapie, Ergotherapie, Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie, Podologie und Ernährungstherapie. 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 bzw. 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 Hörgeräteakustiker rechnet direkt mit uns ab.
- Falls erforderlich, beantragt Ihr Sanitätshaus oder Hörgeräteakustiker die Kostenübernahme für die Leistung mittels Kostenvoranschlag bei der hkk.
- Ab 18 Jahren tragen Sie die gesetzliche Zuzahlung von 10 Prozent des Betrages, den die hkk übernimmt (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 und Jugendliche unter 18 Jahren sowie Versicherte mit schweren Sehbehinderungen nach den allgemeinen Anspruchsvoraussetzungen. 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 inlandstypische 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 15 (Alleinerziehende: 30) Arbeitstage im Jahr. Haben Sie mehrere Kinder, gilt das sogar für insgesamt 35 (Alleinerziehende: 70) 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 erhalten Sie grundsätzlich Entgeltfortzahlung von Ihrem Arbeitgeber. Danach überweist Ihnen die hkk Krankengeld. Die Höhe Ihres Krankengeldes wird aus dem zuletzt erhaltenen regelmäßigen Arbeitsentgelt vor Beginn der Arbeitsunfähigkeit ermittelt. Von Ihrem Bruttogehalt werden 70 Prozent festgesetzt, jedoch nicht mehr als 90 Prozent Ihres letzten Nettoentgelts und höchstens 120,75 Euro pro Tag. Haben Sie in den letzten 12 Monaten beitragspflichtige Einmalzahlungen (Urlaubs- und/oder Weihnachtsgeld) erhalten, werden diese hinzugerechnet.

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

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

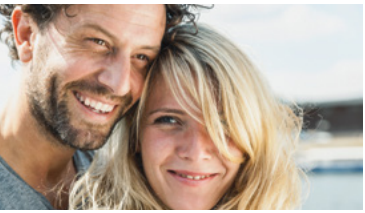
Die hkk übernimmt die Kosten für Ihre Behandlung, Pflege und Unterbringung im Krankenhaus. Das gilt auch für medizinisch notwendige Medikamente und die Kosten für die vor-, teil- und nachstationäre Behandlung. Versicherte ab 18 Jahren zahlen bei vollstationären Klinikaufenthalten den gesetzlichen Eigenanteil 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 Samenzellen 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.

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

## hkk+ NATURARZNEIMITTEL

### Sinnvolle Alternativen

Alternative Arzneien können als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung helfen, schneller gesund zu werden. Darum übernimmt die hkk 100 Prozent der ärztlich verordneten apothekenpflichtigen Arzneimittel 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

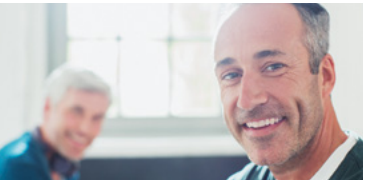
Osteopathie regt durch sanfte Handgriffe und manuelle Techniken die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Das kann Rückenschmerzen, Verstauchungen, Kopfschmerzen oder Menstruationsbeschwerden lindern. Auch dauerschreienden Babys kann dieser Ansatz helfen. Die hkk übernimmt viermal jährlich 100 Prozent 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 bestimmte weitere Impfungen. Dazu zählt etwa die Impfung gegen Meningokokken Typ B bei Kleinkindern bis zu 2 Jahren sowie gegen humane Papillomviren bei Versicherten 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 und FSME sowie die medikamentöse Malariaprophylaxe. Eine Übersicht über die STIKO-Empfehlungen finden Sie auf der Website des Robert Koch-Instituts unter **rki.de**



*„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** 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. Diese Leistung wird jedoch nur übernommen, wenn sie von Kinder- und Jugendärzten sowie qualifizierten Fach- und Hausärzten durchgeführt wird, die an dem speziellen Vertrag der hkk teilnehmen. Sprechen Sie vorher mit dem Arzt Ihrer Wahl, ob er an dem genannten Vertrag teilnimmt. Nachdem Sie die Teilnahmeerklärung zum Vertrag unterzeichnet haben, rechnet der Arzt die Leistung direkt mit der hkk ab.

## 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 u.a. 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

Im Rahmen der gesetzlichen Krebsfrüherkennung haben Sie im Alter zwischen 50 und 54 Jahren Anspruch auf einen jährlichen Stuhltest, ab 55 Jahren wird eine Darmspiegelung angeboten, um eine mögliche Darmkrebserkrankung so früh wie möglich zu entdecken.

hkk-Versicherte können schon ab 40 Jahren den „immunologischen Stuhltest" in Anspruch nehmen und diesen Test online bestellen. Sie müssen daher nicht mehr bis zum 50. Lebensjahr warten.

Beim Vorliegen eines familiären oder erblich erhöhten Erkrankungsrisikos erstattet die hkk einmalig die Kosten für eine Darmspiegelung nach Vollendung des 45. Lebensjahres und vor Vollendung des 50. Lebensjahres bei Männern bzw. des 55. Lebensjahres bei Frauen in Höhe von jeweils 80 Prozent, maximal 100 Euro.

## KUREN ZUR REHABILITATION – AMBULANT UND STATIONÄR

### Kuren

Haben Sie die vor Ort ärztlich verordneten Behandlungen ohne nachhaltigen Erfolg durchgeführt, können Maßnahmen zur medizinischen Vorsorge bzw. Rehabilitation sinnvoll sein. Alle Maßnahmen müssen vor Antritt beantragt werden. Die hkk prüft die medizinische Notwendigkeit und ob die beantragte Maßnahme die richtige für Sie ist. Es gilt der Grundsatz „ambulant vor stationär".

Stationäre Vorsorge-, Rehabilitations- sowie Mutter-Kind- bzw. Vater-Kind-Maßnahmen können bei medizinischer Notwendigkeit nach Ablauf von 4 Jahren wiederholt werden. Ihr Eigenanteil für diese Maßnahmen liegt bei 10 Euro pro Behandlungs- bzw. Kalendertag.

## VORSORGEMASSNAHMEN – AMBULANT UND STATIONÄR

### Stärken Sie Ihre Gesundheit

Eine ambulante Vorsorgemaßnahme in einem anerkannten Kurort dauert in der Regel 3 Wochen und kann bei medizinischer Notwendigkeit alle 3 Jahre durchgeführt werden. Wir übernehmen die Kosten für alle vertraglichen Behandlungen wie Bäder und Massagen. Die Zuzahlung für Heilmittel liegt bei Versicherten ab 18 Jahren bei 10 Prozent sowie 10 Euro je Verordnung. Ihre Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe sowie An- und Abreise bezuschussen wir mit 13 Euro pro Tag.

Bei stationären Vorsorgemaßnahmen übernehmen wir die Kosten für die dreiwöchige Maßnahme zu 100 Prozent.

## REHABILITATIONSMASSNAHMEN – AMBULANT UND STATIONÄR

### Ihr Weg zur Besserung

Die hkk übernimmt die vertraglich vereinbarten Kosten für eine ambulante wohnortnahe Rehabilitationsmaßnahme in einer zugelassenen Einrichtung für 15 Behandlungstage. Bei stationärer Rehabilitation übernehmen wir die Kosten für die Dauer der medizinischen Notwendigkeit Ihrer Maßnahme.

## MUTTER- BZW. VATER-KIND-KUREN

### Tanken Sie für Ihre Familie auf

Für behandlungsbedürftige Mütter bzw. Väter bieten wir spezielle dreiwöchige Kuren an, die auf die besonderen Belastungen in der Familie ausgerichtet sind. In der Maßnahme erlernen Sie neben gesundheitsbewusstem Verhalten Strategien für den Familienalltag.

**Wichtig**

Solche Kuren erhalten oder verbessern nicht Ihre Erwerbsfähigkeit. Sprechen Sie hierfür mit Ihrem Rentenversicherungsträger. Kinder können bei einer solchen Kur ebenfalls mit aufgenommen werden.

## 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 zweimal pro Jahr die Kosten für zahnärztliche Vorsorge.

## PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Versicherte ab 18 Jahren können einmal im Jahr eine kostenlose professionelle Zahnreinigung (PZR) bei einer DentNet-Zahnarztpraxis wahrnehmen. Bitte nutzen Sie unter dentnet.de die Suchfunktion, um einen der über 1.000 teilnehmenden Vertragszahnärzte in Ihrer Nähe zu finden. Nachdem Sie die Teilnahmeerklärung zum Vertrag unterzeichnet haben, wird durch den DentNet-Zahnarzt die Leistung direkt mit der hkk abgerechnet.

**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 und einem Gesundheitszuschuss wählen.

**Der Sofortbonus:** Schon ab der ersten 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**

*„Bei der hkk lohnt sich mein Vorsorge- und Fitnessprogramm doppelt: für meine Gesundheit und meinen Geldbeutel."*

*Marco S., 27 Jahre*

## PRIVATER ZUSATZSCHUTZ

Sie möchten Ihren Versicherungsschutz und den Ihrer Familie individuell ergänzen? Mit den attraktiven Zusatzversicherungen unseres Kooperationspartners, der LVM Versicherung, ist das möglich. Gemeinsam bieten wir Ihnen exklusive Möglichkeiten, die bewährten Leistungen Ihrer Krankenkasse sinnvoll und kostengünstig 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**

*„Ich habe mich zusatzversichert – 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**

## 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 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**

## ONLINE-ARZTBESUCH MIT TELECLINIC

Mit TeleClinic haben hkk-Versicherte Zugang zu einer schnellen und flexiblen medizinischen Versorgung durch Online-Arztkonsultationen. Dieser hkk-Service ermöglicht es, ohne lange Anfahrtswege oder Wartezeiten Arzttermine per Videocall zu buchen. Er ist rund um die Uhr verfügbar, auch an Wochenenden und Feiertagen. Neben medizinischer Behandlung bietet TeleClinic auch einen spezialisierten Online-Hautcheck. Hierbei laden Patienten einfach ein Foto der betroffenen Hautstelle hoch und erhalten innerhalb von 24 Stunden die Diagnose eines Facharztes. Der Service ist für hkk-Versicherte kostenlos und integriert sich nahtlos in den Alltag, wobei digitale Rezepte und Krankschreibungen bei Bedarf ausgestellt werden können.

## 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.

## KRANKENHAUSSUCHE

### 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 der hkk Krankenhaussuche 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/krankenhaussuche**

## 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- und 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** oder unter der kostenlosen Telefonnummer **0800 - 2555 445.**

Oder Sie nutzen unser Angebot der medizinischen Videosprechstunde! Machen Sie Ihr Wohnzimmer zum Sprechzimmer und klären Sie Ihre medizinischen Fragen per Videokonferenz mit einem Facharzt. Einfach unter **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.**

GESUNDHEITSINFOS

# „Mehr Wissen für mehr Gesundheit."

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

## Jetzt kostenlos als PDF downloaden

Sie wollen mehr zu den Themen „Fitness für den Rücken", „Gesund und lecker unterwegs", „Gesund durch den Winter", „Stress", „Ihr Baby kommt", „Allergien" u. v. m. wissen? Dann empfehlen wir Ihnen die Seite **hkk.de/ebooks**

### DOCK - DAS ONLINE-MAGAZIN

Das hkk-Magazin liefert Ihnen viele Informationen rund um die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Arbeit und Leben. Praktische Anregungen, aktuelle Gesundheitsinformationen und saisonale Tipps finden Sie auf: **dock.hkk.de**

### 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**

AKTIV & FIT

# „Hier bewege ich was für meine Gesundheit.“

Hier sind Sie richtig, um etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Wir möchten Sie bei Ihren persönlichen Gesundheitszielen unterstützen. Daher haben Sie Anspruch auf die Teilnahme an 2 zertifizierten Präventionskursen pro Jahr. Dies gilt für Online-Gesundheitskurse 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 unter **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**

## GESUNDHEITSKURSE

### 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**

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

# Register


Arzneien und Verbandmittel 13
Ärztliche und zahnärztliche Behandlung 13
Arzttermin-Service 34
Auslandsschutz 14

Beiträge 7
Bonusprogramm hkk bonusaktiv 31
Behandlungsprogramme für chronische Erkrankungen (DMP) 14

DOCK - Das Online-Magazin der hkk 38

eBooks 38
Elektronische Gesundheitskarte (eGK) 10
Elektronische Patientenakte (ePA) 10
Elterntelefon 34
Ernährungsberatung 35

Fahrkosten 15
Familienversicherung 9
Früherkennung und Vorsorge für Kinder und Jugendliche 25

Gesundheitskurse 40
Gesundheitsuntersuchung Check-up 25

Haushaltshilfe 15
Häusliche Krankenpflege und Soziotherapie 16
Hautkrebs-Screening 26
Hebammenvermittlung 23
Heilmittel 17
Hilfsmittel 17
hkk med – Expertenrat per Telefon und Videochat 34

Impfschutz 18



Bilder:
Titel, S. 6, 12, 24, 30, 37 © Oliver Rossi/gettyimages,
S. 4, 39 © Digital Vision/gettyimages, S. 13 © Westend61/Daniel Ingold/gettyimages,
S. 16 © NDAB Creativity/gettyimages, S. 18 © kupicoo/gettyimages,
S. 20, 32, 33, 41 Westend61/gettyimages, S. 21 © fizkes/shutterstock,
S. 22 © Tom Merton/gettyimages, S. 30 © Image Source/gettyimages,
S. 31 © Moof/gettyimages

Kieferorthopädie 18
Kinderkrankengeld 18
Krankengeld bei Arbeitsunfähigkeit 19
Krankenhausbehandlung 19
Krankenhaussuche 35
Krebsfrüherkennung 26
Künstliche Befruchtung 20
Kuren zur Rehabilitation – ambulant und stationär 27

Medizinische Beratung hkk med 36
Mitgliedschaft 8
Mutter- bzw. Vater-Kind-Kuren 28
Mutterschaftsleistungen 21

Naturarzneimittel 21

Online-Gesundheitskurse 40
Organspende 38
Osteopathie 22

Pflegeversicherung 11
Privater Zusatzschutz (LVM Versicherung) 32
Professionelle Zahnreinigung 29

Rehabilitationsmaßnahmen – ambulant und stationär 27

Schutz- und Reiseimpfungen 22
Schwangerschaftsleistungen 23
Sportmedizinische Untersuchung 28
Sporttelefon 36

TeleClinic 34

Vorsorgemaßnahmen - ambulant und stationär 27

Zahnersatz 23
Zahnprophylaxe 29
Zuzahlungen und Belastungsgrenze 11

# Immer in Ihrer Nähe!

## Überall, rund um die Uhr: hkk online

Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.

Über die **hkk-Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.

## Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung

Unter **0421–36550** und **0800–2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800–1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421–3655 3700.**

## Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte

LVM VERSICHERUNG

Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**

In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

**hkk.de**

Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

**Stand: Januar 2024.** Aktuelle Infos finden Sie auf **hkk.de**

hkk84231 (01/24)