



Hand in Hand ist
HanseMerkur

Exklusiv für Ihre Gesundheit

Service, Beratung und Unterstützung
für Krankenvollversicherte

KRANKENVERSICHERUNG



Unsere Gesundheits-
services finden Sie auch
auf unserer Website unter:
www.hansemerkur.de

- > Service
- > Gesundheitsservice
- > Alle Programme und Services



4 Servicetelefon
Vertrags- & Leistungsfragen

5 ServiceApp –
mobiler Service für Sie

6 24-Stunden-
Reise-Notruf-Service

7 Ansprechpartner
bei medizinischen Fragen

8 Ärzte jederzeit erreichbar –
online oder per App

9 Gesundheitsportal –
umfassend und verlässlich

10 Herz-Kreislauf-
Erkrankungen

12 Mentale Gesundheit –
Ihre digitale Unterstützung

14 Zahnersatz und
Implantate

15 Frauengesundheit –
Unterstützung online

16 Orthopädische
Erkrankungen

18 Individuelles
Coaching

19 Arzt-Netzwerk – haus-
arztzentrierte Versorgung

20 Unterstützungsangebote
für Krebspatienten

22 Digitalcoach für Asthmatiker
und Neurodermitiker

23 Weitere Angebote
für Ihre Gesundheit



Wir sind für Sie da Leistungen und Services

Die Absicherung gegen finanzielle Folgen von Krankheiten, das ist die zentrale Aufgabe Ihrer Krankenvollversicherung. Neben einer erstklassigen medizinischen Versorgung bietet Ihnen die HanseMerkur jedoch noch viel mehr. Wir sind mit umfangreichen Serviceangeboten, kompetenter Beratung und individueller Unterstützung bei allen Anliegen rund um Ihre Gesundheit für Sie da.

Unsere Serviceleistungen

Mit der HanseMerkur haben Sie eine zuverlässige Krankenversicherung an Ihrer Seite, die Ihnen im Leistungsfall schnell und unbürokratisch weiterhilft. Darüber hinaus haben Sie die Auswahl aus einem breiten Spektrum von Informations-, Präventions- und Unterstützungsangeboten.

Gerne stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten unsere Serviceleistungen näher vor. Sofern Sie zu einzelnen Themen mehr wissen möchten, nutzen Sie einfach den Coupon auf der letzten Seite dieser Broschüre und fordern Sie die entsprechenden Unterlagen bei uns an oder schauen Sie auf unsere Website.

Servicetelefon

bei Vertrags- & Leistungsfragen



Individuelle Auskünfte zum Vertrag oder zu Leistungen

Unser Servicetelefon hilft Ihnen mit Auskünften bei Fragen rund um Ihre Kranken- und Pflegeversicherung weiter. Ihre Anliegen werden von unseren kompetenten Kundenberatern aus dem Service-Center schnell und unbürokratisch geklärt.

Nutzen Sie das Servicetelefon für

- Auskünfte zu allen Tarifen und Leistungen in der Kranken- und Pflegeversicherung sowie zu den Versicherungsbedingungen,
- Auskünfte zu eingereichten Leistungen und zu Leistungsabrechnungen,
- Informationen zu Ihrem Beitragskonto, zu Zahlungseingängen oder -rückständen,
- Auskünfte bei Änderungswünschen zum Vertrag, z. B. aufgrund einer Änderung Ihrer Lebenssituation, und für
- die Anforderung von Bescheinigungen, z. B. für den Arbeitgeber.



Sie erreichen das Servicetelefon

- unter **040 4119-4119**,
- **Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.**

ServiceApp – mobiler Service für Sie

Personalisierte Self-Services, Fotofunktion und Postbox

Mit unserer ServiceApp können Sie Ihre Anliegen schnell und mit geringem Aufwand erledigen. Nutzen Sie die App, um uns beispielsweise Dokumente zuzustellen, Schreiben von uns zu erhalten, Bescheinigungen anzufordern oder Kontaktdaten zu ändern.

Dokumente bequem einreichen

Senden Sie uns alle Dokumente, wie Formulare, Bescheinigungen, Arztrechnungen oder Rezepte, bequem über die ServiceApp zu. Es geht ganz einfach mit der Fotofunktion, dem Barcode-Scan bei Arztrechnungen oder dem PDF-Upload. Alle Belege können Sie in der App speichern, sammeln und bei Bedarf zu einem späteren Zeitpunkt über die App bei uns einreichen, z. B. wenn Sie noch auf einen dazugehörigen Beleg warten.

Digitale Postbox

Alle Schreiben von uns erhalten Sie verschlüsselt in Ihrer Postbox, Ihrem digitalen Posteingangsfach. Dort können Sie die Schreiben individuell sortieren, filtern, drucken und weiterleiten. Immer mehr Ärzte binden sich an unsere Postbox an und senden, wenn von Ihnen gewünscht, die Rechnungen direkt in die Postbox, sodass ein vollständig papierloser Prozess zum Schutz der Umwelt gegeben ist. Sie entscheiden dann, ob und wann Sie diese Rechnungen bei uns einreichen.

Personalisierte Services

Nutzen Sie die personalisierten Services wie den Rückrufservice, die Änderung der Kontakt- oder Bankverbindungsdaten, fordern Sie Bescheinigungen an oder erteilen Sie Vollmachten ganz einfach über die ServiceApp.

Sicherheit und Datenschutz

Es werden alle in der App gespeicherten Unterlagen sicher verschlüsselt. Das Registrierungsverfahren ist nach den neuesten Datenschutzvorgaben optimiert und erfordert eine einmalige Registrierung mit E-Mail-Adresse, Passwort und PIN.

Auf welchen Geräten läuft die ServiceApp?

Die ServiceApp ist für die Nutzung auf dem Smartphone optimiert. Für Apple sollte mindestens iOS 15 und für Android mindestens Version 12 installiert sein.



Weitere Informationen zur ServiceApp mit Videoanleitung & FAQ

Erläuterungen zur ServiceApp und eine
Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Registrierung
finden Sie auf unserer Website unter:

www.hansemerkur.de > Service > App-Center > ServiceApp



24-Stunden- Reise-Notruf-Service



Hilfe im Notfall – weltweit

Auch bei Urlaubs- und Geschäftsreisen im Ausland sind wir für Sie da. In dringenden Notfällen und bei medizinischen Fragen während eines Auslandsaufenthalts hilft Ihnen unser weltweiter 24-Stunden-Reise-Notruf-Service.

Wir helfen Ihnen bei

- der Suche nach qualifizierten deutsch- oder englischsprachigen Ärzten oder Krankenhäusern am Urlaubsort,
- der Organisation erforderlicher medizinischer Behandlung im Ausland durch fachlich und sprachlich kompetente Mitarbeiter und Experten,
- der Klärung der Erstattung und der Direktabrechnung mit ausländischen Krankenhäusern und
- der Organisation eventuell erforderlicher medizinisch notwendiger Krankenrücktransporte nach Deutschland.



Sie erreichen den Auslands-Notruf-Service

- unter +49 40 21031-6027,
 - 24 Stunden pro Tag, auch an Sonn- und Feiertagen.
- Die Mitarbeiter sind deutschsprachig.

Ansprechpartner bei medizinischen Fragen



Ein Anruf beim Gesundheitstelefon ersetzt in der Regel nicht den Besuch beim Arzt, sondern soll eine erste Orientierungshilfe geben. Ihre freie Arztwahl wird dadurch in keiner Weise eingeschränkt.

Leistungen des Gesundheitstelefons

Ob bei der Suche nach den richtigen Fachärzten und Krankenhäusern oder im Umgang mit chronischen und akuten Erkrankungen, auf das HanseMerkur Gesundheitstelefon ist bei diesen Fragen immer Verlass. Sie erhalten u. a. Hinweise zu Krankheitsursachen, zur Diagnostik und zu Behandlungsmöglichkeiten sowie Informationen zu Medikamenten und deren Wechselwirkungen und Unterstützung bei der Terminvergabe.

Mit der ärztlichen Zweitmeinung mehr Therapiesicherheit

Gemeinsam mit unserem Partner BetterDoc bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich bei schwerwiegenden Diagnosen unabhängig, neutral und auf Ihre spezielle Situation bezogen eine ärztliche Zweitmeinung bei einem Spezialisten einzuholen oder einen hoch spezialisierten Facharzt für Ihre Behandlung/Operation zu finden.

Eine Zweitmeinung kann sinnvoll sein bei

- geplanten Operationen (z. B. Rücken, Hüfte, Knie, Schulter, Herz, Prostata, Auge),
- Krebserkrankungen,
- chronischen Erkrankungen und seltenen Erkrankungen.



Sie erreichen das Gesundheitstelefon

- unter **0800 1121310** (bundesweit gebührenfrei),
- **täglich 24 Stunden**.

Weitere Informationen zum Gesundheitstelefon und zur ärztlichen Zweitmeinung erhalten Sie unter:
www.hansemerkur.de > **Service** > **Gesundheitsservice**
> **Alle Programme und Services** > **Medizinische Beratung**



Ärzte jederzeit erreichbar – online oder per App

Der Online-Arzt ist für Sie rund um die Uhr erreichbar

Beim HanseMerkur Online-Arzt können Sie sich eine fachärztliche Expertise einholen und erhalten die dazugehörige Fernbehandlung und Therapie. Dies gilt für Fälle, in denen nach allgemein anerkannten fachlichen Standards ein persönlicher, physischer Kontakt mit einem Arzt nicht erforderlich ist. Medikamente, physiotherapeutische Anwendungen oder Hilfsmittel können zur Therapie verordnet werden und auch die Ausstellung einer privatärztlichen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ist möglich.

Die ärztliche Beratung ist kostenpflichtig. Es wird eine Rechnung im Rahmen der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) ausgestellt, die Sie zur tariflichen Erstattung bei uns einreichen können. Sofern eine Weiterbehandlung erforderlich ist, wird die Beratung in den Primärarztтарifen als Erstbehandlung anerkannt.



Terminvereinbarung für den Online-Arzt:

- Termine sind kurzfristig und bei dringenden Anfragen sogar sofort möglich.
- Mehr Informationen, Hinweise zu technischen Voraussetzungen und das Anmeldeformular finden Sie unter: www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice > Alle Programme und Services > Medizinische Beratung



Hinweis: Der HanseMerkur Online-Arzt ersetzt in der Regel nicht den Besuch beim Arzt, sondern soll Ihnen eine erste Orientierungshilfe geben. Ihre freie Arztwahl wird dadurch in keiner Weise eingeschränkt. In Notfällen wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt oder den Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112.



Mit dem Hautarzt per App schnelle Hilfe bei Hauterkrankungen

Sie haben eine Hautveränderung festgestellt und möchten diese gerne fachärztlich untersuchen lassen, finden aber keinen zeitnahen Termin in einer dermatologischen Praxis? Nutzen Sie dafür unser Angebot „dermanostic – Hautarzt per App“.

Ihre Vorteile:

- Schneller und einfacher Zugang zum Dermatologen.
- Antwort innerhalb weniger Stunden (max. 24 Stunden, durchschnittlich 4 Stunden).
- Rezept wird per Post nach Hause, per Fax in die Wunschapotheke oder an eine Partner-Online-Apotheke zugestellt.

Weitere Informationen zum Hautarzt per App finden Sie unter:
www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Medizinische Beratung



Gesundheitsportal – umfassend und verlässlich



Immer auf dem Laufenden bleiben

Ob zur Vorbereitung auf einen Arztbesuch oder als allgemeine Wissensquelle: Unser Gesundheitsportal hält ein umfangreiches und qualitätsgesichertes Angebot für Sie bereit, auf das Sie jederzeit und von überall bequem zugreifen können.

Wir bieten Ihnen

- zahlreiche Informationen zur ersten Einschätzung Ihrer Symptome, zu Krankheiten, Diagnose- oder Behandlungsverfahren,
- Gesundheitsspecials zu vielen Themen, wie Schwangerschaft, Erste Hilfe, Schlaf oder Alter & Pflege,
- reisemedizinische Informationen mit individuellen Länderbeschreibungen oder Impfpfehlungen,
- Wissenswertes zu verschreibungspflichtigen Medikamenten, inklusive einer Arzneimitteldatenbank,
- eine Suchfunktion für Adressen von Ärzten, Zahnärzten und Krankenhäusern und
- einen interaktiven Bereich mit vielen Erklärvideos oder mit Übungen zu Bewegung und Entspannung.

Für viele weitere spannende Informationen rund um Ihre Gesundheit können Sie sich für einen wöchentlichen Newsletter anmelden – dieser ist selbstverständlich kostenlos.



Hier finden Sie das Gesundheitsportal:

- www.diegesundheitsprofis.de
- oder über unsere Unternehmenswebsite:
www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Medizinische Beratung



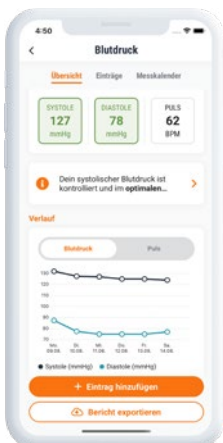
Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Beugen Sie vor



Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. So haben beispielsweise laut Robert Koch-Institut (RKI) rund 20 bis 30 Millionen Bundesbürger Bluthochdruck (Hypertonie), also fast jeder Dritte. Oft verursachen hohe Blutdruckwerte jahrelang keine Beschwerden, können aber zu erheblichen Gesundheitsbeschwerden, wie Herzinfarkt oder chronischer Herzinsuffizienz, führen.

1 Interaktiver Blutdruck-Coach



Bei Ihnen wurde Hypertonie diagnostiziert und Sie möchten selbst etwas tun, um Ihren Bluthochdruck in den Griff zu bekommen? Dann werden Sie aktiv und nutzen Sie den interaktiven Blutdruck-Coach Manoa, um Ihren Blutdruck im Alltag eigenständig zu managen.

Vorteile im Überblick

Ihr digitaler Coach unterstützt Sie 6 Monate im Selbstmanagement, um den Blutdruck unter Kontrolle zu bekommen. Die Messwerte Ihres Blutdruckmessgerätes können Sie einfach in die App übertragen. Neben Bluthochdruck werden auch andere Risikofaktoren wie schlechter Schlaf, mangelnde Bewegung oder erhöhte Blutzuckerwerte im Coaching-Programm adressiert. Der Erfolg ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Die Manoa-App ist ein Medizinprodukt und auch von der Deutschen Hochdruckliga zertifiziert.

2 Digitale Programme zur Herzgesundheit

Mit dem digitalen Herzzentrum iATROS erhalten Sie eine ganzheitliche Versorgung bei

- koronarer Herzkrankheit,
- Vorhofflimmern,
- Bluthochdruck.

Die digitalen Programme sind eine perfekte Ergänzung zu Ihrer ärztlichen Versorgung. Die iATROS-App unterstützt Sie beim korrekten Messen und Interpretieren Ihrer Werte zur Herzgesundheit, beim Umgang mit Stress sowie dabei, die für Sie passende Ernährung und die für Sie geeigneten körperlichen Aktivitäten zu finden. Zudem werden Sie während ärztlicher Videogespräche individuell und Ihrem Bedarf entsprechend betreut. Die Laufzeit von 12 bis 24 Monaten hilft Ihnen, Ihre Herzgesundheit auch langfristig im Alltag zu verbessern.

3 Screening auf Vorhofflimmern zur Schlaganfall-Vorsorge

Vorhofflimmern ist eine der häufigsten Herzrhythmusstörungen. Jeder fünfte Schlaganfall ist auf Vorhofflimmern zurückzuführen und ließe sich vermeiden, wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt würde.

Unser Angebot zur Schlaganfall-Vorsorge beinhaltet die Untersuchung mit dem Mini-EKG-Gerät „ritmo“ von dpv analytics. Von erfahrenen Kardiologen entwickelt, handelt es sich hierbei um ein vollwertiges ärztliches 3-Kanal-EKG-Gerät mit der Zulassung als Medizinprodukt.

Ein echter Mehrwert in der Versorgung:

- Die Messung kann von Ihnen selbst durchgeführt werden, ein Arztbesuch ist nicht nötig.
- Das Mini-EKG-Gerät wird Ihnen von unserem Kooperationspartner dpv analytics zugeschickt.
- Es ist klein, unscheinbar und wird nur mit einem Pflaster auf das Brustbein geklebt, ganz ohne Kabel.
- Alltagstätigkeiten, moderater Sport und Duschen sind problemlos möglich.
- Herzströme werden für 3 Tage aufgezeichnet.
- Sollte sich in der Auswertung ein Verdacht auf Vorhofflimmern ergeben, erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach einem kurzfristigen Termin bei einem Kardiologen in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen zu den Angeboten sowie die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie unter: www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice > Alle Programme und Services > Herz-Kreislauf



Mentale Gesundheit – Ihre digitale Unterstützung



Im Bereich der mentalen Gesundheit bieten wir unseren Krankenvollversicherten eine Vielzahl an digitalen Therapieprogrammen an. Alle Programme lassen sich schnell und einfach in den Alltag integrieren. Sie basieren auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, einem wissenschaftlich belegten Verfahren, das hilft, auslösende Faktoren zu erkennen, frühzeitig gegenzusteuern und das psychische Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Sie befinden sich in einer psychischen Belastungssituation und suchen nach Unterstützung? Gern stellen wir Ihnen unsere Angebote vor:

1 Online-Programme bei psychischen Erkrankungen

Das exklusive Versorgungspaket von Selfapy richtet sich an HanseMerkur Krankenvollversicherte mit Depression, Generalisierter Angststörung, Panikstörung, Bulimia Nervosa, Binge-Eating-Störung oder chronischen Schmerzen. Die jeweiligen diagnosebezogenen Online-Therapieprogramme gehen über 90 Tage und können während des 12-monatigen Nutzungszeitraums einmal verlängert oder auch durch ein anderes Online-Programm ergänzt werden, beispielsweise durch den Präventionskurs Stress & Achtsamkeit.

Die Online-Programme beinhalten audiovisuelle Übungen, die neben der kognitiven Verhaltenstherapie auf Methoden aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie basieren und motivieren, das erlernte Wissen in den Alltag zu integrieren.

Zudem steht über eine geschützte Nachrichtenfunktion im jeweiligen Online-Kurs ein persönlicher Psychologe begleitend zur Verfügung. Damit erhalten unsere betroffenen Versicherten eine bedarfsgerechte, umfangreiche und flexible Versorgung. Die Therapieprogramme können flexibel zur Wartezeitüberbrückung, zur Therapiebegleitung oder im Anschluss an eine Therapie genutzt werden.

2 Soforthilfe nach Klinikaufenthalt

Nach einer stationären Psychotherapie ist eine gute Weiterversorgung wichtig, um die Therapieerfolge zu stabilisieren und psychisch wieder gesund zu werden. Doch einen ambulanten Therapieplatz zu finden, gestaltet sich oft schwer.

Ihre stationäre Behandlung ist nicht länger als 12 Wochen her und Sie haben noch keine ambulante Weiterversorgung gefunden? Dann nutzen Sie zur Überbrückung die mentalis-Nachsorge, um Ihre psychische Gesundheit weiter zu stärken und Ihren Genesungsprozess zu unterstützen.



Kurzer Überblick

Das mentalis-Programm läuft ein halbes Jahr, ist wissenschaftlich fundiert und greift u. a. auf Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie zurück. Die Nachsorge ist sofort verfügbar und bietet Ihnen bis zu 12 vertrauliche Telefongespräche mit einem Psychologen. Dazu erhalten Sie noch Zugang zur mentalis-Therapieapp. Die erarbeiteten Inhalte in der App sind für Sie im Lesemodus für weitere 6 Monate verfügbar.

Weitere Informationen zu Selfapy und mentalis und dazu, wie Sie sich anmelden können, erhalten Sie unter:

**www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Mentale Gesundheit**



Zahnersatz und Implantate

Ihr Vorteilsangebot

Reduzieren Sie Ihre Dentallabor-Kosten

Bei einer Versorgung mit neuem Zahnersatz fallen in der Regel hohe Kosten an. Durch Ihre Zahnversicherung bei der HanseMerkur sind Sie bereits gut abgesichert. Möchten Sie Ihren verbleibenden Eigenanteil für den geplanten Zahnersatz weiter reduzieren, ohne auf Qualität zu verzichten, nutzen Sie das Angebot unseres Partners Permadental, einer der führenden Anbieter von ästhetischem Zahnersatz.

Ihnen liegt ein Heil- und Kostenplan Ihres Zahnarztes vor und Sie hätten gerne ein Vergleichsangebot von Permadental? Holen Sie es sich ganz einfach online ein, unverbindlich und kostenlos. Innerhalb der Servicezeiten erhalten Sie Ihr Angebot per E-Mail in nur wenigen Stunden. Alternativ ist es natürlich auch postalisch möglich.

Ihre Vorteile:

- Sparen Sie bei den zahntechnischen Leistungen bis zu 70 %.*
- Alle zahntechnischen Leistungen werden von zertifizierten Laboren erbracht und durchlaufen strenge, engmaschige Qualitätskontrollen.
- Es werden ausschließlich zertifizierte biokompatible Materialien verwendet.
- Kostenlose Garantieverlängerung: 5 Jahre auf festsitzenden Zahnersatz, 3 Jahre auf herausnehmbaren Zahnersatz.

*Gegenüber anderen Dental-Laboren, basierend auf BEL II Höchstpreisliste NRW.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:
**www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Mehr > Zähne**



Oder wenden Sie sich an die Patientenhotline von Permadental
unter **02822 7133022** (bundesweit gebührenfrei).
Servicezeiten: Mo. – Do. 8.00 – 17.00 Uhr, Fr. 8.00 – 15.00 Uhr



Frauengesundheit – Unterstützung online



1 Begleitung in der Schwangerschaft und Babyzeit

Eine gute Betreuung während der Schwangerschaft ist wichtig, um sich gut aufgehoben zu fühlen. Mit Keleya haben Sie die Möglichkeit, Hebammen über Chat oder Telefon zu kontaktieren und Kurse zur Geburtsvorbereitung, Rückbildung und zum Stillen wahrzunehmen – entweder per Keleya-App oder auf der Keleya-Website.

2 Unterstützung bei gynäkologischen Erkrankungen

Viele Frauen sind von zyklusbedingten Störungen durch Endometriose und das polyzystische Ovarsyndrom (PCOS) betroffen. Sie leiden unter Symptomen wie Zwischenblutungen, Unterbauchkrämpfen, Übelkeit oder Unfruchtbarkeit. FEMNA Health hat sich darauf spezialisiert, betroffenen Frauen mit einem Versorgungsangebot aus Schulungsinhalten und persönlicher Begleitung durch Telecoaches zu helfen.

3 Mentale Begleitung durch die Schwangerschaft

Psychische Belastungen wie Angststörungen, Depressionen oder Stress sind unter schwangeren Frauen keine Seltenheit. Auch nach der Geburt können psychische Belastungen auftreten und die Bindung zum Baby beeinträchtigen. Die mamly App ist darauf spezialisiert, Ängste während der Schwangerschaft und in den ersten Monaten nach der Entbindung zu erkennen und mit gezielten Maßnahmen wie Yoga, Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder Coachings zu lindern.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website unter:

www.hansemerkur.de > **Service** > **Gesundheitsservice**
> **Alle Programme und Services** > **Frauengesundheit**



Orthopädische Erkrankungen

Angebote digital und analog



Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihren Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen entgegenzuwirken: ob zur Behandlung von akuten und leichter verlaufenden Beschwerden oder als chronischer Patient.

1 Digitale Begleiter bei Schmerzen des Bewegungsapparates

Schmerzen lindern, und das von zuhause aus – das geht mit eCovery. Fast jeder kennt muskuläre Verspannungen und Schmerzen, die sich immer wieder zeigen und irgendwann einnisten. Die eCovery Therapie App bietet Ihnen bei Problemen am Bewegungsapparat eine passgenaue und zielgerichtete Lösung. Durch Ärzte und Therapeuten entwickelt, erfüllt sie als Medizinprodukt höchste Anforderungen, was Datenschutz und Patientensicherheit angeht.

Sie erhalten ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm, das Sie über 12 bis 24 Wochen begleitet. Mit der eCovery Therapie-App für Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden trainieren Sie zwei- bis dreimal in der Woche von zuhause aus. Der Wissensbereich bietet Ihnen verschiedene Übungsvideos und auch ein Schmerztagebuch.

2 Intensivprogramm im FPZ-Therapiezentrum bei chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen

Sie leiden unter chronischen Rücken- oder Nackenschmerzen und konventionelle orthopädische und physiotherapeutische Maßnahmen wie Massagen, manuelle Therapie oder Krankengymnastik bringen keine Besserung? Dann nutzen Sie unser Programm „Aktiv für einen schmerzfreien Rücken“.

Intensivprogramm im FPZ-Therapiezentrum bei fortgeschrittener Arthrose

Sie haben eine fortgeschrittene Hüft- oder Kniearthrose? Dann lassen Sie sich mit unserem Programm dabei unterstützen, dem Gelenkverschleiß entgegenzuwirken und die Beschwerden zu therapieren. Künstlicher Gelenkersatz kann so verhindert oder zumindest hinausgezögert werden.

Beide Programme bieten eine maßgeschneiderte hybride Behandlung

Motivation und Information stehen hier genauso im Vordergrund wie das auf Sie individuell abgestimmte Krafttraining an therapeutischen Spezialgeräten, Dehnungsübungen sowie Übungen zur mechanischen Entlastung und zur Entspannung der Muskulatur. Online-Kurse zur Wissensvermittlung ergänzen die Maßnahmen.

Die Programme bestehen aus Präsenzeinheiten à 60 Minuten, die in den Therapiezentren unseres Partners FPZ GmbH stattfinden, sowie den ergänzenden Online-Kursen, die zuhause durchgeführt werden. In der Regel wird das jeweilige Programm innerhalb von 12 bis 14 Wochen absolviert.

Wenn Sie Patient mit chronischen Rücken-/Nackenschmerzen oder mit ausgeprägter Hüft-/Kniearthrose sind, nutzen Sie unser Rücken- bzw. Arthroseprogramm und wirken Sie mit Bewegung und gezieltem Muskelaufbau den Beschwerden entgegen.

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website unter:
www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice > Alle Programme und Services > Muskel-Skelett



Individuelles Coaching

hilft in vielen Lebenslagen

Nutzen Sie gerne unsere telefonisch durchgeführten, individuellen Betreuungsprogramme mit Ihrem persönlichen Gesundheitsberater.

1 **Vorsorgeprogramme** „Aktiv gesund bleiben“ und „Stress in Balance“

Das Programm „Aktiv gesund bleiben“ bietet Ihnen konkrete Unterstützung für mehr körperliche Aktivität und eine gesündere Ernährung. Im Programm „Stress in Balance“ werden Sie dafür sensibilisiert, Anzeichen für Stress frühzeitig zu erkennen, und erlernen wirksame Strategien, um ihnen entgegenzuwirken.

2 **Begleitung bei chronischen Erkrankungen** Programm „Besser leben“

Das Betreuungsprogramm „Besser leben“ unterstützt Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung und zeigt Ihnen, wie Sie auch mit gesundheitlichen Einschränkungen eine gute Lebensqualität erreichen können. Es ersetzt nicht die ärztliche Behandlung, sondern findet ergänzend dazu statt und wendet sich an Versicherte mit langwierigen oder chronischen Erkrankungen.

3 **Arzneimittelberatung** „Medikamente sicher einnehmen“

Wenn Sie täglich mehrere Medikamente einnehmen, dann ist dieses Programm als ideale Ergänzung zu Ihrer ärztlichen Behandlung für Sie geeignet. Mit der Teilnahme erhalten Sie zusätzliche Informationen über Neben- oder Wechselwirkungen und werden zu allen Fragen rund um Ihre Medikation informiert.



Weitere Informationen

Sie haben Fragen oder möchten sich anmelden? Rufen Sie uns gerne an oder bestellen Sie die Broschüre (Coupon auf der letzten Seite).

- Beratung unter **0800 1060400** (bundesweit gebührenfrei)
- **Täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr**

Oder besuchen Sie unsere Website unter:

**www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services**



Arzt-Netzwerk – moderne hausarztzentrierte Versorgung



Der Hausarzt ist oftmals der erste Anlaufpunkt bei medizinischen Fragen. Über eine exklusive Kooperation mit unserem Partner für hausärztliche Versorgung, avi medical, erhalten Sie einen komfortablen und schnellen Zugang zu medizinischer Versorgung. Wählen Sie aus derzeit 20 Praxen an den Standorten Berlin, Hamburg, München und Stuttgart oder nutzen Sie die umfangreiche Telemedizin von überall. Das Arzt-Netzwerk wird laufend ausgebaut.

Das hybride Versorgungsmodell (vor Ort und digital) sowie das Netzwerk von avi medical bietet Ihnen besondere Vorteile in Ihrer medizinischen Versorgung.

Ihre Mehrwerte:

- Schneller und komfortabler Zugang
- Moderne hausarztzentrierte Versorgung
- Ganzheitliche Betreuung und bei Bedarf gezielte Überweisung zu den passenden Fachärzten
- Geeignete Gesundheitsservices der HanseMerkur können medizinisch sinnvoll in die Behandlung integriert werden.

Weitere Informationen und die Möglichkeit, einen Termin zu buchen, finden Sie auf unserer Website unter:

**www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Medizinische Beratung**



Unterstützungsangebote für Krebspatienten



Eine Krebsdiagnose wirft Betroffene sehr häufig aus der Bahn. Hier setzen unsere Angebote für Brust- oder Prostatakrebs-Patienten an. Sie helfen die Erkrankung besser zu verstehen und die therapeutischen Maßnahmen gut zu bewältigen.

1 Individuelle Begleitung mit PINK! Aktiv gegen Brustkrebs

PINK! bietet Ihnen die „Pink! Coach App“, ein individuelles Coachingprogramm mit dem Fokus auf Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit. Sie erhalten eine umfangreiche Unterstützung während der Therapie und in der Nachsorge.

Zudem hilft der psychoonkologische Onlinekurs „PINK! Leben“ Sorgenschleifen zu durchbrechen und die eigenen Kraftquellen zu stärken.

2 Digitale Ergänzung der Therapie bei Prostatakrebs

Die häufigste Krebs-Erkrankung bei Männern ist Prostatakrebs und geht oftmals mit einer Entfernung der Prostata (Prostatektomie) einher. Vor und nach dem Eingriff empfiehlt sich ein gezieltes Beckenboden-Training, um einer Inkontinenz entgegenzuwirken.

Die von Fachärzten entwickelte Uroletics-App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt und bietet Betroffenen mit gezieltem 3D-Beckenboden-Training vor und nach der Operation eine ideale Ergänzung zur Therapie. Zudem trägt sie zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens bei und unterstützt mit wertvollem Wissen rund um die Erkrankung sowie mit psychoonkologischer Betreuung.

3 Krebsstudien-Recherche ermöglicht Chancen in der Krebstherapie

Manche Lebenssituationen erfordern ihre eigenen Lösungen. iuvando betreibt eine unabhängige und ärztlich geleitete Plattform, auf der Betroffene individuell nach passenden klinischen Studien suchen können. Sie erhalten eine personalisierte Studienübersicht und besprechen die weitere Vorgehensweise mit Ihrem behandelnden Arzt.

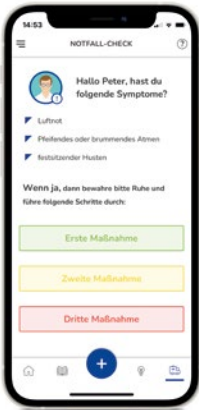
4 Emotionale Begleitung bei einer Krebsbehandlung

Eine Kombination aus digitalem Programm und persönlichem Tele-Coaching bietet Ihnen die Prosoma GmbH mit ihrer Living Well Plus App. Die App hilft Ihnen dabei Angst-, Stress- und Depressionssymptome zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern. Zusätzlich werden Sie im Rahmen der telefonisch stattfindenden Coaching-Einheiten durch zertifizierte Psychologen begleitet.

Weitere Informationen zu diesen Angeboten, auch darüber, wie Sie sie nutzen können, erhalten Sie auf unserer Website unter:
**www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Krebs**



Digitalcoach für Asthmatiker und Neurodermitiker



Unterstützung mit dem Digitalcoach bei Asthma

Um Asthma bronchiale gut kontrollieren zu können, haben Betroffene im Alltag viele Herausforderungen zu meistern. Mit unserem Angebot, der breazyTrack-App, steht Ihnen ein digitaler Begleiter zur Seite, den Sie 6 Monate nutzen können.

Bereits die Startseite der breazyTrack-App informiert Sie über Ihren aktuellen Asthma-Wert und die relevanten Wetter- und Umweltdaten (Feinstaub, Pollenbelastung, Ozon oder Stickstoffdioxid), sodass Ihnen eine optimierte Tagesplanung möglich ist.

Auftretende Asthma-Symptome, Ihre Medikamenteneinnahme sowie die Messwerte des Peak-Flows können Sie mit dem digitalen Assistenten unkompliziert und schnell dokumentieren. Eine Grafik Ihrer Daten zeigt Ihnen, ob und wie weit der Bestwert von einer erfolgreichen Asthmatherapie entfernt ist, und ermöglicht Ihnen so eine kontinuierliche Überwachung und Kontrolle. Individuelles Atemtraining bietet Ihnen Hilfe und Linderung bei Atemproblemen. Der AsthmaCoach ist ein 1:1-Coaching, das Ihnen dabei hilft, auch mit kritischen Situationen wie Atemnot und Asthmaattacken selbstsicher umgehen zu können.

Weitere Informationen zum Digitalcoach, auch darüber, wie Sie ihn nutzen können, erhalten Sie auf unserer Website unter:

www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Mehr > Asthma



Unterstützung bei Neurodermitis

Die Nia App hilft Betroffenen sowie Eltern von betroffenen Kindern, einen besseren Umgang mit der Erkrankung zu finden. Mithilfe von innovativen und cleveren Funktionen, die gemeinsam mit Patienten und erfahrenen Ärzten entwickelt wurden, kann Nia helfen, die Symptome zu lindern und die Erkrankung besser zu verstehen.

Vorteile der Nia App:

- Symptome verfolgen
- Schubauslöser dokumentieren
- Zugang zum Nia Wissensbereich
- Nutzung von Schulungsinhalten

Weitere Informationen zur Nia App, auch darüber, wie Sie sie nutzen können, erhalten Sie auf unserer Website unter:

www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice
> Alle Programme und Services > Hauterkrankungen



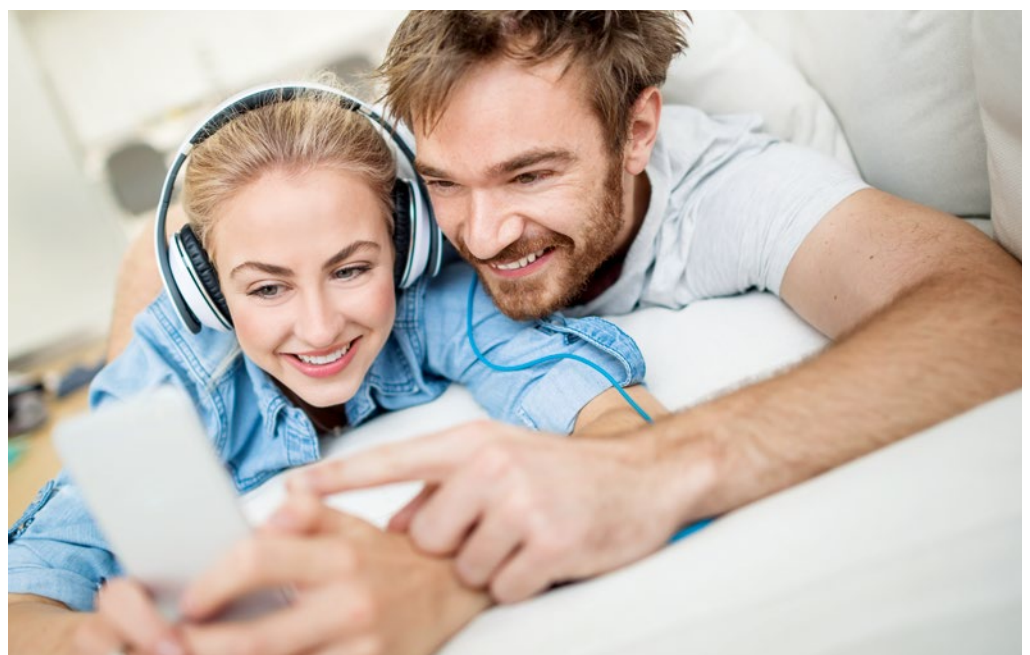
Weitere Angebote für Ihre Gesundheit

Für Sie ausgewählt und kurz vorgestellt

Profitieren Sie als HanseMerkur Kunde von weiteren Unterstützungsangeboten:

- Die Online-Sehschulung **Caterna** unterstützt Kinder mit einer funktionalen Sehschwäche (Amblyopie) durch internetbasierte, gezielte Sehübungen für zuhause.
- Ein umfangreiches Sortiment Ihres Diabetesbedarfs finden Sie bei **Mediq** mit attraktiven Preisen und einem Expertenteam, auch für beratungsintensive Versorgungen.
- Ein außergewöhnlich großes Filialnetz, Produktvielfalt, hohe Qualitätsansprüche und Serviceleistungen bietet Ihnen unsere **Hörgeräte-Kooperation mit Amplifon**. Sie haben Interesse an einer Beratung, einem Hörtest oder an einem Hörsystem von Amplifon? Auf unserer Website www.hansemerkur.de > **Service** > **Gesundheitsservice** > **Alle Programme und Services** > **Mehr** finden Sie alle Informationen oder nutzen Sie gerne den Coupon auf der letzten Seite.

Mehr Informationen zu allen Gesundheitsservices finden Sie unter:
www.hansemerkur.de > **Service** > **Gesundheitsservice**
> **Alle Programme und Services**



Absender

Bitte vollständig und deutlich ausfüllen!

Name

Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

A000016

Versicherungsnummer

Bitte
frankieren,
falls Marke
zur Hand.

Deutsche Post
ANTWORT



HanseMerkur
Gesundheitsmanagement
Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Für Ihre Briefftasche:

So erreichen Sie den Gesundheitsservice der HanseMerkur

Servicetelefon 040 4119-4119, Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr

Gesundheitstelefon 0800 1121310*, täglich 24 Stunden erreichbar

Internet www.hansemerkur.de

*Bundesweit gebührenfrei.

Halten Sie sich auf dem Laufenden!

Gern informieren wir Sie von Zeit zu Zeit über die wichtigsten Neuerungen im Produkt- und Servicebereich. Ressourcen-schonend ohne Papier. Und Sie entscheiden, über welchen Kommunikationsweg: Newsletter und/oder Telefon.

Sie haben Interesse?

Dann erteilen Sie uns bitte über unser Online-Formular unter www.hansemerkur.de/news Ihr Einverständnis, damit wir Sie kontaktieren können.



Zu Ihrer Erinnerung:

Ihre Versicherungsnummer

A00016

Sie finden Ihre Versicherungsnummer auf jedem Anschreiben, das Sie von uns erhalten.

Sie wünschen weitere Informationen?

Wir halten Broschüren zu verschiedenen Themen für Sie bereit, die wir Ihnen gern zusenden. Kreuzen Sie einfach an, was Sie interessiert. Tragen Sie dann auf der Rückseite Ihre Adresse ein und schicken Sie diese Postkarte an uns zurück. Online finden Sie alle Broschüren unter: www.hansemerkur.de > Service > Gesundheitsservice > Alle Programme und Services > Medizinische Beratung

Gesundheitsinformationen und Broschüren:

- | | |
|--|--|
| ☐ Ärztliche Zweitmeinung | ☐ „Leistungen rund um Schwangerschaft und Geburt“ |
| ☐ Betreuungsprogramm „Besser leben“ | ☐ „Machen Sie sich stark für Ihren Rücken“ |
| ☐ „Die richtige Vorsorge für gesunde Zähne“ | ☐ „Medikamente sicher einnehmen“ |
| ☐ „Fit und vital durch Gesundheitsvorsorge“ | ☐ „Richtig ernährt – fit und gesund“ |
| ☐ „Gut informiert und beraten zum Zahnersatz“ | ☐ „Stressmanagement – früh erkennen und handeln“ |
| ☐ HAD Apotheke | ☐ Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ |
| ☐ Hörgeräte-Kooperation | ☐ Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ |



Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Versicherungsnummer und Adresse auf der Rückseite einzutragen.



Hand in Hand ist
HanseMerkur

HanseMerkur

Siegfried-Wedells-Platz 1
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-4119
Telefax 040 4119-3257

info@hansemerkur.de
www.hansemerkur.de
www.diegesundheitsprofis.de