

 **SERVICE & BERATUNG**

Essen in aller Munde

Mit Ernährungsberatung in ein gesundes Leben!





Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Stimmt, und dahinter steckt weit mehr als nur ein Sprichwort. Wer sich mit dem Thema Ernährung beschäftigt, merkt schnell: Die Wahl der richtigen Lebensmittel führt nicht nur zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, sondern kann sogar eine ärztliche Behandlung sinnvoll unterstützen. Als Kunde der hkk profitieren Sie von zahlreichen Angeboten, die Sie auf Ihrem individuellen Weg hin zu einer ausgewogenen Ernährung und Lebensweise unterstützen. Die hkk Ernährungsberatung ist eines davon.

Richtig essen

Ob Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gewichtsprobleme, Ernährungsstörungen oder Erkrankungen: Situationen, in denen Ihnen eine professionelle Ernährungsberatung helfen kann, gibt es viele. Sie bietet Ihnen Gelegenheit, mehr über Wirkung und Chancen einer Ernährungsumstellung zu erfahren. Eine wertvolle Möglichkeit, aktiv zu werden. Denn wer Hintergründe versteht und annimmt, dem fällt es bedeutend leichter, seinen persönlichen Speiseplan nachhaltig zu verändern.



Schon kleine Schritte können viel bewirken

Nutzen Sie mit der hkk Ernährungsberatung bis zu fünf persönliche Gesprächstermine. Auf Basis Ihres medizinischen Befundes erhalten Sie in diesem Rahmen:

- professionelle Beratung und Unterstützung
- therapeutische Begleitung bei ernährungsabhängigen Erkrankungen
- praktische Tipps und Hilfen für den Alltag

Sie möchten aktiv werden?

Weitere Informationen zu Anmeldung, Kostenübernahme und Terminvermittlung erhalten Sie bei der hkk-Kundenberatung unter 0421-36550 oder unter der kostenlosen Nummer 0800-2555 444. Halten Sie bei telefonischen Anfragen bitte Ihre Gesundheitskarte bereit.



So sind Sie dabei

Das Team der hkk unterstützt Sie gern bei der Organisation Ihrer Ernährungsberatung!

Zunächst benötigen Sie eine ärztliche Verordnung.

Unsere Beratungsangebote für Sie

An folgenden Standorten sind unsere hkk-Beraterinnen persönlich vor Ort:

Bremen	Friesoythe	Thedinghausen
Cloppenburg	Oldenburg	Westerstede
Elsfleth		

Hier zahlen Sie ab dem 18. Lebensjahr lediglich einen Eigenanteil von **sechs Euro pro Beratungstermin**.

Sollten Sie außerhalb des Einzugsbereichs dieser Orte wohnen, lassen wir Ihnen gerne eine Übersicht über geeignete Anbieter zukommen.

Vor Beginn der Beratung reichen Sie eine **ärztliche Verordnung und einen Kostenvoranschlag** ein. In diesem Fall erstattet die hkk einen Teil der Kosten und Sie beteiligen sich je nach Alter und Angebot **mit einem variablen Eigenanteil**.



Gesundheitskurse für ein bewusstes Leben

Vielleicht möchten Sie aber auch ganz ohne eine medizinische Empfehlung Ihren Lebensstil ändern, um gesünder zu leben? Dazu bietet Ihnen die hkk eine vielfältige Auswahl an Angeboten aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Egal, ob Sie in einer Gruppe oder auch online am Bildschirm loslegen möchten: Da ist bestimmt etwas für Sie dabei.

Wir fördern alle Kurse, die von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifiziert sind und somit deren Qualitätskriterien erfüllen. Eine aktuelle Übersicht über das Kursprogramm der hkk finden Sie unter [hkk.de/gesundheitskurse-deutschland](https://www.hkk.de/gesundheitskurse-deutschland)

So funktioniert es:

- Sie geben Ihre Postleitzahl ins erste Suchfeld ein und wählen einen Radius aus.
- Grenzen Sie das Ergebnis mit der Wahl des Themenbereiches ein.
- Wählen Sie Ihren Kurs aus und melden Sie sich beim Anbieter direkt an.

Immer in Ihrer Nähe!

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



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



In den Servicepunkten und auf **lvm.de** erhalten Sie insbesondere Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

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**.

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. In unserem **Kundenportal** regeln Sie Ihre Anliegen sicher, schnell und komfortabel online.

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



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.