

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Prävention

1. Das Wichtigste in Kürze

Prävention ist ein anderes Wort für Vorbeugung. Zur Prävention bieten Krankenkassen z.B. Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Kuren, Präventionskurse oder bestimmte Apps. Wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen, die noch keine Krankheit im medizinischen Sinne sind, die Arbeitsstelle gefährden, kommen Präventionsleistungen der Rentenversicherung in Betracht. Die Träger der Unfallversicherung unterstützen und beaufsichtigen die Vorbeugung von Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen in den Betrieben. Außerdem unterstützen die Krankenkassen betriebliche Gesundheitsförderung. Die Pflegeversicherung muss Prävention in der Pflege unterstützen.

2. Leistungen der Krankenkassen zur Prävention

2.1. Primärprävention und Gesundheitsförderung

Jede gesetzliche Krankenkasse muss bestimmte vorbeugende Leistungen und den Zugang dazu regeln:

- **Primärprävention** : Leistungen um das Risiko für Krankheiten zu verhindern bzw. zu senken, bevor sie entstehen
- **Gesundheitsförderung** : Förderung der Versicherten dabei, sich gesundheitsbewusst zu verhalten

Beispiele:

- **Präventionskurse**: Die Art der Kurse und die nötige Qualifikation der Kursleitung regelt jede Krankenkasse in ihrer jeweiligen Satzung. Die Kurse bieten die Krankenkassen zum Teil selbst an und/oder sie fördern externe Angebote z.B. von Fitnessstudios, Reha Einrichtungen, Betrieben, Arztpraxen, Therapiepraxen (z.B. für [Physiotherapie](#)) oder Berufsverbänden. Meist umfassen sie 8–12 Unterrichtseinheiten z.B. in den folgenden Bereichen:
 - Bewegung (Gesundheitssport, verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme, Vorbeugung gegen arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparats)
 - Ernährung (Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz)
 - Stressmanagement (Stressbewältigung, Förderung von Entspannung)
 - Suchtmittelkonsum ([Rauchentwöhnung](#), Umgang mit Alkohol)
- **Digitale Präventionsangebote**: Die Krankenkassen übernehmen die Kosten externer Angebote oder bieten eigene Anwendungen zur Vorsorge wie z.B. Apps mit angeleiteten Sportprogrammen per Video, zur gesunden Ernährungsumstellung oder zu Entspannungsverfahren. Dieses Angebot wird aktuell ausgebaut, Näheres unter [Digitale Gesundheitsanwendungen](#).
- **Bonusprogramme** : Gesundheitsförderliches Verhalten (z.B. Sport, Teilnahme an Präventionskursen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen) wird belohnt, z.B. mit Geld- oder Sachprämien, oder Leistungen, die die Krankenkasse sonst nicht erbringen würde.
- **Prävention in Lebenswelten**: Krankenkassen unterstützen Projekte in Kindertagesstätten, Schulen, Hochschulen, Betrieben, Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, Menschen mit Behinderungen, alte Menschen usw. Zum Teil arbeiten dabei mehrere Krankenkassen zusammen, um ein bestimmtes Projekt zu fördern. Vom gesunden Frühstück im Kindergarten über Beratung gegen Prokrastination (ugs.: Aufschieberitis) für Studierende bis hin zum großen Halbmarathon-Event ist hier vieles möglich.

2.2. Praxistipps

- Entspannungsverfahren werden auch von speziell qualifizierten Hausärzten im Rahmen der [psychosomatischen Grundversorgung](#) angeboten.
- Präventionskurse können Sie sich, ähnlich wie bei einem Rezept, ärztlich empfehlen lassen. Die Krankenkassen dürfen Ihren Antrag auf Kostenübernahme für einen Präventionskurs dann nur im Ausnahmefall ablehnen. Sie können Präventionsangebote aber auch ohne ärztliche Empfehlung beantragen.

2.3. Andere Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen

Zu den Präventionsmaßnahmen, die von den Krankenkassen finanziert werden, zählen außerdem

- [Früherkennung von Krankheiten](#) z.B. die Vorsorgeuntersuchungen U1–U11 bei Kindern, J1 und J2 bei Jugendlichen und verschiedene Gesundheits-Checks und Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung bei Erwachsenen

- [Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#)
- [Schutzimpfungen](#) und
- Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen der [Zahnbehandlung](#) .

3. Leistungen der Rentenversicherung zur Prävention

Die [Rentenversicherungsträger](#) sind zuständig dafür, vorzusorgen, dass ihre Versicherten nach Möglichkeit **erwerbsfähig** bleiben, also durch Arbeit ihren Lebensunterhalt verdienen können. Vorsorge ist vorrangig vor [Rehabilitation](#) und [Erwerbsminderungsrente](#) .

Lehnt der Rentenversicherungsträger medizinische Rehabilitation ab, muss er über Leistungen zur Prävention wie z.B. eine Vorsorgekur von der Rentenversicherung beraten.

3.1. Persönliche Voraussetzungen für Leistungen zur Prävention von der Rentenversicherung

- Erste gesundheitliche Beeinträchtigungen liegen vor, die aber (noch) keine Krankheiten oder psychischen Störungen sind, z.B. [Burnout](#) ohne weitere Diagnosen
und
- die ausgeübte Beschäftigung ist dadurch gefährdet
und
- umfangreiche therapeutische Leistungen sind noch nicht nötig.

3.2. Versicherungsrechtliche Voraussetzungen der Rentenversicherung

- Mindestens 15 Jahre gesetzlich rentenversichert (=Erfüllen der Wartezeit)
oder
- Bezug einer Rente wegen Erwerbsminderung
oder
- verminderte Erwerbsfähigkeit **oder** verminderte Erwerbsfähigkeit ist in absehbarer Zeit (3 Jahre) zu erwarten **und** mindestens 5 Jahre gesetzlich rentenversichert (= Erfüllung der sog. allgemeinen Wartezeit)
oder
- in den letzten 2 Jahren vor Antragstellung 6 Kalendermonate Rentenversicherungspflicht
oder
- innerhalb von 2 Jahren nach Ende der Schul- und/oder Berufsausbildung Aufnahme einer Beschäftigung oder Selbständigkeit für die eine gesetzliche Rentenversicherung besteht (auch bei freiwilliger Versicherung) **und** Ausübung bis zum Antrag
ohne Unterbrechung
oder mit Unterbrechung nur durch
 - Arbeitsunfähigkeit
 - Arbeitslosigkeit

3.3. Mögliche Inhalte der Leistungen zur Prävention der Rentenversicherung

- Ärztliche Behandlung und Betreuung während der Leistung,
- Anleitung zu aktiven Bewegungsübungen (z.B. Ausdauertraining und Muskelaufbau)
- Schulung zu ergonomischen Arbeitsplatzbedingungen
- Entspannungstechniken (z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
- Gruppen- und Einzelgespräche für bessere Resilienz (= Fähigkeit, Probleme und Belastungen auszuhalten, ohne Schaden zu nehmen) und Selbstwirksamkeitsüberzeugung (= Überzeugung, Schwierigkeiten aus eigener Kraft bewältigen zu können)
- Ernährungsberatung
- Informationen zu den Folgen von Alkoholkonsum, Rauchen, Drogen bzw. Missbrauch von Medikamenten

3.4. Üblicher Ablauf der Leistungen zur Prävention der Rentenversicherung

1. Initialphase, ganztägig ambulant oder stationär in einer von der Rentenversicherung dafür zugelassenen Einrichtung (ca. 3 bis 5 Tage)
2. berufsbegleitende Trainingsphase (ca. 1 bis 2 mal pro Woche für 3 Monate)
3. Eigenaktivitätsphase (ca. 3 Monate)
4. Auffrischungstage (ca. 1 bis 3 Tage)

Von diesem Ablauf sind Abweichungen möglich, z.B. wenn es aus beruflichen Gründen notwendig ist.

3.5. Ergänzende Leistungen zur Prävention der Rentenversicherung

Für die An- und Abreise zu ganztägig ambulanten oder stationären Teilen der Präventionsmaßnahme zahlt die Rentenversicherung eine Fahrtkostenpauschale. Außerdem werden ergänzende Leistungen im gleichen Umfang wie bei einer Reha-Maßnahme gewährt, z.B. [Übergangsgeld](#) . Näheres unter [Ergänzende Leistungen zur Reha](#) .

3.6. Keine Zuzahlung bei Präventionsleistungen der Rentenversicherung

Für Leistungen zur Prävention von der Rentenversicherung müssen die Versicherten **keine** Zuzahlung leisten .

4. Zuständigkeit der Rentenversicherung oder der Krankenversicherung für die Leistungen zur Prävention

Sowohl die Krankenkassen als auch die Rentenversicherungsträger können für Präventionsleistungen zuständig sein. Die Leistungsansprüche bestehen gleichrangig, das heißt, sie können nebeneinander gewährt werden:

- Die Krankenkasse darf eine Vorsorgekur oder eine andere Vorsorgeleistung nicht ablehnen, weil ein Anspruch auf Leistungen zur Prävention gegen den Rentenversicherungsträger besteht.
- Der Rentenversicherungsträger darf Leistungen zur Prävention nicht ablehnen, weil ein Anspruch auf eine Vorsorgekur oder andere Vorsorgeleistung gegen die Krankenversicherung besteht.

Grund dafür ist, dass die Ziele der Leistungen unterschiedlich sind. Die Präventionsleistungen der Krankenversicherung sollen Krankheiten und psychischen Störungen vorbeugen. Die Präventionsleistungen der Rentenversicherung sollen die Erwerbsfähigkeit erhalten. Dementsprechend haben auch die Leistungen unterschiedliche Schwerpunkte.

Die Anbieter der Leistungen, z.B. stationäre Vorsorgeeinrichtungen, wissen in der Regel, worauf die Leistung abzielt und ob sie deshalb bei der Krankenkasse oder beim Rentenversicherungsträger beantragt werden sollte. Der stationäre Aufenthalt für eine Leistung der Prävention der Rentenversicherung ist erheblich kürzer als eine Vorsorgekur von der Krankenkasse und dient dem Erlernen gesundheitsförderlicher Techniken. Eine Vorsorgekur hat auch Erholung vom Alltag zum Ziel.

5. Prävention in Betrieben

Betriebe sind dazu **verpflichtet**, für den **Arbeits- und Gesundheitsschutz** ihrer Beschäftigten zu sorgen (ArbSchG, ASiG). Sie werden dabei vom [Unfallversicherungsträger](#) unterstützt und beaufsichtigt, z.B. durch Beratung und Überprüfungen. Ziel ist, Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten vorzubeugen, z.B. durch ergonomisch günstige Einrichtung und ein gutes Betriebsklima.

Zudem müssen die Betriebe Maßnahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements (§ 167 Absatz 2 SGB IX) durchführen, wenn eine bei ihnen beschäftigte Person mehr als 42 Tage innerhalb von 12 Monaten arbeitsunfähig ist. Dies gilt sowohl bei länger andauernder [Arbeitsunfähigkeit](#) als auch bei vielen aufeinanderfolgenden Kurzzeiterkrankungen. Näheres unter [Behinderung > Berufsleben](#), [Stufenweise Wiedereingliederung](#) und [Krankheitsbedingte Kündigung](#). Die Betriebe werden dabei besonders von den Krankenkassen, Rentenversicherungsträgern bzw. Unfallversicherungsträgern unterstützt.

Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung werden von der Krankenkasse gefördert, im Rahmen der "Prävention in Lebenswelten", siehe oben. Die betriebliche Gesundheitsförderung umfasst folgende Bereiche, weil diese die Gesundheit der Beschäftigten entscheidend beeinflussen:

- Ernährung
- Bewegung
- Stressbewältigung
- Suchtprävention
- Organisations- und Arbeitsgestaltung
- Unternehmenskultur

Förderfähige Maßnahmen können z.B. Kurse, Fortbildungen und Schulungen sein, aber auch Verbesserungen des Arbeitsumfelds, z.B. durch eine gesundheitsfördernde Ausstattung, aber auch durch die Stärkung der Partizipation der Arbeitnehmer in Arbeitsprozesse, die Umsetzung gesundheitsfördernder Führungsstile u.ä.

Eine einführende Broschüre zum Thema bietet das Bundesgesundheitsministerium unter www.bundesgesundheitsministerium.de > [Suchbegriff: Unternehmen unternehmen Gesundheit](#) .

6. Prävention in der Pflege

Die [Pflegekassen](#) sind zuständig für Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung in stationären und teilstationären Pflegeeinrichtungen. Auch im Alter und wenn Menschen bereits Pflegebedürftig sind, bleibt Vorsorge wichtig. Zur [Pflegebegutachtung](#) zur Feststellung des [Pflegegrads](#) gehören ggf. Empfehlungen zu Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation. Die Empfehlungen können auf Wunsch der pflegebedürftigen Person oder dessen rechtlicher Betreuung gleich als Antrag auf die Leistung gewertet und an die Pflegekasse weitergeleitet werden.

Nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch Pflegepersonen, die im Rahmen der [häuslichen Pflege](#) Angehörige pflegen, haben Anspruch auf Vorsorgemaßnahmen, z.B. eine Kur. Kostenträger dafür sind die Krankenkassen. Näheres unter

7. Prävention durch andere Sozialleistungsträger

Auch andere Sozialleistungsträger erbringen vorsorgliche Leistungen:

- Die **Eingliederungshilfe** etwa erhalten nicht nur Menschen, bei denen bereits eine [Behinderung](#) eingetreten ist, sondern auch Menschen, denen eine Behinderung **droht** . Näheres unter [Eingliederungshilfe für Menschen mit Behinderungen](#) und [Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit seelischen Behinderungen](#) .
- Die **Träger der sozialen Entschädigung** sind ggf. auch für Prävention und Gesundheitsförderung zuständig. Näheres unter [Soziale Entschädigung](#) .
- Vorbeugende [Gesundheitshilfe](#) erbringen die [Träger der Sozialhilfe](#) bei fehlender Krankenversicherung.

8. Wer hilft weiter?

Je nach Leistung die [Krankenkassen](#) , die [Rentenversicherungsträger](#) oder die sonst zuständigen Sozialleistungsträger.

9. Verwandte Links

[Bonusprogramme](#)

[Selbsthilfegruppen](#)

[Alkoholabhängigkeit - Alkoholismus](#)

[Gesundheitshilfe](#)

Rechtsgrundlagen: §§ 20, 20a, 20b, 20c SGB V - § 14 SGB VI - Präventionsrichtlinie