

FEBRUAR 2018: ÄRZTLICHER VIDEOCHECK, UNTERSTÜTZUNG BEI HERZ- UND GEFÄSSERKRANKUNGEN, VORTEILSANGEBOT BLUTZUCKERMESSGERÄT, HILFSMITTELVERSORGUNG, MARIE'S HEALTHY KITCHEN BLOG

MEDIZINISCHES BERATUNGSANGEBOT

Der neue HanseMerkur Online-Arzt

Kommunizieren Sie gern per Videotelefonie mit ihren Mitmenschen, etwa via Skype oder WhatsApp? Ab sofort bietet die HanseMerkur neben dem etablierten Gesundheitstelefon

auch eine **virtuelle Beratung zu medizinischen Fragestellungen** an. Dafür steht das Expertenteam unseres Partners, der MD Medicus Assistance GmbH, bereit.

Mehr als 50 Fachärzte unterschiedlicher Fachrichtungen, darunter Allgemeinmediziner, Kinder- und Jugendärzte, Kardiologen, Neurologen, Orthopäden, Sportmediziner sowie Tropenärzte beantworten Ihre medizinischen Fragen. Über ein breites Netzwerk können bei speziellen Fragen weitere Fachärzte hinzugezogen werden.

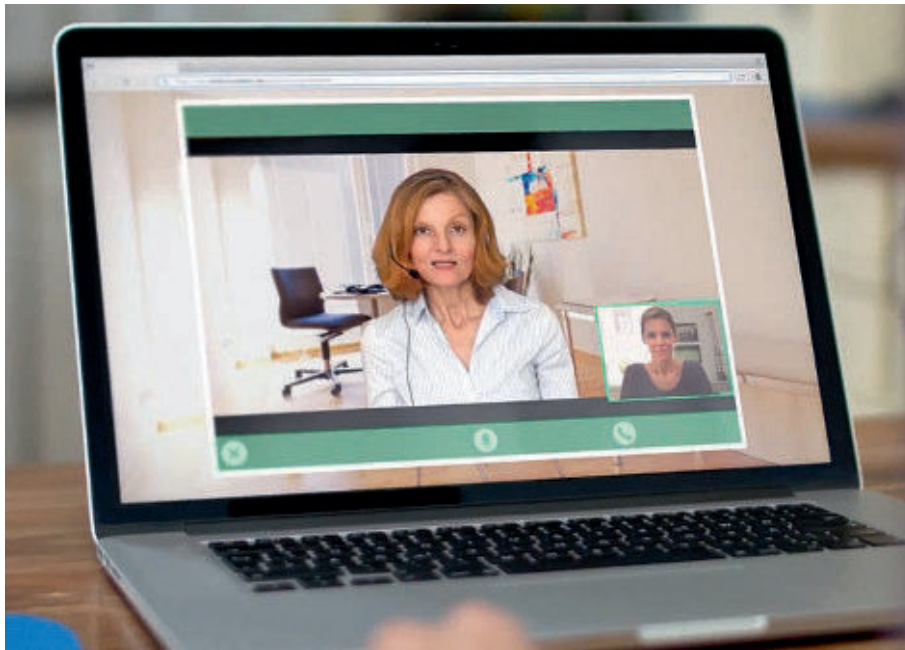
Wenn Sie beispielsweise Fragen zu angeordneten Untersuchungen oder Therapien, geplanten Operationen, Medikamenten oder andauernden Beschwerden haben, ist eine Beratung sinnvoll. Der Videochat

ist besonders hilfreich, wenn der visuelle Kontakt zum Arzt dazu beiträgt, medizinische Sachverhalte zu verdeutlichen. Das kann beispielsweise beim Gespräch mit einem Orthopäden sein, der am Wirbelsäulenmodell die Funktion der Bandscheibe erklärt.

Wie beim Gesundheitstelefon kann auch beim HanseMerkur Online-Arzt keine Untersuchung stattfinden und daher keine Diagnose gestellt werden. Aber Sie erhalten eine ausführliche und kompetente Antwort auf Ihre Gesundheitsfragen, die einen oft schon ein ganzes Stück weiterbringt.

Der Service richtet sich an Voll- und Beihilfeversicherte der HanseMerkur und kann wochentags zwischen 8 und 20 Uhr genutzt werden. Bei der Anmeldung werden neben persönlichen Daten die Fragestellung und Kontaktinformationen sowie das gewünschte Zeitfenster für die Videoberatung abgefragt. Die Beratungstermine erhalten Sie in der Regel für den nächsten oder den darauffolgenden Werktag, in dringenden Fällen auch kurzfristiger.

Mehr Informationen zum **HanseMerkur Online-Arzt**, das Anmeldeformular, eine Ablaufbeschreibung und die technischen Voraussetzungen zur Nutzung finden Sie unter www.hansemerkur.de, Rubrik Service, Gesundheitsservice, HanseMerkur Online-Arzt.



Technische Voraussetzungen

1. PC, Tablet (Android und iOS ab Version 11) oder Smartphone (derzeit nur Android)
2. Webcam, Lautsprecher und Mikrofon
3. Unterstützte Browser: Mozilla Firefox, Chrome, Safari (nur Apple PC und Tablet mit iOS 11 und höher) und Opera
4. Ausreichende Internetgeschwindigkeit (DSL 2000 bzw. mobil LTE/G4)

Unterstützung bei Herz- und Gefäßerkrankungen



Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Krankheits- und Todesursache Nummer eins. Fast jeder zehnte Bundesbürger leidet an einer koronaren Herzerkrankung, also an Engstellen oder Verschlüssen der Herzkranzgefäße. Herzinsuffizienz, Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen sind häufige Folgeerscheinungen. In den letzten Jahren sind glücklicherweise viele Fortschritte in der Prävention und in der Akutbehandlung erzielt worden, sodass die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückgeht. Die HanseMerkur steht erkrankten Kunden bei: Eine ganzheitliche und lebensnahe Unterstützung für Herzpatienten bietet das **Betreuungsprogramm „Besser leben“**. Dort werden Versicherte über den Zeitraum von zwölf Monaten kontinuierlich von einer Gesundheitsberaterin individuell per Telefon gecoacht. Das Angebot richtet sich an Voll- und Beihilfeversicherte, ist für die Versicherten kostenfrei und wird durch die 4sigma GmbH durchgeführt, die ein Spezialist im Bereich der Patientenberatung und langjähriger Kooperationspartner der HanseMerkur ist.

Wie die Beratung konkret abläuft, weiß Michael K. (56). Im Interview schildert er seine Erfahrungen:

Weitere Informationen

Wenn Sie mehr zum Betreuungsprogramm erfahren oder sich anmelden möchten, fordern Sie die Broschüre mit dem Coupon auf der Rückseite bei uns an.

Telemedizinische Herzpatienten-Betreuung mit CARDIOGO

Für bestimmte Herzpatienten kann eine telemedizinische Begleitung sinnvoll sein. In einem Modellprojekt bezuschusst die HanseMerkur die CARDIOGO-App. Dabei wird ein mobiles EKG-Gerät mit der persönlichen elektronischen Gesundheitsakte verbunden. Bei akuten Herzbeschwerden ist rund um die Uhr ein Kardiologe erreichbar, der das telemedizinisch aufgezeichnete EKG beurteilt und den Patienten bei den nächsten Schritten berät. Mehr unter www.hansemerkur.de, Rubrik Service, Gesundheitsservice, Vorteilsangebote und Kooperationen.



Aktuell: Was waren Ihre Beweggründe, an „Besser leben“ teilzunehmen?

Michael K.: Ich hatte im Mai 2016 einen Infarkt, der mein Herz dauerhaft in Mitleidenschaft zog. Die anschließende Reha war ein Anfang, um mein Leben mit der Diagnose Herzschwäche wieder in den Griff zu bekommen und mir klar zu machen, dass ich nicht einfach so weitermachen kann wie vorher. Wieder daheim merkte ich, dass ich im Alltag noch manchmal verunsichert war. Als das Angebot der HanseMerkur ins Haus flatterte, überredete mich meine Frau, mich anzumelden.

Das Programm arbeitet mit dem Telefon als Kommunikationsmittel. Wie haben Sie die Begleitung erlebt?

K.: Unkompliziert: Ich vereinbarte mit meiner Gesundheitsberaterin regelmäßig Termine für das nächste Gespräch, so wie es in meinen Zeitplan passte. Wir besprachen immer zuerst, wie es mir seit dem letzten Telefonat ergangen war. Von Anfang an erstaunte mich, wie einfühlsam, ausführlich und kompetent meine Beraterin auf meine Fragen und Probleme einging. Mit ihrer Hilfe habe ich mein Wissen aus der Reha aufgefrischt und viel Neues über meine Erkrankung dazugelernt. Vor allem aber hatte sie immer wertvolle Tipps und Ratschläge parat, um Schritt für Schritt etwas an meiner Situation zu ändern und zu verbessern.

Welche Veränderungen waren das im Einzelnen?

K.: Da ging es teilweise um ganz banale Dinge, zum Beispiel wie ich die tägliche Einnahme meiner Medikamente besser organisiere, damit ich sie nicht vergesse. Aber auch um grundsätzliche Fragen meines Lebensstils: Wie bekomme ich als Sportmuffel mehr Bewegung in den Alltag? Was ist bei der Ernährung für mich wichtig? Heute weiß ich, dass ich mir und meinem Herzen schon mit kleinen Änderungen viel Gutes tun kann.

Gab es Aspekte, die Sie besonders hilfreich fanden?

K.: Eine echte Unterstützung war die telemetrische Waage, die ich zur Verfügung gestellt bekam. Sie gab mir vor allem am Anfang das Gefühl von Sicherheit. Denn ich konnte beim täglichen Wiegen nicht nur sehen, dass ich tatsächlich ein wenig abnahm – ein guter Ansporn, in Sachen Lebensstiländerung am Ball zu bleiben. Die Werte gingen direkt an meine Gesundheitsbegleiterin. Als einmal mein Gewicht in kurzer Zeit stark anstieg, rief sie mich an und empfahl mir, den Arzt aufzusuchen. Er stellte meine Medikamente neu ein und verhinderte so, dass sich mein Gesundheitszustand weiter verschlechterte.

Würden Sie das Programm auch anderen Patienten empfehlen?

K.: Unbedingt, denn meiner Meinung nach trifft hier das Motto „Kleiner Aufwand, große Wirkung“ voll ins Schwarze. Die Zeit für ein halbstündiges Telefonat im Monat hat wirklich jeder. Dafür bekommt man praxisnahe Unterstützung, die tatsächlich weiterhilft.

VORTEILSANGEBOT

Testen Sie das kleinste Blutzuckermessgerät der Welt



Ein Angebot speziell für Diabetiker, die regelmäßig ihren Blutzuckerspiegel messen, bietet die STADAPHARM GmbH den Versicherten der HanseMerkur: Sie haben die Möglichkeit, die beiden Blutzuckermessgeräte **STADA GLUCO RESULT®** sowie **STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS** kostenfrei zu testen. Zum einfachen Ausprobieren sind jedem Gerät zehn Teststreifen beigelegt. Zusätzlich gibt es unentgeltlich ein Servicepaket, das aus einer DVD zum Thema Diabetes und einem Bimsstein zur Fußpflege besteht.

STADA GLUCO RESULT TO GO®PLUS ist das derzeit kleinste Blutzuckermessgerät der Welt und damit ein idealer Begleiter für aktive Menschen: klein, handlich und einfach in der Handhabung kann es die Blutzuckerwerte auch unterwegs sicher und schnell bestimmen.

STADA GLUCO RESULT ist der größere Bruder für zu Hause, besonders ergonomisch und komfortabel in der Anwendung. In der Vergangenheit wurde das Vorteilsangebot bereits ausgewählten Versicherten unterbreitet. Aufgrund der hohen Nachfrage geben wir nun allen Kunden mit Diabetes die Möglichkeit, das Angebot kostenfrei zu testen. Fordern Sie bei Interesse einfach die **STADA-Bestellkarte mit dem Coupon auf der Rückseite** bei uns an.

HILFSMITTELVERSORGUNG

Schnell, bedarfsgerecht und sicher



Ihr Arzt hat Ihnen ein Hilfsmittel verordnet, beispielsweise einen Rollstuhl, eine Treppensteighilfe oder einen Badewannenlifter. Sie sind unsicher, an welches Sanitätshaus Sie sich wenden sollen? Wo Sie qualifizierte Beratung und guten Service erhalten?

Dann sind Sie bei unserem neuen Kooperationspartner, der SANIMED GmbH, richtig. SANIMED ist eines der marktführenden Unternehmen der Branche. Sie erhalten dort alles aus einer Hand, von Pflegebett und Rollstuhl bis hin zu Beatmungsgeräten und beratungsintensiven medizinischen Spezialversorgungen.

Nutzen Sie die Vorteile, die Sie als Kundin oder Kunde der HanseMerkur bei der SANIMED erhalten:

- Qualifizierte und individuelle Beratung vor Bezug des Hilfsmittels,
- schnelle Anlieferung des Hilfsmittels zu Ihnen nach Hause,
- professionelle Einweisung in die Bedienung des Hilfsmittels für Sie und Ihre Angehörigen,
- Austausch- und Reparaturservice bei Funktionsstörungen oder Beschädigungen,
- kostenlose Hotline für alle Fragen rund um die Hilfsmittelversorgung,
- 24-Stunden Notdienst für lebenserhaltende Hilfsmittel (Sauerstoff, Beatmung, Monitoring),
- Preisvorteile, besonders interessant bei einer vereinbarten Selbstbeteiligung,
- erweitertes Zahlungsziel auf 30 Tage, sodass Sie nicht in Vorkasse treten müssen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann fordern Sie einfach den kostenlosen **Flyer „Hilfsmittel – Beratung, Service und Versorgung“** mit dem Coupon auf der Rückseite an. Oder besuchen Sie www.hansemerkur.de, Rubrik Service, Gesundheitservice, Vorteilsangebote und Kooperationen.

ERNÄHRUNG

Marie's Healthy Kitchen



Moin, ich bin Marie Mävers – Werkstudentin bei der HanseMerkur, Hockey-nationalspielerin und Foodbloggerin mit großer Leidenschaft für gesunde Ernährung. Auf meinem Blog www.marymedeli.com veröffentliche ich viele gesunde Rezepte für den Alltag. Aktuell finden Sie mich auch im CSR-Blog der HanseMerkur unter hansemerkur.csr-engagement.de.

Einen Vorgeschmack bieten diese köstlichen **Peanut Butter Cookies**.



Zutaten für etwa zehn Cookies:

- 140 g Haferflocken
- 70 g Vollkorn-Reismehl
- ½ TL Meersalz
- 50 ml Ahornsirup
- 50 g Kokosöl
- 40 g Kokosblütenzucker
- 100 g Erdnussbutter

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. In einem Topf Kokosöl, Sirup, Kokosblütenzucker und Erdnussbutter bei mittlerer Hitze schmelzen.

In einem Mixer 100 g der Haferflocken zu Mehl verarbeiten. Haferflocken-Mehl, restliche Haferflocken, Reismehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend die flüssigen Zutaten darüber geben und gut vermengen.

Aus dem Teig golfballgroße Kugeln formen, diese auf ein Backblech setzen und mit der Handinnenfläche plattdrücken – fertig sind die Cookies. Nun für 15 Minuten backen und auf dem Blech auskühlen lassen. Mit gutem Gewissen genießen!

V.i.S.d.P.: Heinz-Gerhard Wilkens, HanseMerkur Versicherungsgruppe, Unternehmenskommunikation

Das interessiert mich:

! Aktuelles aus Medizin, Gesundheit, Forschung und Ratgeber erhalten Sie jede Woche neu mit unserem **Gesundheits-Newsletter**. Sie können ihn unter www.diegesundheitsprofis.de abonnieren.

Gesundheitsbroschüren:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bestellkarte STADA GLUCO RESULT | <input type="checkbox"/> „Zahnersatz – gut informiert und beraten“ | <input type="checkbox"/> Online Fitness-Studio |
| <input type="checkbox"/> „Unser Service für Sie“ | <input type="checkbox"/> „Stressmanagement“ | <input type="checkbox"/> „Hilfsmittel – Beratung, Service und Versorgung“ |
| <input type="checkbox"/> „Richtig ernährt – fit und gesund“ | <input type="checkbox"/> „Diabetes mellitus – frühzeitig erkennen“ | <input type="checkbox"/> „Leistungen rund um Schwangerschaft und Geburt“ |
| <input type="checkbox"/> „Machen Sie sich stark für Ihren Rücken“ | <input type="checkbox"/> Vorsorgeprogramm „Stress in Balance“ | <input type="checkbox"/> Fachversand für Allergiebettwäsche |
| <input type="checkbox"/> „Fit und vital durch Gesundheitsvorsorge“ | <input type="checkbox"/> Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ | <input type="checkbox"/> HAD Versandapotheke |
| <input type="checkbox"/> „Die richtige Vorsorge für gesunde Zähne“ | <input type="checkbox"/> Betreuungsprogramm „Besser leben“ | <input type="checkbox"/> „Organspende schenkt Leben“ |
| | <input type="checkbox"/> „Das Gesundheitsportal“ | |

Redaktion *Aktuell*
HanseMerkur Versicherungsgruppe
Unternehmenskommunikation
Siegfried-Wedells-Platz 1

20354 Hamburg

Meine Adresse:

Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Versicherungsnummer

Ausschneiden und per Fax 040 4119-3626 oder Brief an uns!
Oder die Broschüren online anfordern unter hansemerkur.web-antwort.de/aktuell

