

## Und ab die Post ...

Die ausgefüllte Teilnahmeerklärung abtrennen und in einem ausreichend frankierten Fensterumschlag per Post an die unten stehende Adresse schicken.

4sigma GmbH  
HanseMerkur Vorsorgeprogramm  
„Aktiv gesund bleiben“  
Bajuwarenring 19  
82041 Oberhaching

Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren Produkten sowie in allen Leistungsangeboten zeigt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**

**HanseMerkur  
Versicherungsgruppe**

Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-4119  
Telefax 040 4119-3257

info@hansemerkur.de  
www.hansemerkur.de  
www.hansemerkur.de/gesundheitservice

MK 109 08.19



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**

**Aktiv gesund  
bleiben –  
besser leben**

Vorsorgeprogramm

KRANKENVERSICHERUNG

# Der Inhalt auf einen Blick

	Seite
Aktiv gesund bleiben	03
Langfristiger Erfolg	04
Das Vorsorgeprogramm im Überblick	05
Zeit für Sie und Ihre Fragen	06
Teilnehmer berichten: Was hat geholfen?	07
Informationen zum Datenschutz	08
Nur das Notwendige Ihrer Daten	09
Fragen und Antworten zum Vorsorgeprogramm	10
Einfach anmelden	11

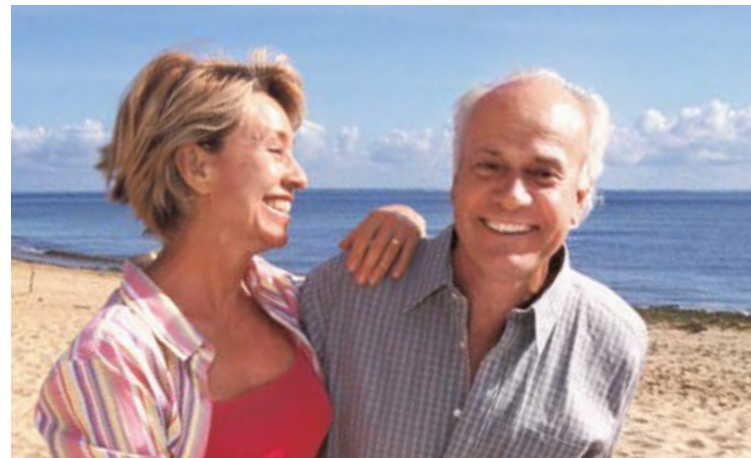
## Aktiv gesund bleiben – wir unterstützen Sie

Die heutige, vorwiegend sitzende Lebensweise bringt neben vielen Annehmlichkeiten oft auch gesundheitliche Nachteile wie Übergewicht oder Bewegungsmangel mit sich. Werden Sie deshalb rechtzeitig aktiv.

### Fit werden, um Krankheiten vorzubeugen

Körperliche Fitness und ein gesunder Lebensstil sorgen nicht nur für eine bessere Lebensqualität. Sie helfen auch, Krankheiten vorzubeugen, die z. B. durch Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfett- oder Blutzuckerwerte bedingt werden. Hierunter fallen insbesondere Diabetes, Gicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch psychische Beschwerden oder das Risiko, an Krebs zu erkranken, können durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst werden.

Dieses Programm dient der Gesundheitsvorsorge. Es hilft Ihnen, Ihre Lebensgewohnheiten – vor allem in Bezug auf Ernährung und Bewegung – zu überprüfen, und begleitet Sie Schritt für Schritt bei notwendigen Veränderungen. So bleiben Sie langfristig gesund und leistungsfähig.



# Langfristiger Erfolg mit Lebensfreude und Spaß

## Vorsorge bringt's

Eine nachhaltige Gewichtsnormalisierung, eine gesunde Ernährung und ausreichende körperliche Aktivität sind die Schlüsselfaktoren, um Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Wenn es nötig ist, helfen auch Medikamente zusätzlich weiter.

Leichter gesagt als getan. Das können viele bestätigen, die sich in der Vergangenheit erfolglos mit Diäten herumgeschlagen haben. Genau da setzt unser Angebot an: Es ist auf langfristigen Erfolg ausgelegt und ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Lebenssituation zugeschnitten. Keine Sorge: Lebensfreude und Spaß bleiben Ihnen erhalten, Askese ist nicht angesagt.



### **Sie fühlen sich gesund, wünschen sich aber etwas Unterstützung beim Abnehmen?**

Auch dabei hilft Ihnen das Vorsorgeprogramm. Rufen Sie uns einfach an!  
Telefon 0800 3020400\*  
(täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr)

\*Deutschlandweit kostenfrei.

# Das Vorsorgeprogramm im Überblick

Das Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ dauert ein Jahr und wird telefonisch durch die 4sigma GmbH durchgeführt. Das Unternehmen ist ein ausgewiesener Experte auf dem Gebiet der telefonischen Patientenbegleitung. Die Programmteilnahme ist für Sie kostenfrei und freiwillig.

## Die Leistungen

- Ermittlung Ihrer Gesundheitssituation anhand eines wissenschaftlich fundierten Fragebogens,
- gemeinsame Festlegung der Ziele und der dafür erforderlichen Veränderungen,
- regelmäßige telefonische Schulung und Beratung rund um die Themen Gesundheit und Vorsorge,
- anschauliche schriftliche Informationen, die den neuesten gesundheitswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen,
- bei Bedarf Unterstützung durch Wearables oder telemedizinische Geräte wie Schrittzähler, Blutdruckgerät oder Gesundheits-Apps.

Während der gesamten Programmlaufzeit werden Sie durch eine persönliche Gesundheitsberaterin telefonisch betreut. Die Gesprächstermine werden rechtzeitig gemeinsam mit Ihnen vereinbart, damit Sie sich darauf einstellen können.



### **Sie haben wenig Zeit?**

Flexible Telefonzeiten und individuell vereinbarte Termine passen sich Ihrem Terminkalender an. Probieren Sie es aus.

# Zeit für Sie und Ihre Fragen

Oft sind es kleine Änderungen, die zu einem gesunden Lebensstil führen. Die Mühe lohnt sich: Beschwerden nehmen ab – die Lebensfreude steigt.

## Was im Programm passiert:

Zu Beginn findet ein ausführliches telefonisches Aufnahmegespräch statt. Anhand Ihrer konkreten Situation wird gemeinsam mit Ihnen festgelegt, welche Veränderungen im täglichen Leben sinnvoll sind und wie Sie diese erreichen können. Alles ist auf Ihren Gesundheitsstatus, Ihre Arbeits- und Lebenssituation, Ihre Bedürfnisse und Wünsche ausgerichtet.

Entsprechend Ihren Vorhaben werden Sie anschließend alle ein- bis zwei Monate individuell beraten und erhalten ergänzende Materialien zum Nachlesen. Schritt für Schritt beginnen Sie mit Veränderungen im täglichen Leben. Ihr Gesundheitscoach unterstützt Sie dabei, gibt praktische Tipps und Ratschläge und motiviert Sie, falls Ihr innerer Schweinehund Ihnen das Leben einmal schwer machen sollte.

Spätestens nach einem Jahr sollten Ihre Ziele erreicht sein. Dann endet das Programm mit einem Abschlussgespräch. Durch dauerhafte Übung sind Sie bestens vorbereitet, damit Sie auch langfristig Ihrem gesunden Lebensstil treu bleiben.



# Teilnehmer berichten: Was hat geholfen?

Seit dem Start des Vorsorgeprogramms vor etwa zehn Jahren haben viele Versicherte der HanseMerkur das Angebot genutzt und uns positive Rückmeldungen gegeben:

„Das hat mir wirklich gutgetan, mit Ihnen zu sprechen. Ich hätte die Gewichtsabnahme alleine nicht geschafft.“  
(Nicole H., 43 Jahre)

„Danke für dieses Angebot! Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich berichten, dass mir das Programm geholfen hat, selbstgesteckte Ziele zu erreichen und dranzubleiben.“ (Elisabeth S., 57 Jahre)

„Ich werde von meinen Bekannten immer wieder angesprochen, dass ich so gut aussehe und doch gewiss abgenommen habe.“ (Tanja W., 29 Jahre)

„Die regelmäßigen Anrufe helfen mir sehr. Ich kann gezielt Fragen stellen und erhalte Unterstützung dabei, neue Wege zu finden, wie ich mich noch steigern kann.“  
(Arne S., 43 Jahre)

„Der Schrittzähler animiert mich zu mehr Bewegung. Ich war überrascht, wie wenig Schritte ich täglich gemacht habe, und habe durch den Schrittzähler vermehrt auf meine Bewegung geachtet.“ (Andreas N., 42 Jahre)

„Auf einmal ist alles so leicht.“  
(Antje W., 49 Jahre)

„Erst konnte ich mir ja nicht vorstellen, was dieses Programm bringen soll, ich kenne mich doch aus! Aber im Laufe der Gespräche habe ich bemerkt, wie ich besser am Ball bleibe durch Ihre Unterstützung.“ (Wilfried M., 52 Jahre)



# Informationen zum Datenschutz

Das Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ wird im Auftrag der HanseMerkur Krankenversicherung AG von der 4sigma GmbH durchgeführt. Dabei sind besondere datenschutzrechtliche Vorgaben zu beachten, über die wir nachfolgend informieren:

Alle im Rahmen der Programmdurchführung erforderlichen persönlichen Daten werden von der 4sigma GmbH mit höchster Sensibilität und unter Beachtung der rechtlichen Grundlagen behandelt. Die 4sigma GmbH sichert Ihnen zu, personenbezogene Daten ausschließlich zum Zweck der Programmdurchführung zu erheben, zu speichern, zu verarbeiten und zu nutzen.

## Datenübermittlung

Eine Übermittlung von personenbezogenen Daten erfolgt nur zwischen der 4sigma GmbH und der HanseMerkur. Es werden ausschließlich Daten weitergegeben, die für Ihre Programmteilnahme unbedingt notwendig sind, beispielsweise Adressdaten zur Kontaktaufnahme. Ihre im Zusammenhang mit der Einwilligungserklärung erhobenen personenbezogenen Gesundheitsdaten werden ausschließlich bei der 4sigma GmbH gespeichert.

Alle Mitarbeiter der 4sigma GmbH und der HanseMerkur, die Zugang zu personenbezogenen Daten haben, wurden gewissenhaft mit den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen – u. a. der europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) – sowie den möglichen Konsequenzen aus dem Strafgesetzbuch (StGB) vertraut gemacht.



### Zum Nachlesen:

Ausführliche Informationen zum Datenschutz im Vorsorgeprogramm von 4sigma erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de) > **Datenschutz > Informationspflicht.**

# Nur das Notwendige Ihrer Daten

## Schriftliche Einwilligung

Voraussetzung für die Programmteilnahme ist eine schriftliche Teilnahmeerklärung.

### Datenverwendung

Die im Rahmen des Programms erhobenen Daten werden ausschließlich für folgende Zwecke verwendet:

- Beratung und Schulung des Programmteilnehmers,
- Festlegung der Ziele und Durchführung der Programmmaßnahmen,
- Sicherung der Programmqualität,
- Beurteilung der medizinischen und ökonomischen Programmqualität.

### Datenumfang

Es werden ausschließlich solche Daten erhoben, die zur Durchführung des Programms erforderlich sind. Das sind insbesondere:

- Daten zur Kontaktaufnahme (Adresse, Telefonnummer),
- Daten zur Programmdurchführung (Kontaktgeschichte, Dokumentation der zugesendeten Materialien),
- medizinische Daten (z. B. stressbezogene Beschwerden, Medikamentenstatus).

## Verantwortliche Stelle

Verantwortliche Stelle für die Erhebung, Speicherung, Verarbeitung und Nutzung von personenbezogenen Daten im Rahmen des Vorsorgeprogramms „Aktiv gesund bleiben“ ist die 4sigma GmbH, Bajuwarenring 19, 82041 Oberhaching.

# Fragen und Antworten zum Vorsorgeprogramm

## Was kostet Sie die Teilnahme?

Für die Programmteilnahme ist eine ungekündigte Krankheitskostenvoll- oder Beihilfeversicherung bei der HanseMercur Krankenversicherung AG erforderlich. Das Programm ist für Sie kostenlos. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

## Welche Rolle spielt Ihr behandelnder Arzt?

Das Programm ersetzt eine eventuell bestehende ärztliche Behandlung keinesfalls, sondern unterstützt die medizinischen Maßnahmen. Die therapeutische Verantwortung bleibt weiterhin in den Händen Ihres behandelnden Arztes.

## Wie melden Sie sich an?

Für Ihre Teilnahme ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Nutzen Sie dafür das beiliegende Formular. Sobald die Unterlagen eingegangen sind, meldet sich eine Beraterin von 4sigma und vereinbart mit Ihnen einen Termin für ein Aufnahmegespräch.

## Wie ist das mit dem Datenschutz?

Ihre Daten werden entsprechend den Datenschutzvorgaben streng vertraulich behandelt. Lesen Sie hierzu die datenschutzrechtlichen Hinweise.

## Wo können Sie sich informieren?

Das Programm wird durch den Gesundheitsdienstleister 4sigma im Auftrag der HanseMercur durchgeführt. Bitte wenden Sie sich direkt an:

### 4sigma GmbH

HanseMercur Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“

Telefon 0800 3020400 (tägl. 8 bis 20 Uhr, gebührenfrei)

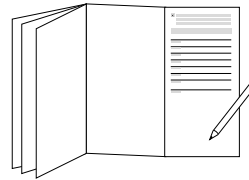
Telefax 089 950084-772

E-Mail hansemerkur@4sigma.de

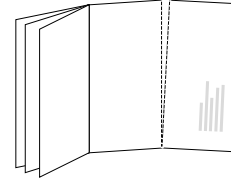
# Einfach anmelden

## Anmeldekarte zurücksenden

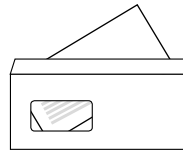
Wenn Sie am Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die Anmeldekarte auf der folgenden Seite aus und senden Sie sie unterschrieben an die auf der Rückseite angegebene Adresse zurück.



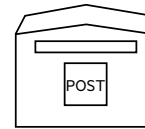
1 Anmeldekarte ausfüllen



2 Karte an Perforation abtrennen



3 Karte in einen Fensterumschlag stecken, so dass die rückseitige Adresse sichtbar ist



4 Umschlag per Post an 4sigma GmbH senden



**x Ja,** ich möchte am Vorsorgeprogramm „Aktiv gesund bleiben“ der HanseMercur Krankenversicherung AG teilnehmen.

Deshalb willige ich ein, dass zum Zweck der Programmteilnahme auf meine Person bezogene Kontakt- und Gesundheitsdaten von der 4sigma GmbH erhoben, gespeichert und verwendet werden. Die datenschutzrechtlichen Hinweise habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie.

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon

Am besten zu erreichen um ... Uhr

Geburtsdatum

Versicherungsnummer

Ort, Datum

Unterschrift