

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Gesundheits-Vorsorge: Diese Unterstützung bieten deutsche Krankenkassen**

- **ProLon untersucht die Zuzahlungen der Krankenkassen zu Präventionskursen sowie die Anzahl der Ernährungsberater in deutschen Landeshauptstädten**
- **Den höchsten Zuschuss erhalten Versicherte der AOK und HEK**
- **Mainz hat die höchste Dichte an Ernährungsberatern**

**Berlin, 11. Dezember 2019** - Für eine gesunde Ernährung braucht es Wissen, Zeit und Disziplin. Wer das nicht alleine schafft, kann sich dafür fachliche Unterstützung holen. Wie viel die 15 umsatzstärksten Krankenkassen an Zuschüssen dafür leisten, hat der Anbieter des Scheinfasten-Programms ProLon ([www.prolon-fasten.de](http://www.prolon-fasten.de)) aktuell untersucht. Zudem hat der ProLon analysiert, wie viele professionelle Ernährungsberatungen in den deutschen Landeshauptstädten ihre Dienste anbieten.

#### **Diese Krankenkasse zahlt den höchsten Zuschuss**

Versicherte der hiesigen Krankenkassen können an anerkannten Gesundheits- oder Präventionskursen zur richtigen Ernährung teilnehmen. Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, andere übernehmen diese komplett. So bezahlt die AOK den gesamten Kurs unabhängig vom Preis, die Hanseatische Krankenkasse (HEK) bezuschusst derartige Programme mit bis zu 250 Euro. Die Schwenniger Krankenkasse stellt bis zu 125 Euro pro Seminar bereit.

#### **Diese Versicherer leisten nur eine geringe Unterstützung**

Am wenigsten Zuschuss gibt es bei der mhplus Krankenkasse mit höchstens 70 Euro pro Gesundheitskurs. Die Technische Krankenkasse (TK), Barmer und die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) unterstützen mit jeweils 75 Euro pro Seminar. Drei der 15 untersuchten Krankenkassen (KKH, Knappschaft, SBK) zahlen 80 Euro Zuschuss. Insgesamt bieten alle analysierten Krankenkassen monetäre Zuwendungen für zwei Präventionskurse pro Jahr.

#### **Online-Kurse als Alternative bei fehlenden Angeboten vor Ort**

Zwei Drittel der untersuchten Krankenkassen (10 von 15) bieten kostenfreie Online-Kurse oder e-Coachings zu Fitness und Ernährung an, oder erstatten die Kosten. Drei der Krankenkassen übernehmen die Kosten der Kurse zwar nicht komplett, aber bezuschussen diese: Die Siemens-Betriebskrankenkasse (SBK) zahlt 80 Euro für einen Online-Kurs zurück. TK, DAK und Barmer beteiligen sich mit jeweils 75 Euro. Je nach Preis des Kurses kann hier also ein Eigenanteil für die Versicherten anfallen.

Mit der BIG direkt gesund und der Schwenniger Krankenkasse bieten lediglich zwei der analysierten Krankenkassen keine expliziten Online-Angebote an.

**Hier kommen die meisten Ernährungsberater auf 10.000 Einwohner**

Unabhängig von den Angeboten der Krankenkassen können sich Verbraucher professionelle Unterstützung von Ernährungsberatern einholen. Der ProLon-Analyse zufolge ist die Auswahl im Vergleich der deutschen Landeshauptstädte sehr gering. Die meisten Möglichkeiten haben demnach die Mainzer mit 2,3 Beratern auf 10.000 Einwohner. Knapp dahinter folgt Saarbrücken (2,2). Den dritten Platz des Rankings teilen sich Potsdam, Wiesbaden und Düsseldorf (1,7).

Auf dem letzten Platz der Landeshauptstädte befindet sich Berlin mit 0,5 Beratern auf 10.000 Hauptstädter. Minimal besser sieht es für Magdeburger und Bremer aus (0,6 bzw. 0,7).

*“Die steigenden Zahlen von Übergewichtigen und das damit verbundene Diabetes-Risiko in Deutschland lassen sich nicht leugnen. Die wissenschaftliche Forschung zeigt klar, dass gesunde Ernährung und insbesondere regelmäßiges Fasten zentrale Faktoren für die Prävention von Krankheiten und die allgemeine Gesundheit sind. Deshalb ist es erfreulich, dass viele Krankenkassen Ernährungsberatungen unterstützen, und professionelle Versorgung verfügbar ist. Unsere Analyse zeigt aber auch, dass noch deutlich Luft nach oben ist.”*, kommentiert Dr. Bastian Mayerhofer, Marketing & Sales Manager bei ProLon, die Untersuchung.

#### **Über ProLon**

ProLon ([www.prolon-fasten.com](http://www.prolon-fasten.com)) ist ein patentiertes Scheinfasten-Paket, basierend auf 20-jähriger Forschung des Wissenschaftlers Prof. Dr. Valter Longo. Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens bleiben nachweislich erhalten, obwohl eine Nahrungsaufnahme stattfindet. Die zusammengestellten Mahlzeiten bestehen aus überwiegend pflanzlichen Produkten. Klinische Studien belegen eine durchschnittliche Abnahme von 2,5 Kilogramm in fünf Tagen. Das Foodtech-Unternehmen L-Nutra hat das Produkt 2016 in den USA auf den Markt gebracht. In Deutschland und Österreich wird ProLon exklusiv von ICE AESTHETIC vertrieben.

**Pressekontakt:** Ines Ayari | [ines.ayari@tonka-pr.com](mailto:ines.ayari@tonka-pr.com) | +49.30.403647.614