

DIE BERGISCHE.

**Qualität mit  
Heimvorteil.**

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge

**TÜV**  
SAARLAND

**GUT (1,9)**  
Kundenurteil

11/2018 tüv-saar.de/SC43143

Service tested



**Daniela, 27 Jahre, und ihr Sohn Joel, 8 Jahre, hatten bei unserem Shooting im Bergischen Land viel Spaß – und das nicht nur beim Fußballspiel.**



## **Herzlich willkommen!**

Lernen Sie uns kennen und entdecken Sie Ihre „Heim-Vorteile“ mit der BERGISCHEN.

Als ein „Gesicht hinter der BERGISCHEN“ freue ich mich sehr, dass auch unsere zufriedenen Kunden ihr Gesicht zeigen und für uns werben. Danke dafür! Das ist das schönste Kompliment, das wir bekommen können. Die meisten von ihnen vertrauen sich uns schon über viele Jahre an. Sie schätzen die BERGISCHEN als zuverlässigen Gesundheitspartner an ihrer Seite und erzählen hier gerne anderen davon.

Wir sind seit fast 150 Jahren fest verwurzelt im Bergischen Land und kennen die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen in unserer Region ganz genau. Wir bieten Ihnen nicht nur einen zuverlässigen 100-Prozent-Schutz in der gesetzlichen Krankenversicherung. Darüber hinaus sorgen wir mit exzellenten Zusatzleistungen im Wert von bis zu 1.000 € im Jahr für eine wirksame und hochwertige Gesundheitsvorsorge. Unsere Kunden erhalten stets besten Service. Wir beraten Sie individuell, kompetent und zuverlässig. Wir wollen, dass es Ihnen und Ihrer Familie gut geht und alle erstklassig versorgt sind – ein Leben lang.

Sprechen Sie uns gerne an! Wir sind sympathisch und ganz unkompliziert.

Ihre Sabine Stamm  
Vorstand

**Flexibonus:**

***Das besondere Extra  
der BERGISCHEN, das  
einfach mehr Spaß  
macht.***

Antje, 52 Jahre, weiß als Selbständige und Familienmanagerin gemeinsame Zeit mit ihrem Mann Harald und den beiden Söhnen Benedict und Henry zu schätzen.

# Flexibonus: 300 € extra für Ihre Gesundheit.

Gesund und aktiv leben: Das wird bei der BERGISCHEN so richtig belohnt. Mit bis zu 300 € Flexibonus im Jahr können Sie sich ganz nach Wunsch etwas Gutes tun.

Sie wählen flexibel und unkompliziert Ihre persönlichen Extras aus und erhalten nach Einreichen der Originalrechnungen bzw. der ärztlichen Verordnungen die Kosten von uns zurückerstattet. Wählen Sie aus einem oder mehreren dieser Bereiche:

## Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)

- Hautkrebs-Screening mit Auflichtmikroskopie
- Glaukomvorsorge inklusive Messung des Augeninnendrucks und Spiegelung des Augenhintergrundes
- Thin-Prep-Abstrich
- FOBplus-Stuhltest (Darmkrebsvorsorge)
- Osteoporose-Screening (Knochendichtemessung)
- Mammografie vor dem 50. Lebensjahr (Brustkrebsvorsorge)
- Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen der Brust, des Unterleibs und der Spirale
- Klimakterium-Sprechstunde
- Chlamydien-Screening
- PSA-Wertmessung (Prostata)

Ihr Flexibonus: bis zu 50 € pro Jahr (insgesamt)

## Osteopathie

Als Teilbereich der Alternativmedizin verfolgt die Osteopathie das Ziel, gesundheitlichen Beschwerden durch manuelle Behandlung auf den Grund zu gehen. Ganz gleich, ob Sie Ihren Osteopathen bei Kopf- oder Rückenschmerzen, Organbeschwerden, einer Sportverletzung oder anderen Beschwerden aufsuchen möchten: Wir unterstützen Sie mit einem attraktiven Zuschuss.

Ihr Flexibonus: bis zu 150 € pro Jahr

## Schwangerschaftsvorsorge

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Mit unseren umfangreichen Vorsorgeleistungen für werdende Mütter können Sie während der gesamten Schwangerschaft bis hin zur Entbindung ganz entspannt bleiben. Dazu zählen:

- Ersttrimester-Screening
- Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen bzw. 3-D- oder Farbdoppler-Ultraschall
- Toxoplasma-Screening

- Triple-Test
- Feststellung von Antikörpern gegen Ringelröteln und Windpocken
- Zytomegalie-Test
- Hebammenrufbereitschaft
- B-Streptokokken-Untersuchung

Ihr Flexibonus: bis zu 300 € insgesamt

## Professionelle Zahnreinigung

Bitte lächeln: Die regelmäßige professionelle Zahnreinigung ermöglicht die umfassende Reinigung Ihrer Zähne. So sind eine erstklassige zahnmedizinische Prophylaxe und eine optimale Mundhygiene garantiert.

Ihr Flexibonus: einmalig bis zu 70 € pro Jahr

## Geburtsvorbereitungskurs für Lebenspartner

Die gemeinsame Einstimmung auf die Entbindung und die Zeit nach der Geburt hilft werdenden Eltern dabei, diese aufregende Zeit im Leben körperlich und seelisch optimal zu meistern. Auch Ihr Lebenspartner bekommt – sofern bei uns versichert – den Geburtsvorbereitungskurs erstattet.

Ihr Flexibonus: einmalig bis zu 300 €

## Sehhilfen (Brillen und/oder Kontaktlinsen)

Die BERGISCHEN erstattet Ihnen innerhalb von drei Kalenderjahren pro Person bis zu 100 € beim Kauf von Kontaktlinsen und/oder Brillen.

Ihr Flexibonus: bis zu 100 € innerhalb von 3 Jahren

## Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

Eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung und Beratung kann dabei helfen, kardiale Beschwerden (Herz/Kreislauf) oder orthopädische Erkrankungen (im Stütz- und Bewegungsapparat) zu verhindern bzw. frühzeitig zu erkennen und eine Verschlimmerung zu vermeiden. Bei ärztlich bescheinigten Risiken sind auch ein Belastungs-EKG, eine Lungenfunktionsuntersuchung und eine Laktatbestimmung möglich.

Ihr Flexibonus: einmalig bis zu 300 € pro Jahr



## So sichern Sie sich Ihren Flexibonus – ein Beispiel:

Sie nehmen innerhalb eines Jahres die folgenden Vorsorgeleistungen in Anspruch und senden uns dann die Originalrechnungen bzw. ärztlichen Verordnungen zu:

Leistungen	Rechnungsbetrag	Erstattungsfähig im Rahmen des Flexibonus
Hautkrebs-Screening inklusive Auflichtmikroskopie (IGeL-Leistung)	25 €	50 €
Glaukom-Vorsorge (IGeL-Leistung)	40 €	
Professionelle Zahnreinigung	60 €	60 €
Osteopathische Behandlungen	160 €	150 €
<b>Gesamt</b>	<b>285 €</b>	<b>260 €</b>

Ergebnis: Ihnen bleibt bei einem Jahresbonus von 300 € somit ein Budget von 40 €. Damit können Sie zum Beispiel einen Zuschuss zur Brille und/oder zu Kontaktlinsen erhalten.

Das Beispiel ist eine vereinfachte Darstellung. Es gilt die aktuelle Satzung. Ausführliche Informationen über die Voraussetzungen und Details der möglichen Kostenerstattungen finden Sie unter [www.die-bergische-kk.de/flexibonus](http://www.die-bergische-kk.de/flexibonus).



**Kinderflexi:**

**Familien mit Kindern  
liegen uns ganz be-  
sonders am Herzen.**



Mia, 10 Jahre, ist eine absolute Sportskanone. Turnen, laufen, tanzen – Hauptsache in Bewegung.

# Kinderflexi: 300 € jeweils für Sie und Ihre Kinder.

Familien mit Kindern liegen uns ganz besonders am Herzen. Daher bieten wir speziell für sie über die bereits im Flexibonus enthaltenen Zusatzleistungen hinaus attraktive Extras – unseren Kinderflexi. Freuen Sie sich auf attraktive Angebote, die Ihnen und Ihrem Nachwuchs das Leben erleichtern. Belohnen Sie sich, wenn Sie gemeinsam etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Für ein Plus an Lebensfreude!

Wählen Sie aus einem oder mehreren dieser Bereiche:

## PEKiP-Kurs, Baby-Yoga oder Baby-Shiatsu

Genießen Sie die Zeit der ersten Lebensmonate Ihres Nachwuchses so intensiv wie möglich. Erleben Sie mit Ihrem Kind zum Beispiel einen gemeinsamen PEKiP-Kurs. Oder entspannen Sie zusammen beim Baby-Yoga oder Baby-Shiatsu.

Ihr Kinderflexi: bis zu 50 € (2 x pro Jahr)

## Baby- und Kleinkinderschwimmen / Wassergewöhnung

Bewegte Zeiten: Die Wärme und Schwerelosigkeit im Wasser fördern beim Baby- und Kleinkinderschwimmen bzw. bei der Wassergewöhnung die Bewegungsaktivität, den Gleichgewichtssinn und die Ausformung verschiedener Reflexbewegungen. Ein Erlebnis, das Sie Ihrem Kind gönnen sollten.

Ihr Kinderflexi: bis zu 50 € (alle 2 Jahre, max. 3 x bis zum 6. Lebensjahr)

## Babymassage oder Beratung zu Stoffwindeln, Tragen und Beikost

Lust auf Entspannung? Die beruhigenden Streicheleinheiten einer Babymassage fördern die Beziehung zwischen Mutter, Vater und Baby. Damit Sie den Alltag mit Ihrem Baby von Beginn an gut meistern, unterstützen wir Sie mit einer Stoffwindel- und Trageberatung oder einer Beratung zur Beikost-Einführung.

Ihr Kinderflexi: bis zu 50 € pro Jahr (wahlweise für Babymassage oder Beratung)

## Osteopathie

Osteopathie ist eine sanfte Alternativmedizin und zielt darauf ab, den Grund von Beschwerden zu finden und ausschließlich mit den Händen zu behandeln – ohne Medikamente. Auch Ihre mitversicherten Kinder kommen in den Genuss einer attraktiven Kostenbeteiligung der BERGISCHEN.

Ihr Kinderflexi: bis zu 150 € pro Jahr

## Brillen und Kontaktlinsen

Das kann sich sehen lassen. Ist bei Ihren Kindern eine Sehhilfe erforderlich, sind wir für Sie da. Ob Brille oder Kontaktlinsen: Wir sorgen dafür, dass im familiären Trubel zumindest optisch immer alle den Durchblick behalten.

Ihr Kinderflexi: bis zu 100 € je versichertes Kind (innerhalb von 3 Jahren)

## Professionelle Zahnreinigung

Die professionelle Zahnreinigung sorgt dafür, dass Karies und Bakterien keine Chance haben und die Zähne Ihres Kindes schon im Milchzahnalter optimal gereinigt werden – weit über das tägliche Zähneputzen hinaus.

Ihr Kinderflexi: bis zu 70 € pro Jahr



## So sichern Sie sich Ihren Kinderflexi – ein Beispiel:

Sie nehmen innerhalb eines Jahres die folgenden Leistungen für Ihren Nachwuchs in Anspruch und senden uns dann die Originalrechnungen bzw. ärztlichen Verordnungen zu:

Leistungen	Rechnungsbetrag	Erstattungsfähig im Rahmen des Kinderflexi
Babyschwimmkurs	50 €	50 €
PEKiP-Kurs	70 €	50 €
Osteopathische Behandlung	80 €	80 €
Beratung zu Stoffwindeln, Tragen und Beikost	45 €	45 €
<b>Gesamt</b>	<b>245 €</b>	<b>225 €</b>

Ergebnis: Ihnen verbleibt ein Budget von 75 €, mit dem Sie weitere attraktive Leistungen aus dem Kinderflexi nutzen können.

Das Beispiel ist eine vereinfachte Darstellung. Es gilt die aktuelle Satzung. Ausführliche Informationen über die Voraussetzungen und Details der möglichen Kostenerstattungen finden Sie unter [www.die-bergische-kk.de/kinderflexi](http://www.die-bergische-kk.de/kinderflexi).



# Active

Perfekte Aussichten für Aktive und Fitnessfans.

**„Work-Life-Balance heißt für mich Downhill mit den Jungs – und die BERGISCHE ist immer dabei.“\***

Daniel, 43 Jahre, nutzt jeden Sonntag seit Jahren zum Trailriden mit seinen „Jungs“ – für ihn der beste Ausgleich zum stressigen Job.

\*Die BERGISCHE unterstützt den Aufbau des Klingentrail, der neuen Mountainbike-Strecke für Jedermann im Bergischen.

Sie lieben es, sich in der freien Natur zu bewegen oder sportlich zu betätigen? Sie legen großen Wert auf eine ausgewogene Ernährung und gönnen Ihrem Körper zwischendurch gern mal etwas Entspannung und echte Wohlfühlmomente? Perfekt! Dann sind Sie bei der BERGISCHE genau richtig. Denn wer seine Gesundheit aktiv stärkt, profitiert bei uns gleich doppelt – mit exklusiven Gesundheitsangeboten für jedes Alter sowie attraktiven finanziellen Vorteilen.

Bereit für Neues? Werden Sie active!

#### Ihre Active-Highlights:

500 € für zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr

Gesundheitsreisen mit Wellnesscharakter

300 € Flexibonus (zum Beispiel für Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen oder Osteopathie)

Alle Infos finden Sie auf [www.die-bergische-kk.de/active](http://www.die-bergische-kk.de/active) oder im a-z ab Seite 28.



# Body & Soul

Relaxzeit für Naturbewusste und Genießer.

**„Ich bin gern bei der BERGISCHEN, weil ich hier was für mich tun kann, bevor es mir schlecht geht.“**

Patricia, 36 Jahre, weiß als ehemalige Fitnesstrainerin genau wie wichtig regelmäßige Bewegung und ein gutes Körperbewusstsein für die Seele sind.

Sie haben viele Termine? Sind im Alltag rund um die Uhr gefordert und sehnen sich nach etwas Entspannung und Entschleunigung? Wir unterstützen Sie dabei, mal loszulassen und eine kleine Auszeit vom täglichen Trubel zu nehmen. Relaxen Sie zum Beispiel bei einem zertifizierten Entspannungs- und Bewegungskurs und tanken Sie neue Energie. Oder stärken Sie Ihre Gesundheit mit den Heilkräften der Natur.

Wichtig für Sie: Die BERGISCHE ist immer offen für „nicht klassische“ Gesundheitsleistungen und bietet Ihnen auch im Vergleich zu anderen Kassen umfangreiche Extras im Bereich der Alternativmedizin – für jede Anforderung und Lebenssituation.

Sie möchten etwas für Body & Soul tun? Wir sind für Sie da.

## Ihre Body & Soul-Highlights:

500 € für Entspannungs- und Bewegungskurse

Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Homöopathie

300 € Flexibonus (zum Beispiel bis zu 150 € für Osteopathie)

Alle Infos finden Sie auf [www.die-bergische-kk.de/body soul](http://www.die-bergische-kk.de/body soul) oder im a-z ab Seite 28.



# Family

Volles Programm für Groß und Klein.

**„Bei der BERGISCHEN  
fühlen wir uns rundum  
gut aufgehoben.“**

Claudia, 39 Jahre, ist mit Tochter Ida und Ehemann André gerne im Grünen unterwegs – die gemeinsame Leidenschaft für Mittelalterfeste nutzen sie für Auszeiten von den Annehmlichkeiten des modernen Alltags.

Familie – das bedeutet enges Miteinander, Trubel, Freude, jeden Tag neue Herausforderungen und immer wieder überraschende Momente. Da ist es gut, wenn man eine zuverlässige Krankenkasse an seiner Seite hat. Oder was meinen Sie?

Mit der BERGISCHEN sind Sie und Ihre Kinder immer in besten Händen. Von der Babyzeit über die Pubertät bis zum Erwachsenenalter begleiten wir Sie und Ihren Nachwuchs in allen Phasen und unterstützen Sie mit bestem Service und vielfältigen Gesundheitsangeboten – so, dass Sie das Leben mit Ihren Liebsten gesund genießen können.

Gut zu wissen: Der umfassende Versicherungsschutz der BERGISCHEN ist kostenfrei für Ihren Ehepartner, Kinder sowie Partner in eingetragener Lebensgemeinschaft.

Start frei für das Familienglück!  
Sprechen Sie uns an.

#### Ihre Family-Highlights:

Programm zur  
Frühgeburten-Prävention

300 € Flexibonus (zum Beispiel für  
Schwangerschaftsvorsorge)

300 € Kinderflexi (zum Beispiel für  
PEKiP-Kurs oder Babyschwimmen)

Kostenfreie Familienversicherung

Alle Infos finden Sie auf  
[www.die-bergische-kk.de/family](http://www.die-bergische-kk.de/family)  
oder im a-z ab Seite 28.



# Easy Start

Steilvorlage für Einsteiger und Schnellstarter.

**„In meiner Ausbildung als Pferdetherapeutin muss ich fit sein – da hilft die BERGISCHE.“**

Pia, 22 Jahre, hat das Glück, ihre Ausbildung mit ihrer Leidenschaft für Tiere zu verbinden, und sie wird täglich mehr für die ganzheitliche Gesundheit sensibilisiert.

Schule fertig? Startklar für das eigene Leben? Ganz gleich, ob Studium oder Berufsausbildung, ob im Inland oder in der Ferne: Ein neuer Lebensabschnitt bringt zahlreiche Veränderungen und viele aufregende Momente mit sich.

Gut, wenn man sich da nicht auch noch um den „Versicherungskram“ selbst kümmern muss. Das übernimmt nämlich gern die BERGISCHE für Sie. Wir beraten Azubis, Studierende und Neustarter ausführlich und informieren, was in puncto Gesundheitsvorsorge wichtig, sinnvoll und notwendig ist. So sind Sie von Beginn an optimal versorgt und können sich ganz auf das Wesentliche konzentrieren – Ihre Zukunft!

Jetzt durchstarten? Wir machen es Ihnen einfach – mit Easy Start.

## Ihre Easy-Start-Highlights:

300 € Flexibonus (zum Beispiel bis zu 100 € für Kontaktlinsen oder Brillen)

fitforyoung

Reiseschutzimpfungen

Alle Infos finden Sie auf [www.die-bergische-kk.de/easystart](http://www.die-bergische-kk.de/easystart) oder im a-z ab Seite 28.



# Persönlich für Sie da!

Bei der BERGISCHEN arbeiten Menschen, denen das Wohl ihrer Kunden am Herzen liegt. Unsere Berater sind ausgebildete Sozialversicherungsfachangestellte, die Sie kompetent, zuverlässig, schnell und individuell beraten. Nicht ein externes Callcenter oder ein Telefoncomputer sprechen mit Ihnen, sondern echte Menschen, die sich auskennen. Fachlich und in der Region. Eben „Qualität mit Heimvorteil“.

## Ausgezeichnet

Regelmäßig wollen wir wissen, wie zufrieden Sie mit uns sind und ob Sie uns weiterempfehlen. Ihre Meinung interessiert uns wirklich. Externe Prüfungen mit Blick auf Leistungen und Services schaffen Transparenz. Der TÜV Saarland zertifiziert uns seit Jahren mit Top-Noten. Die Basis der Zertifizierung ist eine anonyme Kundenbefragung. Herausragend benotet

werden regelmäßig die Freundlichkeit, die Hilfsbereitschaft und die Zuverlässigkeit unserer Mitarbeiter. Kunden bewerten zudem besonders gut, dass Zusagen eingehalten werden. Weitere Pluspunkte für Sie sind unsere telefonische Erreichbarkeit und die fachliche und soziale Kompetenz der Mitarbeiter, die sich um Ihre Gesundheit kümmern.



# „Die persönliche Beratung ist das eigentliche Highlight meines Berufs.“

Julia Reidy ist es wichtig, die Kunden über Leistungen zu informieren und für Präventionsangebote zu begeistern. Auch Maria, 24 Jahre, und ihre kleine Familie fühlen sich rundum gut von ihr beraten.



**„Wir sind seit mehr  
als 30 Jahren bei der  
BERGISCHEN. Das spricht  
doch wohl für sich.“**

Friedhelm, 84 Jahre, und seine Frau Elke reisen gern und wollen in Kürze erstmals das Angebot der BERGISCHEN von Gesundheitsreisen ausprobieren.



## Wohlfühlen

Besuchen Sie uns doch einfach mal in einem unserer modernen Kundenzentren in Solingen, Wuppertal oder Bergisch Gladbach. Bei einer Tasse Kaffee lassen sich alle Fragen rund um Ihre Gesundheit ganz entspannt besprechen. Auch die Kleinen kommen währenddessen nicht zu kurz: Mit Spielen und Büchern ist in der Spielecke für Unterhaltung gesorgt.

### Kundenzentrum Wuppertal

Calvinstraße 15  
42103 Wuppertal

#### Öffnungszeiten:

Mo – Do 09:00 bis 17:00 Uhr  
Fr 09:00 bis 16:00 Uhr

### Kundenzentrum Solingen

Hauptstraße 30  
42651 Solingen

#### Öffnungszeiten:

Mo – Do 09:00 bis 17:00 Uhr  
Fr 09:00 bis 16:00 Uhr

### Kundenzentrum Bergisch Gladbach

Hauptstraße 164 A  
51465 Bergisch Gladbach

#### Öffnungszeiten:

Mo – Do 09:00 bis 17:00 Uhr  
Fr 09:00 bis 16:00 Uhr

## Weitersagen – 20€ als Dankeschön

### Mitglieder werben Mitglieder

Sie sind schon von der BERGISCHEN überzeugt und möchten uns weiterempfehlen? Oder kennen Sie ein zufriedenes Mitglied der BERGISCHEN und möchten sich werben lassen? Für jede neu geworbene Mitgliedschaft bedanken wir uns mit 20€.

## Flexible Mitgliedschaft

Testen Sie uns! Die BERGISCHEN bietet eine flexible Mitgliedschaft an. Sie können ohne Einhaltung der 18-monatigen Bindungsfrist zum übernächsten Kalendermonat die Mitgliedschaft kündigen und in eine andere Betriebskrankenkasse wechseln.

# Ihr Extra-Service

Nutzen Sie zahlreiche Extras und Services gerne auch telefonisch oder online unter [www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de). Beispiele gefällig?

## Expertenchat und Gesundheitsportal

Kostenlose Expertenchats zu aktuellen Gesundheitsthemen. Gesundheitsportal mit Tipps, Tests und Hintergrundberichten rund um Ihre Gesundheit.  
[www.die-bergische-kk.de/portal](http://www.die-bergische-kk.de/portal)

## Gesundheitskurs-Datenbank

Nutzen Sie unsere Online-Datenbank für die schnelle Suche zertifizierter, erstattungsfähiger Gesundheitskurse ganz in Ihrer Nähe.  
[www.die-bergische-kk.de/kurse](http://www.die-bergische-kk.de/kurse)

## Klinik-Finder

Die Online-Suchmaschine bietet Ihnen eine umfassende, komfortable Suche nach dem geeigneten Krankenhaus in Ihrer Nähe, das Ihren Wünschen entspricht.  
[www.die-bergische-kk.de/klinikfinder](http://www.die-bergische-kk.de/klinikfinder)

## Kundenimpulsmanagement

Über ein Lob oder eine positive Anregung freuen wir uns natürlich ganz besonders. Aber auch bei Kritik und Verbesserungsvorschlägen haben wir jederzeit ein offenes Ohr für Sie. Sollte Sie etwas nicht zufrieden stellen, finden wir garantiert gemeinsam eine Lösung. Denn durch Ihr ehrliches Feedback helfen Sie uns, Ihnen einen noch besseren Kundenservice zu bieten.  
[www.die-bergische-kk.de/kim](http://www.die-bergische-kk.de/kim)

## Kundenmagazin

Nutzen Sie auch die Online-Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Kundenmagazins „informiert!“ Sie erhalten kostenlos regionale Infos, Ausflugstipps und Wissenswertes zu Ernährung, Fitness und Gesundheit.  
[www.die-bergische-kk.de/kundenmagazin](http://www.die-bergische-kk.de/kundenmagazin)

## Partnerangebote

Rabatte und Top-Angebote bei unseren ausgewählten Partnern aus den Bereichen Fitness, Wellness, Ernährung oder Arzneimittel. Schauen Sie doch mal unter  
[www.die-bergische-kk.de/partner](http://www.die-bergische-kk.de/partner)

## Social Media

Mit dem Online-Service der BERGISCHEN sind Sie immer auf dem neuesten Stand.  
[www.die-bergische-kk.de/newsletter](http://www.die-bergische-kk.de/newsletter)  
[www.twitter.com/bergische](https://www.twitter.com/bergische)  
[www.facebook.com/diebergische](https://www.facebook.com/diebergische)

## Sozialer Dienst

Der neue Service sorgt für ruhige Momente in stürmischen Zeiten – unsere Experten unterstützen Sie mit Informationen zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Wohnangeboten für Menschen mit Behinderung oder Pflegediensten. Der Soziale Dienst organisiert für Sie entsprechende Leistungen.  
[www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst](http://www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst)

## Telefonteam

Schneller und kompetenter als über unser freundliches Telefonteam können Sie Ihre Fragen nicht klären. Statt externer Callcenter helfen Ihnen Fachberater. Bei Bedarf rufen sie auch zu Ihrer Wunsch-Uhrzeit zurück.  
[www.die-bergische-kk.de/rueckruf](http://www.die-bergische-kk.de/rueckruf)

## WhatsApp

Schneller und bequemer geht's nicht: die BERGISCHEN steht Ihnen auch per WhatsApp zur Verfügung. Zum Beispiel für die Anforderung von Infobroschüren oder für allgemeine Auskünfte über Zusatzleistungen. Einfach die **Telefonnummer 0212 2262-0** Ihren WhatsApp-Kontakten hinzufügen. Oder QR-Code scannen und abspeichern.  
[www.die-bergische-kk.de/whatsapp](http://www.die-bergische-kk.de/whatsapp)



# „Erreichbarkeit und gute Beratung auch am Telefon haben höchste Priorität.“

Susana Memis ist unsere „Voice of BERGISCHEN“ und Fachberaterin im Telefonteam der BERGISCHEN.



# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wo Menschen zusammenarbeiten, wird die Förderung der Gesundheit immer wichtiger. Schließlich ist ihre körperliche und geistige Fitness die beste Grundlage für dauerhafte Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Davon profitieren nicht nur Ihr Betrieb, sondern auch die Beschäftigten.

Vorausschauende Unternehmer haben nicht nur den Markt im Blick, sondern auch die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) hat deshalb besonders das Thema Gesundheitsförderung im Fokus.

## Ausgezeichnete Gesundheit für Unternehmen

### Exklusive Angebote für mittelständische Firmen in der Region

Speziell für kleinere und mittlere Unternehmen (KMU) ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement eine Herausforderung. Die tägliche Praxis lässt manchmal wenig Raum für gesundheitsfördernde Angebote.

Genau hier helfen wir weiter. Unsere BGM-Experten kennen die Wünsche und Bedürfnisse der Unternehmen aus der Region. Weil die BERGISCHE hier zu Hause ist und wir selbst eine Krankenkasse mittlerer Größe sind.

Die Experten der BERGISCHEN begleiten Sie im Unternehmen persönlich auf diesem Weg. Mit festem Ansprechpartner und einem individuellen und ganzheitlichen Konzept. Einschließlich der Planung und Umsetzung passgenauer BGM-Angebote auf Basis der Bedürfnisse Ihres Unternehmens und in Kooperation mit regionalen Partnern.

Erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement wird belohnt: mit zufriedenen und gesunden Mitarbeitern – und einer exklusiven Auszeichnung Ihres Unternehmens durch die BERGISCHE.

Weitere Informationen und Ansprechpartner finden Sie hier:  
[www.die-bergische-kk.de/bgm](http://www.die-bergische-kk.de/bgm)



**„In der Metallverarbeitung  
wird körperlich gearbeitet. Gesundheitliche Prä-  
vention ist daher für uns  
enorm wichtig. Für die  
Mitarbeiterbindung und  
-gewinnung.“**

**Jens Kortenbach, Geschäftsführer der Kortenbach  
GmbH, schätzt die Experten und die Beratung bei der  
BERGISCHEN.**

# konkret a-z

Für jede Lebensphase haben wir für Sie das passende Angebot!  
Am **+** erkennen Sie das **Extra Ihrer BERGISCHEN**.

**+ Akupunktur**  
Chronische Rücken- oder Knieschmerzen? Vielleicht unterstützt Akupunktur – das Behandlungskonzept der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – Ihren Genesungsverlauf. Sie erhalten diese Behandlung einfach auf Gesundheitskarte nach den Richtlinien „Methoden vertragsärztliche Versorgung“.

**+ Alternative Medizin**  
Sie schätzen alternative Behandlungsformen? Folgende Verfahren stehen Ihnen zur Verfügung: Akupunktur, zertifizierte Entspannungs-/Präventionskurse, Homöopathie, naturheilkundliche Präventionskurse (Eutonie und Feldenkrais), Osteopathie und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – mit voller oder teilweiser Kostenübernahme.



**+ Arznei- und Verbandmittel**  
Für ärztlich verordnete Arzneien zahlen Sie lediglich die gesetzlich vorgeschriebene Zuzahlung in der Apotheke, sofern Sie das 18. Lebensjahr vollendet haben. Arzneimittel, die nicht verschreibungspflichtig sind, gehören nicht zur Regelversorgung.



**Ärztliche Behandlung**  
Für die ärztliche Behandlung haben Sie die freie Wahl unter allen zugelassenen Ärzten und Fachärzten – sogar im EU-Ausland (Landesvorschrift). Alle anerkannten Behandlungs- und Heilmethoden stehen für Sie und Ihre mitversicherten Familienangehörigen zur Verfügung. Bei einer Behandlung im Ausland wird der in Deutschland übliche Kassensatz übernommen. Voraussetzung ist die Vorlage Ihrer Gesundheitskarte.

**Auslandskrankenversicherung**  
Sie sind auch auf Reisen in vielen europäischen Ländern krankenversichert. Bei vorübergehendem

Aufenthalt besteht durch staatliche Abkommen ein Schutz, der sich von Land zu Land unterscheidet. Bitte setzen Sie sich zur Sicherheit vor Reiseantritt mit uns in Verbindung. Tipp: Zur Abdeckung aller eventuellen Risiken (zum Beispiel Krankenrücktransport) empfiehlt sich grundsätzlich eine ergänzende private Absicherung. Sie kostet nicht viel, spart Ihnen aber im Ernstfall hohe Kosten.

[www.die-bergische-kk.de/partner](http://www.die-bergische-kk.de/partner)

**+ Baby- und Kleinkinderschwimmen sowie Wassergewöhnung**  
Mögen Sie die Wärme und Schwerelosigkeit des Wassers beim Baby- und Kleinkinderschwimmen oder bei der Wassergewöhnung? Die BERGISCHE beteiligt sich mit bis zu **50 €** alle zwei Jahre an den Kosten Ihres Kurses. So können Sie und Ihr Kind von Geburt an bis zum Alter von 6 Jahren insgesamt dreimal von der Förderung profitieren.

[www.kinderflexi.de](http://www.kinderflexi.de)

**+ Babymassage oder Beratung zu Stoffwindeln, Tragen und Beikost**  
Eine Babymassage ist der pure Genuss: inniger Kontakt, beruhigende Streicheleinheit und Bereicherung für die Beziehung zwischen Mutter, Vater und Baby. Die BERGISCHE unterstützt Sie bei diesem schönen Erlebnis. Außerdem beteiligt sich die BERGISCHE an den Kosten Ihrer Stoffwindel- und Trageberatung sowie Ihrer Beratung zur Beikost-Einführung. Jährlich profitieren Sie hier von bis zu **50 €**, wahlweise für eine Babymassage oder eine Beratung.

[www.kinderflexi.de](http://www.kinderflexi.de)

**Beiträge**  
Sie zahlen einen Teil Ihres Einkommens als Beitrag an die Krankenversicherung. Der Beitragssatz legt dessen prozentuale Höhe fest. Sinkt Ihr Einkommen, zahlen Sie weniger Beitrag. Steigt es, erhöhen sich auch Ihre Beiträge. Allerdings nur bis zu einer Obergrenze, der sogenannten Beitragsbemessungsgrenze. Damit Sie immer die aktuellsten Zahlen parat haben, finden Sie alle Rechengrößen der Sozialversicherung auf unserer Internetseite [www.die-bergische-kk.de/beiträge](http://www.die-bergische-kk.de/beiträge). Oder rufen Sie uns einfach an.



# „Meiner Tochter möchte ich die beste Versorgung bieten können.“

Désirée, 33 Jahre, ist sich als Mutter und als Angestellte stetig ihrer Doppelbelastung bewusst und muss sich in puncto Gesundheit auf einen Partner verlassen können.



### Belastungsgrenze

Bei Inanspruchnahme einiger Leistungen sieht der Gesetzgeber einen Eigenanteil in Form einer Zuzahlung vor. Doch der Eigenanteil ist begrenzt, damit Sie finanziell nicht übermäßig belastet werden. Er liegt bei 2 Prozent der jährlichen Bruttoeinnahmen zum Lebensunterhalt. Für chronisch Kranke gilt, wenn die Voraussetzungen nach SGB V erfüllt sind, eine Grenze von 1 Prozent. Maßgeblich für das Erreichen der Belastungsgrenze sind dabei alle gesetzlichen Zuzahlungen, die Sie oder die bei Ihnen lebenden Angehörigen gezahlt haben. Sammeln Sie bitte hierfür Ihre Quittungen.

### + Besondere Behandlungsprogramme

In den Wahltarifen „Integrierte Versorgung“ (IGV) oder „Besondere ambulante Versorgung“ erwarten Sie ausgewählte Behandlungsprogramme für verschiedene Indikationen. Hier werden medizinische Leistungen von Haus- und Fachärzten, Krankenhäusern sowie nichtärztlichen Leistungserbringern wie zum Beispiel Apothekern oder Heilmittelerbringern zusammengeführt, also „integriert“. Die BERGISCHE bietet diverse regionale Modelle an – zum Beispiel in den Bereichen Kindervorsorge, Herzchirurgie, ambulante Operationen, Qualitätsnetzwerke, Online-Medizin, Sportmedizin oder Schwangerschaft.



### + Brillen und/oder Kontaktlinsen

Sie erhalten im Rahmen des Flexibonus und des Kinderflexi einen Zuschuss zu Sehhilfen bis zu **100 €** innerhalb von drei Kalenderjahren.  
[www.die-bergische-kk.de/flexibonus](http://www.die-bergische-kk.de/flexibonus)



### Ernährung

Erfahren Sie in qualifizierten Ernährungskursen mit qualifizierter Beratung – online oder bei Anbietern vor Ort –, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen kann und wie schon kleinste Umstellungen der täglichen Essgewohnheiten Ihre Ernährung verbessern. Bio-Lebensmittel sind mit Rabatt über einen Partner erhältlich.

### + Erstattung des Wahlarzneimittels

Die kostengünstigste Form der Medikamentenversorgung ist die Wahl des vom Apotheker empfohlenen Rabattarzneimittels. Hier entfällt Ihre Zuzahlung, da die BERGISCHE für Sie besonders günstige Konditionen mit den Herstellern ausgehandelt hat. Sie können aber auch Ihr Wunschpräparat erhalten, wenn Sie es zunächst selbst bezahlen und anschließend Rechnung und Rezept zur Erstattung einreichen. Beachten Sie hier aber bitte, dass nur bis zu 70 Prozent des Betrages erstattet werden können. Die Verwaltung Ihrer Inlandserstattungen ist kostenlos.



### Fahrkosten zum nächst erreichbaren Arzt oder Krankenhaus

Sie erhalten Ihre Fahrten und Krankentransporte erstattet, wenn sie im Zusammenhang mit bestimmten Leistungen aus zwingend medizinischen Gründen notwendig sind. Bei ambulanten Behandlungen ist eine schriftliche Beantragung durch Sie vor Ihrer Behandlung notwendig. Nur bei vorheriger Genehmigung darf eine Kostenübernahme erfolgen.

### Familienversicherung

Gesundheitsfürsorge kostenfrei für Ehepartner, für Partner in eingetragener Lebensgemeinschaft und für Kinder. Inklusiv ist die Pflegeversicherung. Informieren Sie sich unverbindlich über die Voraussetzungen und Möglichkeiten, die sich für Ihre Familiensituation ergeben.

### + Fit & Vital

Bei dieser 14-tägigen Vorsorgekur erarbeiten medizinische Experten gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Therapie- und Trainingsprogramm zur Besserung der Beschwerden und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit. Das ambulante Kompaktprogramm wird in ausgewählten Kliniken in ganz Deutschland durchgeführt.

[www.die-bergische-kk.de/fitvital](http://www.die-bergische-kk.de/fitvital)

### + Flexibonus

Jedes Jahr stehen Ihnen bis zu **300 €** als persönliches Budget zur Verfügung. Sie sind flexibel, was seinen Einsatz betrifft. Wählen Sie einfach Leistungen aus einem oder mehreren dieser Bereiche: Zuschuss zu Osteopathie, professioneller Zahnreinigung, Sehhilfen oder Schwangerschaftsvorsorge,

Geburtsvorbereitungskurs für Ihren Partner, sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung oder medizinische Vorsorgeleistungen.

[www.die-bergische-kk.de/flexibonus](http://www.die-bergische-kk.de/flexibonus)



### + Früherkennung und Vorsorge

Neben den gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen profitieren Sie von einem Haut-Screening per Auge ab dem 20. Lebensjahr. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen des Flexibonus ein erweitertes Haut-Screening mit Auflichtmikroskopie ohne Altersbeschränkung oder weitere medizinische Vorsorgeleistungen durchführen zu lassen. Als ergänzende Früherkennung bei Brustkrebs bieten wir Ihnen einmal jährlich *discovering hands®* – den überlegenen Tastsinn blinder Menschen – an.



### + Gesundheitskurse

Nutzen Sie Präventionsangebote aus den Bereichen Entspannung, Bewegung, Ernährung oder Suchtmittelentwöhnung und profitieren Sie gleich doppelt von Ihrem Engagement: nicht nur gesundheitlich, sondern auch finanziell, denn zertifizierte Gesundheitskurse werden von der BERGISCHEN mit bis zu **2 x 250 €** im Jahr gefördert. Zertifizierte und damit erstattungsfähige Kurse aus allen Bereichen finden Sie unter  
[www.die-bergische-kk.de/kurse](http://www.die-bergische-kk.de/kurse)

### + Gesundheitsreisen mit Wellnesscharakter

Lernen Sie an 3 bis 7 Tagen in ausgewählten Hotels in ganz Deutschland erfolgreiche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung kennen. Vom Entspannungstraining über Wirbelsäulengymnastik bis hin zu Nordic Walking – hier ist für jeden etwas dabei. Die Reisen enthalten je nach Angebot ein bis zwei Kurseinheiten, die im Rahmen der Prävention bezuschusst werden.

### Häusliche Krankenpflege

Sollten Sie im Falle einer Erkrankung Unterstützung bei der Durchführung der häuslichen Behandlungsmaßnahmen benötigen, sind Sie bei der BERGISCHEN in sicheren Händen. Qualifizierte Pflegekräfte stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Eine entsprechende Verordnung der häuslichen Krankenpflege erhalten Sie bei Ihrem behandelnden Arzt.



### + Haushaltshilfe und Kinderbetreuung

Sie sind vorübergehend – beispielsweise aufgrund eines Unfalls, einer Schwangerschaft oder Operation – an der Weiterführung Ihres Haushaltes gehindert? Sie erhalten auf Anfrage bis zu acht Stunden pro Tag Haushaltshilfe, wenn dadurch ein Krankenhausaufenthalt verkürzt oder vermieden wird. Voraussetzung ist, dass im Haushalt mindestens ein Kind unter zwölf Jahren oder ein behindertes Kind zu versorgen ist und keine andere im Haushalt lebende Person die Weiterführung übernehmen kann. Darüber hinaus erhalten Versicherte Haushaltshilfe, wenn ihnen die Weiterführung des Haushalts wegen schwerer Krankheit oder wegen akuter Verschlimmerung einer Krankheit, insbesondere nach einem Krankenhausaufenthalt oder einer ambulanten OP, nicht möglich ist.

### Heilmittel

Zu ärztlich verordneten Heilmitteln zählen unter anderem Bäder, Massagen, Krankengymnastik oder Bewegungs-, Sprach- und Beschäftigungstherapie. Die sachgerechte und qualifizierte Durchführung der Behandlung wird von ausgebildeten Therapeuten sichergestellt. Die Kosten werden im Rahmen der Heilmittel-Richtlinie übernommen.

### + Heilpraktiker

Auf Basis einer Kooperation zwischen der BERGISCHEN und dem Berufsverband der Heilpraktiker e. V. NRW gewähren Ihnen teilnehmende Heilpraktiker einen Preisnachlass von 15 Prozent auf die Leistungen gemäß dem Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker.



### Hilfsmittel

Sie erhalten bei ärztlicher Verordnung zugelassene Hilfsmittel, die den Behandlungserfolg sichern. Schnelle und routinierte Unterstützung bei der Versorgung inklusive. Auf Wunsch berät Sie ein Hilfsmittelberater zu Hause.

### + Homöopathie

Möchten Sie sich im Sinne der „ganzheitlichen Medizin“ behandeln lassen? Die BERGISCHE übernimmt im Rahmen eines ausgesuchten Behandlungsprogramms die Kosten für homöopathische



**„Nordic Walking und E-Bike – ohne Bewegung geht bei mir gar nichts.“**

**Lothar, 73 Jahre, hat nach Herzproblemen einen Weg zurück in die Aktivität gefunden, denn nur mit Power ist er so richtig glücklich.**

Leistungen. Die Behandlung über die Gesundheitskarte beinhaltet die Erst- und Folgeanamnese, Arzneiauswahl sowie eine homöopathische Analyse und Beratung bei einem der am Vertrag teilnehmenden Ärzte.



**+ Impfungen**  
Schützen Sie sich und Ihre Familie bestmöglich. Die BERGISCHE übernimmt alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Schutzimpfungen – dazu gehören auch die Reiseimpfungen.

**+ Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)**  
Mit dem Flexibonus können Sie bis zu **50 €** im Jahr für bestimmte medizinische Vorsorgeleistungen erhalten – beispielsweise Glaukomvorsorge inklusive Messung des Augeninnendrucks, oder zusätzliche Ultraschalluntersuchungen der Brust, des Unterleibs, der Spirale und vieles andere.

**Kieferorthopädie**  
Haben Kinder eine Kiefer- oder Zahnfehlstellung, können neben dem Lachen auch das Kauen, Beißen, Sprechen oder Atmen beeinträchtigt sein. Ist eine kieferorthopädische Behandlung erforderlich, bekommen Sie bei erfolgreich abgeschlossener Behandlung Ihre Eigenanteile zurück. Die Bezahlung erfolgt im Zwei-Schritt-System.

**+ Kinderflexi**  
Sie und Ihr Kind profitieren mit dem Kinderflexi von **300 €** jährlich zusätzlich für Extras wie PEKiP-Kurse, Baby-Yoga und Baby-Shiatsu, Baby- und Kleinkinderschwimmen, Babymassage oder Beratungen zu Stoffwindeln, Tragen und Beikost, Osteopathie, Brillen und Kontaktlinsen und professionelle Zahnreinigung. Ausführliche Informationen zu den Voraussetzungen für die Erstattungen finden Sie unter [www.kinderflexi.de](http://www.kinderflexi.de).



**+ Kindervorsorgeuntersuchungen**  
Um den Entwicklungsstand Ihres Kindes genau zu prüfen, werden im IGV-Program „clever für kids mit PädExpert“ Früherkennungsuntersuchungen bis zum 17. Lebensjahr angeboten. Bei diesen Vorsorgeuntersuchungen, den sogenannten U1 bis J2, kann der Arzt frühzeitig Störungen der körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung entdecken und angemessen reagieren. Nimmt Ihr Kinderarzt daran teil, bietet er Ihnen und Ihrem Kind kostenlos zusätzliche Hilfen zur Vermeidung von Entwicklungsstörun-

gen an. Mit PädExpert erhalten Sie eine fachärztliche Diagnoseabsicherung innerhalb von 24 Stunden.

**Kostenerstattung Leistungen**  
Sie erhalten vom Vertragsarzt eine Privatrechnung über Ihre Behandlung. Reichen Sie diese ein, werden Ihnen die Kosten erstattet. Das hat den Vorteil, dass Sie alle Behandlungskosten einsehen und kontrollieren können. Bitte berücksichtigen Sie, dass Sie nur den Teil der Rechnung zurückerhalten, der der Höhe der Vertragssätze für kassenübliche Leistungen entspricht. Sie können die Kostenerstattung generell für alle Leistungen wählen oder sich für einzelne Bereiche entscheiden – eine Eingrenzung auf eine einzelne Praxis oder ein einzelnes Krankenhaus ist ausgenommen. Vor Inanspruchnahme der Kostenerstattung ist eine Wahlerklärung zu vereinbaren. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

**Krankengeld**  
Ihr Arzt hat Sie für mehr als sechs Wochen arbeitsunfähig geschrieben? Danach endet in der Regel die Lohn- und Gehaltszahlung. Besteht Anspruch auf Krankengeld, sind Sie auch darüber hinaus abgesichert. Dann tritt im Anschluss an die Entgeltfortzahlung durch Ihren Arbeitgeber die Zahlung des Krankengeldes ein. Bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses sind Besonderheiten zu berücksichtigen. Hauptberuflich Selbstständige können am Wahltarif Krankengeld teilnehmen und damit das gesetzliche Krankengeld zum allgemeinen Beitragssatz wählen.

**Krankengeld bei der Erkrankung eines Kindes**  
Ihr erkranktes Kind zu betreuen oder zu pflegen ist eine Herausforderung. In dieser Situation werden Sie unterstützt, damit Sie sich voll auf diese Aufgabe konzentrieren können. Anspruch auf Kinderkrankengeld haben Sie mit Kindern unter 12 Jahren, wenn keine andere im Haushalt lebende Person die Fürsorge übernehmen kann.



**Krankenhaus (stationäre Behandlung)**  
Bei stationären Behandlungen haben Sie die Wahl der Versorgung in allen zugelassenen Krankenhäusern inklusive aller Krankenhausleistungen, die nach Art und Schwere der Krankheit erforderlich sind. Eingeschlossen sind neben Unterkunft und Verpflegung auch ärztliche Behandlung, Krankenpflege und Versorgung mit Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln sowie ggf. aufwendige Behandlungsmethoden und Opera-

tionen. Lassen Sie uns wissen, wenn ein Krankenhausaufenthalt geplant ist – gemeinsam finden wir die beste Lösung.

### Künstliche Befruchtung

Bei einer künstlichen Befruchtung übernimmt die BERGISCHE die gesetzlich vorgesehenen Leistungen.

### Kuren und Rehabilitation

Ihnen steht im Bedarfsfall eine Reihe von Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen zur Verfügung – deutschlandweit in attraktiven Einrichtungen oder in Form einer Europakur. Informieren Sie sich über die Voraussetzungen und Einzelheiten sowie über die gesetzlich vorgeschriebenen Eigenbeteiligungen.



### Mutter/Vater & Kind-Kuren

Dieses spezielle Kurangebot richtet sich an Mütter oder Väter, die minderjährige Kinder bis zum 12. Lebensjahr oder Kinder mit Behinderung betreuen und deren Familienalltag hohen Belastungen ausgesetzt ist. Im Rahmen der Kur erhalten Sie gemeinsam die Möglichkeit, Kraft zu tanken und wieder ein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu erlangen.

### Naturheilkundliche Präventionskurse

Die BERGISCHE fördert Kurse, in denen der achtsame Umgang mit dem Körper erlernt wird. Mit Feldenkrais und Eutonie stehen Ihnen zwei Varianten zu Stressabbau und besserer Körperwahrnehmung zur Verfügung.

### Osteopathie

Sie erhalten im Rahmen des Flexibonus und des Kinderflexi die Kosten für osteopathische Behandlungen bei qualifizierten Osteopathen bis zu **150 €** im Jahr erstattet. Unter [www.flexibonus.de](http://www.flexibonus.de) finden Sie eine Übersicht der Berufsverbände der Osteopathen.

### PEKiP, Baby-Yoga und Baby-Shiatsu

Genießen Sie mit Ihrem Kind die Innigkeit beim PEKiP-Kurs. Entspannen Sie gemeinsam beim Baby-Yoga oder Baby-Shiatsu? Solche schönen Erlebnisse fördert die BERGISCHE mit bis zu **50 €**, zweimal im Jahr.

[www.kinderflexi.de](http://www.kinderflexi.de)

### Pflege und Pflegeversicherung

Sie und Ihre mitversicherten Angehörigen sind auch automatisch Mitglieder der Pflegeversicherung. Diese unterstützt Menschen, die auf Betreuung und Hilfe angewiesen sind. Dies ist der Fall, wenn Sie aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Erkrankung oder Behinderung die regelmäßigen Aufgaben des täglichen Lebens nicht mehr selbstständig meistern können. Als besonderen Service bietet die BERGISCHE Ihnen eine Pflegeberatung an.

### Professionelle Zahnreinigung

Legen Sie uns einfach die Rechnung für Ihre professionelle Zahnreinigung vor – im Rahmen des Flexibonus und des Kinderflexi übernimmt die BERGISCHE eine Rechnung pro Jahr bis zu einem Betrag von **70 €**.

[www.die-bergische-kk.de/flexibonus](http://www.die-bergische-kk.de/flexibonus)

### Programm zur Frühgeburten-Prävention

Bei Teilnahme an diesem Programm erhalten Sie kostenlos eine Reihe von Exklusivleistungen, um dem Risiko einer Frühgeburt entgegenzuwirken.



### Psychotherapie

„Heilen der Seele“ – so das Ziel einer Psychotherapie. Wenn Sie ganz sichergehen möchten, dass die Kosten bei dem Psychotherapeuten Ihrer Wahl übernommen werden, oder wenn Sie Unterstützung bei der Suche nach qualifizierten Psychotherapeuten benötigen, sprechen Sie uns im Vorfeld bitte einfach an.

### Schwangerschaft und Geburt

Als besonderen Service gibt es das umfangreiche, kostenlose Schwangerschaftspaket der BERGISCHEN mit vielen nützlichen Informationen. Neben ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen für Sie und Ihr Kind sind auch die Hebammenhilfe, Geburtsvorbereitungen und die stationäre Entbindung im Leistungsangebot enthalten. Als Arbeitnehmerin erhalten Sie Mutterschaftsgeld von der BERGISCHEN. Im Rahmen des Flexibonus stehen werdenden Müttern verschiedene private Vorsorgeuntersuchungen zur Auswahl: Ersttrimester- und Toxoplasmose-Screening; Zusatzultraschall (auch 3-D); Antikörper-Check (Röteln und Windpocken); Zytomegalie-, B-Streptokokken- und Triple-Test oder Hebammenruffbereitschaft. Ebenso gibt es via

Flexibonus auch für Ihren Partner die Kosten für den Geburtsvorbereitungskurs zurück – sofern beide bei der BERGISCHEN versichert sind. Ausführliche Infos zum Flexibonus unter [www.die-bergische-kk.de/flexibonus](http://www.die-bergische-kk.de/flexibonus)

### Sozialer Dienst

Als Kunde profitieren Sie mit dem Sozialen Dienst von einer individuellen Beratung zu allen sozialen Fragen. Daneben bietet er Ihnen als „Wegweiser“ Orientierung und Hilfe bei Leistungen und Anträgen. Sie erhalten zusätzliche Lösungsstrategien für persönliche Herausforderungen und schnelle Hilfe durch die Vernetzung von Versorgungsangeboten. Zum Beispiel zwischen Ärzten, Kliniken, Betreuung, Wohnen und Entlassmanagement. Dabei unterstützt Sie unser multiprofessionelles Beratungsteam mit Experten aus allen Fachbereichen.

[www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst](http://www.die-bergische-kk.de/sozialerdienst)



### Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung

Sie erhalten im Rahmen des Flexibonus Kosten bis zu **300 €** für eine sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung bei Vertragsärzten und Leistungserbringern mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ erstattet. Wichtig ist, dass die Untersuchung nach ärztlicher Bescheinigung notwendig ist.

### Tonsillotomie

Die sanfte Alternative zur vollständigen Gaumenmandelentfernung – schonend, schnell und ambulant in Westfalen-Lippe. Für Kinder von 2 bis 6 Jahren.

### Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Zu der Fünf-Elemente-Lehre gehören neben der Akupunktur auch die Therapie mit Naturstoffen, Massagen, Meditationen, Muskelentspannungen und Ernährungslehre.

### Wahltarif strukturierte Behandlungsprogramme – „Disease-Management-Programme“ (DMP)

Diabetes I + II, Brustkrebs, koronare Herzerkrankung, COPD, Herzinsuffizienz oder Asthma bronchiale – diese Erkrankungen bedeuten oft lebenslange medizinische Betreuung. Patienten mit diesen Diagnosen haben die Möglichkeit, an kostenlosen Behandlungsprogrammen teilzunehmen. Diese garantieren eine optimale Abstimmung und Koordination aller beteiligten Behandlungspartner auf dem aktuellsten Stand der Medizin.

### Whatsapp

Schneller und bequemer geht's nicht: Die BERGISCHE steht Ihnen auch per WhatsApp zur Verfügung. Zum Beispiel für die Anforderung von Infobroschüren oder für allgemeine Auskünfte über Zusatzleistungen. Einfach die **Telefonnummer 0212 2262-0** Ihren WhatsApp-Kontakten hinzufügen. Oder QR-Code scannen und abspeichern.



### Zahnärztliche Behandlung

Sie haben Anspruch auf eine zeitlich unbegrenzte zahnärztliche Behandlung, wenn sie die Verhütung, Früherkennung und Behandlung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten umfasst.

### Zahnersatz

Sie haben Anspruch auf Versorgung mit medizinisch notwendigem Zahnersatz. Der Zahnersatz schließt dabei die zahnärztliche Behandlung und zahntechnische Leistungen ein. Durch eine regelmäßige Vorsorge können Sie Ihren Anteil an den Zahnersatzkosten senken. Ebenso erhalten Sie vergünstigte Konditionen bei Partnern.

### Zusatzversicherungen

Mit der Wahl der BERGISCHEN haben Sie eine gute Entscheidung für Ihren Gesundheitsschutz getroffen. Diesen können Sie mit einer privaten Zusatzversicherung und verschiedenen Tarifen weiter auf Ihre individuellen Ansprüche ausrichten und ergänzen.

[www.die-bergische-kk.de/partner](http://www.die-bergische-kk.de/partner)

Ein ganz herzlicher Dank geht an unsere Kunden, die beim Fotoshooting für diese Broschüre mitgemacht haben. Die Aufnahmen entstanden an folgenden Locations im Bergischen:

BERGISCHE Kundencenter, Solingen: Seiten 20, 21, 22, 25  
Botanischer Garten, Wuppertal: Seiten 2/3, 6/7  
Hardt-Anlagen, Wuppertal: Seiten 1, 4/5  
Kortenbach GmbH, Solingen: Seite 27  
Nordbahntrasse, Wuppertal: Seiten 16/17, 32  
Pilates Etage, Wuppertal: Seiten 14/15  
Reitstall, Velbert-Langenberg: Seiten 18/19  
Südpark, Solingen: Seiten 8/9, 11, 29  
Waldgebiet am Halfeshof, Solingen: Seiten 12/13

Die BERGISCHE ist immer für Sie da. Finden Sie Ihre Ansprechpartner und Anschriften der Kundenzentren auf unserer Internetseite.

[www.die-bergische-kk.de](http://www.die-bergische-kk.de)  
info@die-bergische-kk.de

Oder rufen Sie uns an,  
wir helfen gern weiter:

Telefonteam: 0212 2262-0  
Telefax: 0212 2262-411

Ausgezeichnet zum 6. Mal in Folge



01-2019