

Meine Wahl.

Einfach.
Mehr. Du.

Wir geben einfach mehr für Dich.

mhplus
Krankenkasse.

Einfach. **Mehr. Du.**

Turbulent, abenteuerlich, wunderschön – das Leben kann so vieles sein. Manchmal auch alles auf einmal. Um Deinem Alltagstrubel gerecht zu werden, möchten wir es Dir so leicht wie möglich machen. Mit Services, die unkompliziert, flexibel und ganz nah an Deinem Leben sind. Wir sind Krankenkasse, wie sie heute sein muss. Einfach mehr, als Du erwartest.

Drei gute Gründe, zur mhplus zu kommen.

Einfach: Du hast es in jeder Hinsicht leichter. Indem wir Sachverhalte auf Augenhöhe erklären und Dir viele Dinge abnehmen.

Menschlich: Jeder Mensch ist individuell. Deine Bedürfnisse zählen. Wir gehen auf Dich und Dein Leben ein.

Verlässlich: Du bist bei uns gut aufgehoben, weil wir tatkräftig sind und alles gewissenhaft erledigen.



Unsere
Auszeichnungen

Ganz schön gut für *Dich*.

Was Deine Bedürfnisse auch sind: mhplus-Services und -Leistungen sind wie für Dich gemacht. Denn sie passen genau zu Deinem Leben. Hier sind einige Highlights:

**Facharztsuche. Gesundheitstelefon. Hautkrebsvorsorge.
Akupunktur. Zweitmeinung Plus. Gesundheitsreisen.
Professionelle Zahnreinigung. Fitcash-Gesundheitsbonus.
mhplus move. mhplus mind. Freie Krankenhauswahl.
Osteopathie. Schwangerschaftsbudget. Hallo Baby.
Zusatzversicherungen. Service-App. Ambulante Operationen.
keleya. Sportmedizinische Untersuchung. Zahnersatz.
Rückenprogramm. TeleClinic. Homöopathie. Cyberknife.**



**Wenn es drauf ankommt,
besser für Dich:**

Die Cyberknife-Technik z. B. ist eine robotergeführte Hochpräzisionsbestrahlung für bestimmte Tumore, die es ermöglicht, schonend, schmerzfrei und wirksam zu operieren.

Mehr zu den Leistungen im Krankheitsfall auf den Seiten 12–15.

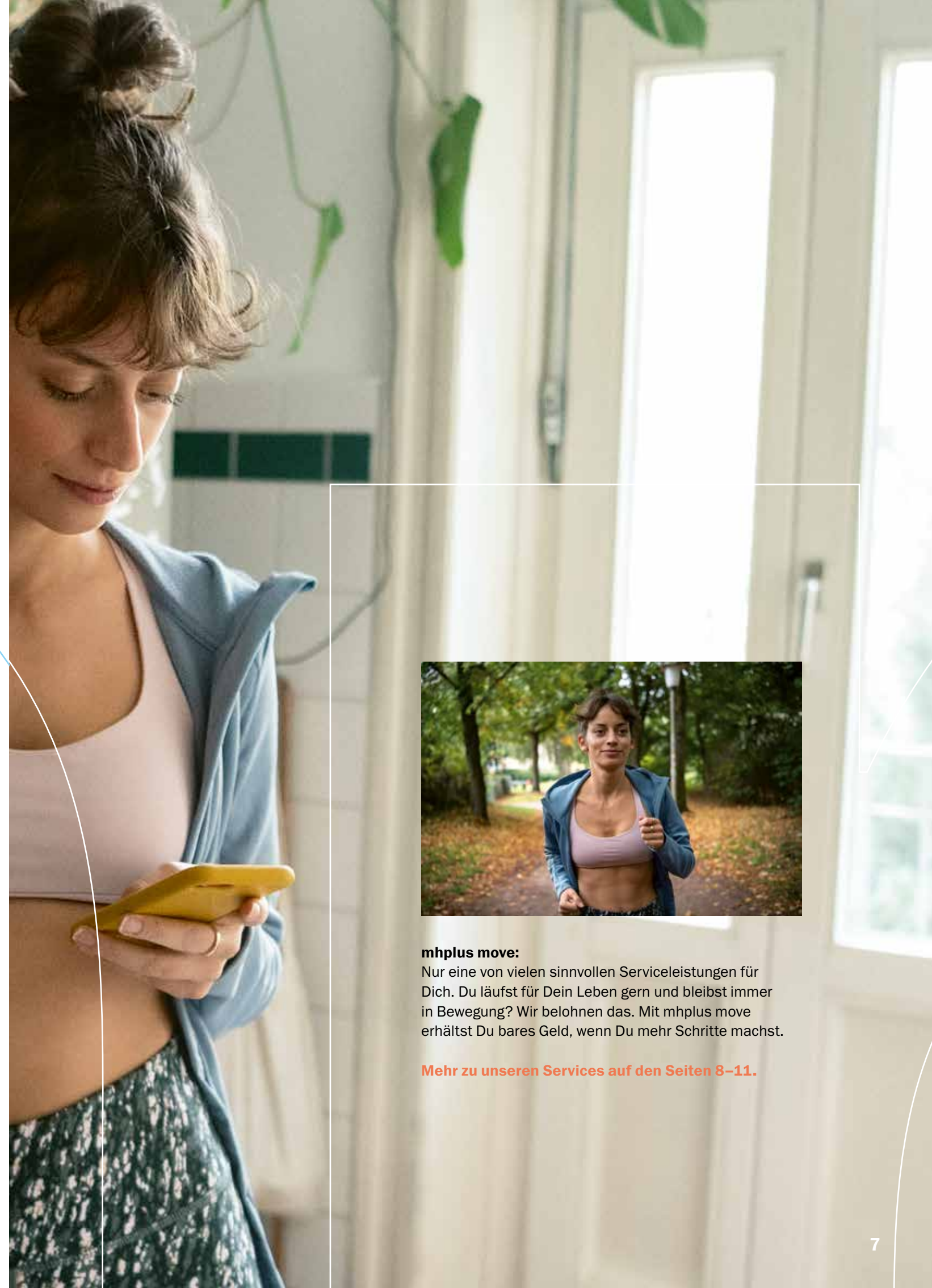
Einfach gemacht und durchdacht.

Ganz gleich, in welcher Lebenssituation Du Dich befindest, ganz gleich, was Du brauchst. Unsere Services und Leistungen im Krankheitsfall und für Gesundheitsbewusste sind oft nicht nur innovativ, sondern sie helfen Dir bestimmt weiter.

Vorsorge ist besser als Nachsorge:

Denn das hält gesund. Mit der Versiegelung von Glattflächen Deiner Zähne beispielsweise stärkst Du Deine Zahngesundheit. Und mit dem Schwangerschaftsbudget förderst Du dank fortschrittlicher Untersuchungsmethoden in hohem Maße die Gesundheit Deines ungeborenen Kindes.

Viele weitere Leistungen für Gesundheitsbewusste auf den Seiten 18–21.



mhplus move:

Nur eine von vielen sinnvollen Serviceleistungen für Dich. Du läufst für Dein Leben gern und bleibst immer in Bewegung? Wir belohnen das. Mit mhplus move erhältst Du bares Geld, wenn Du mehr Schritte machst.

Mehr zu unseren Services auf den Seiten 8–11.



**mhplus Service-App / mhplus Bonus-App /
mhplus mind / mhplus move / Chatberatung /
mhplus-Gesundheitstalk / keleya /
Facharztsuche / Gesundheitstelefon /
Arzneimittel-Telefon / Zusatzversicherungen /
Rückrufservice / Hebammenrufbereitschaft**

nah

Deine Serviceleistungen

Warum die Services der
mhplus so gut zu Dir und Deinem
Leben passen? Weil sie Dich in
jeder Situation bereichern, un-
abhängiger machen und Dich
weiterbringen! Worauf immer Du
Wert legst. Wo immer Du bist.
Ob online oder vor Ort.



online

mhplus Service-App

Du willst online Dokumente einreichen, z. B. Rechnungen, Studienbescheinigungen? Kein Problem! Außerdem unterstützt Dich diese App durch die bequeme Aktualisierung Deiner persönlichen Daten und vieles mehr:

www.mhplus.de/mhplus-app

mhplus Bonus-App

So hast Du Dein Bonusprogramm bei der mhplus immer dabei, behältst den Überblick über erbrachte und fehlende Nachweise und kannst diese ganz einfach einreichen – ob Fitcash-Gesundheitsbonus, Baby-Bonus oder Potzblitz-Kinderbonus:

www.mhplus.de/bonus-app

mhplus mind

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein. Die mhplus mind+move-App unterstützt Dich dabei. Durch die Übungen konzentrierst Du Dich auf Deine Gedanken und den Augenblick. So entspannst Du:

www.mhplus.de/mind

mhplus move

Mit der mhplus mind+move-App hast Du Deinen kostenfreien Personal Trainer immer dabei. Du zählst täglich Deine Schritte – das fördert Deine Gesundheit und Du kassierst noch einen Bonus:

www.mhplus.de/move

mhplus-Gesundheitstalk

Nimm bequem von zu Hause aus an unseren Online-Vorträgen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen teil. Wir beantworten Deine Fragen zu gesunder Ernährung, Bewegung und Stressmanagement und geben Dir wertvolle Tipps und Tricks für Deinen Alltag. Melde dich an unter:

www.mhplus.de/gesundheitsstalk.de

Elternratgeber für digitale Medien

In unserem Videoportal bekommst du hilfreiche Tipps, wie dein Kind digitale Medien gesund nutzen kann. Lerne, wie du dein Kind an die digitale Welt heranführst und gleichzeitig vor den Gefahren in sozialen Netzwerken schützen kannst.

www.mhplus.de/elternratgeber

keleya

Das exklusive Rundum-Sorglos-Paket keleya bringt Dir Hebammen nach Hause – online und bequem. Via Live- und Video-Kurse rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, perfekt auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Zwölf Monate gratis. Alle Infos dazu unter:

www.mhplus.de/keleya

mhplus Online-Filiale

Reiche z. B. Deinen Mitgliedschaftsantrag ein oder lass Dir Bescheinigungen ausstellen. Die Online-Filiale hat immer geöffnet.

www.mhplus.de/online-filiale

mhplus ePA-App

Mit der elektronischen Patientenakte, kurz ePA genannt, hast Du deine Gesundheit immer im Blick. Du kannst unter anderem deine Befunde, das Zahn-Bonus-Heft sowie Mutter- und Impfpass an einem Ort sicher speichern. Dank der ePA können sich deine Ärztinnen und Ärzte schnell einen Überblick über deine Gesundheit verschaffen. Doppeluntersuchungen lassen sich vermeiden und deine Therapie geht schneller voran:

www.mhplus.de/epa

Du hast Fragen?
Wir kümmern
uns darum
07141 9790-1000



extra

Facharztsuche

Damit Du als Patient bei der Arztsuche nicht auf Dich allein gestellt bist: Deine mhplus steht mit hilfreichen Tipps bei der Arztsuche zur Seite: www.mhplus.de/arztsuche

Gesundheitstelefon

Mediziner, Ärzte und Fachärzte beraten Dich 24 Stunden am Tag zu Deinen Gesundheitsfragen: www.mhplus.de/expertenrat-fuer-patienten

Zusatzversicherungen

Du wünschst mehr Schutz? Über die Süddeutsche Krankenversicherung bieten wir Dir eine große Auswahl an Zusatzversicherungen:

www.mhplus.de/zusatzversicherung

Rückrufservice

Du hast Fragen an uns, aber wenig Zeit anzurufen? Lass Dich doch zurückrufen. Einfach online Wunschtermin vereinbaren:

www.mhplus.de/rueckruf-service

Hebammenrufbereitschaft

Für werdende Mütter ist die Hebamme 24 Stunden am Tag erreichbar und steht zur Verfügung, wenn sich die Geburt ankündigt. Bis zu 250,00 Euro je Schwangerschaft zahlen wir dafür.

www.mhplus.de/hebammenrufbereitschaft

stark

Leistungen im Krankheitsfall

Wie gut eine Krankenkasse ist, merkst Du, wenn es darauf ankommt. Was immer Du hast oder was Deine Sorgen sind. Mit einer Vielfalt von Leistungen von alternativer Medizin bis zu innovativen Behandlungsformen sorgen wir für Deine bestmögliche Genesung.



Akupunktur / Alternative Arzneimittel / Ambulante Operationen / Osteopathie / Zahnersatz / Disease-Management-Programme / Zusatzangebote zur Zahnbehandlung / Zweitmeinung / Freie Krankenhauswahl und Kliniksuche / Homöopathie / Kasseler Stotterprogramme / Lichttherapie / Cyberknife – robotergeführte Hochpräzisionsbestrahlung / Rückenprogramm – AchtungRücken! / Sehschulung für Kinder mit Caterna / Logopädie-App für Kinder / TeleClinic – digitale Sprechstunde


plus

Zweitmeinung

Hole Dir bei einer ärztlichen Empfehlung für eine Mandeloperation, eine Gelenkspiegelung, einem Eingriff an der Wirbelsäule, Implantationen von Knie- oder Hüftprothesen und für viele weitere Operationen eine zweite ärztliche Meinung bei einem ausgewiesenen Spezialisten ein.

www.mhplus.de/zweitmeinung 

Freie Krankenhauswahl und Kliniksuche

Es steht Dir frei, die für Deine Behandlung passende Vertragsklinik auszuwählen. Alles rund um Deinen Krankenhausaufenthalt und unsere Unterstützung bei der richtigen Klinikwahl: www.mhplus.de/klinik-suche 

alternativ

Akupunktur

Deine mhplus übernimmt Akupunkturbehandlungen mit einer Dauer von mindestens 20 Minuten. Die Abrechnung erfolgt ganz einfach durch die Vorlage der Versichertenkarte:

www.mhplus.de/akupunktur 

Alternative Arzneimittel

Für rezeptfreie apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie erhältst Du bis zu 30,00 Euro pro Kalenderjahr:

www.mhplus.de/alternative-arzneimittel 

Homöopathie

Deine mhplus unterstützt alternative Heilmethoden bei ausgewählten Vertragsärzten. Von der Erstanamnese über die Analyse bis hin zur individuellen Beratung:

www.mhplus.de/homoeopathie 

Osteopathie

Du bekommst die Kosten für insgesamt zwei osteopathische Behandlungen im Kalenderjahr zu 80 Prozent ersetzt – je Sitzung bis zu einem Betrag von 60,00 Euro.

Voraussetzungen für die Kostenübernahme:

www.mhplus.de/osteopathie 

innovativ

Ambulante Operationen

Viele Operationen lassen sich bei gleicher Qualität des Operateurs auch ambulant durchführen. Dafür arbeiten wir mit einem Ärztenetzwerk aus Orthopäden, Chirurgen, Gynäkologen, Urologen und Hals-Nasen-Ohren-Ärzten zusammen.

www.mhplus.de/ambulante-operationen 


Cyberknife – robotergeführte Hochpräzisionsbestrahlung

Bestimmte Tumore am Gehirn, an Hals und Kopf, am Rückenmark und an der Wirbelsäule sowie Formen des Gesichtsschmerzes kannst Du über die Cyberknife-Technologie schonend, schmerzfrei und wirksam beseitigen lassen. Cyberknife-Zentren gibt es deutschlandweit in sieben Städten.

www.mhplus.de/cyberknife 

Disease-Management-Programme (DMP)

Sie ermöglichen chronisch Kranken eine strukturierte, bereichsübergreifende und intensive Betreuung durch die mhplus und den behandelnden Arzt. Optimal auf die Bedürfnisse abgestimmt (bei Diabetes mellitus Typ I und II, Asthma, Osteoporose, COPD, Brustkrebs oder koronaren Herzkrankheiten).

www.mhplus.de/dmp 

Kasseler Stottertherapie

Ziel der Kasseler Stottertherapie ist es, eine neue, weiche Sprechweise zu erlernen und beizubehalten. Unter therapeutischer Anleitung wird das neue weiche Sprechmuster mithilfe der Software erlernt und trainiert:

www.mhplus.de/stottertherapie 


Lichttherapie

Eine saisonal abhängige Depression, auch als Winterdepression bekannt, kann nach wissenschaftlichen Erkenntnissen und nach Empfehlung der ärztlichen Behandlungsleitlinien mit einer Lichttherapie erfolgreich behandelt werden:

www.mhplus.de/lichttherapie 

Rückenprogramm – AchtungRücken!

Mit unserem Rücken-Portal erhältst Du umfassende Informationen und Beratung zum Thema Rückenschmerzen. Mit unseren Online-Rückenkursen kannst Du ihn stärken:

www.mhplus.de/achtung-ruecken 

neolexon gegen Sprachstörungen bei Kindern

Die App unterstützt das spielerische Eigen- und Fremdsprache-Training bei Kindern mit Störungen der Aussprache. Sie dient Kindern zwischen drei und sieben Jahren zusätzlich zur logopädischen Therapie:

www.mhplus.de/neolexon 

Sehschulung für Kinder mit Caterna

Die webbasierte Sehschulung ist ein innovatives Konzept für Kinder mit einer funktionalen Sehschwäche (Amblyopie). Sie wird in Verbindung mit dem bewährten Abkleben des starken Auges eingesetzt und von einem Augenarzt begleitet.

www.mhplus.de/caterna-sehschule 

TeleClinic – digitale Sprechstunde

Über die Plattform der TeleClinic steht Dir deutschlandweit 24 Stunden am Tag, an 365 Tagen im Jahr ein hoch qualifiziertes Ärztenetzwerk zur Verfügung. Die Ärzte der TeleClinic können fast alles behandeln, was ein traditioneller Hausarzt auch behandelt:

www.mhplus.de/teleclinic 



Immer für Dich da, auch wenn es gerade *wichtigere* Dinge gibt.

Das Leben steckt voller Überraschungen. Gerade deshalb ist es wichtig, sich gut aufgehoben zu fühlen. Vor allem dann, wenn es um die eigene Gesundheit geht.



Fitcash-Gesundheitsbonus / Baby-Bonus / Potzblitz – das Bonusprogramm für Kinder / Versiegelung von Glattflächen / Hautkrebsvorsorge / Impfschutz / Professionelle Zahnreinigung / Sportmedizinische Untersuchung / Online-Kurse / Fissurenversiegelung / Kinderferienprogramm „Sturmfrei“ / Schwangerschaftsbudget / Hallo Baby / KFO-Budget / Gesundheitskurse / Gesundheitsreisen

Deine *Leistungen* für Gesundheitsbewusste

gut

In welcher Phase Deines Lebens Du Dich auch befindest: Du erhältst genau das, was Deiner Gesundheit guttut. Es gibt z. B. viele Leistungen zur Vorsorge und Gesunderhaltung. Darüber hinaus wirst Du und Deine Familie belohnt: mit super Bonusprogrammen.



Hier geht's zur mhplus Bonus-App.

bonus

Fitcash-Gesundheitsbonus

Sichere Dir bis zu 290,00 Euro mit unserem Bonusprogramm: dank Fitcash-Gesundheitsbonus bis zu 170,00 Euro. Mit mhplus move bis zu 70,00 Euro. Und mit mhplus mind bis zu 50,00 Euro. Wenn Du eine ausgewählte Gesundheitsleistung (z. B. private Krankenzusatzversicherung) privat gezahlt hast, ist ein Bonus von bis zu 435,00 Euro möglich. Mit der mhplus Bonus-App hast Du Dein digitales Bonusheft immer dabei. Die Liste mit den Gesundheitsleistungen und alle Infos zum Bonus findest Du unter: www.mhplus.de/fitcash

Baby-Bonus

Das Bonusprogramm für Schwangere und Babys. Tu Dir und Deinem Baby etwas Gutes und belohne Dich selbst: Frischgebackene Eltern können bis zu 160,00 Euro Bonus kassieren. Und mit der mhplus Bonus-App hast Du Dein digitales Bonusheft immer dabei: www.mhplus.de/babybonus

Potzblitz – das Bonusprogramm für Kinder

Der Potzblitz Kinderbonus belohnt Deinen Nachwuchs für Vorsorge-Untersuchungen und weitere Aktivitäten. Dafür gibt's bis zu 150,00 Euro. Der Potzblitz ist für Kinder bis einen Tag vor dem 15. Geburtstag. Ganz einfach geht's mit der mhplus Bonus-App: www.mhplus.de/potzblitz

ausgezeichnet



vorbeugung

Gesundheitsreisen

Entscheide Dich für eine mehrtägige Gesundheitsreise mit Präventionskursen zu unterschiedlichen Themen: Bewegung (z. B. Nordic Walking, Rückenschule), Ernährung (z. B. Vermeidung von Fehlernährung), Entspannung (z. B. autogenes Training, Yoga, Tai-Chi) www.mhplus.de/gesundheitsreisen

Gesundheitskurse

Deine mhplus zahlt zweimal im Jahr 80 Prozent der Kosten für Deinen Gesundheitskurs – bis zu 100,00 Euro je Kurs. Kurse in Deiner Nähe und online findest du in unserer Kursdatenbank: www.mhplus.de/kursdatenbank

Hautkrebsvorsorge

Ab 15 Jahren kannst Du Dich alle zwei Jahre kostenfrei auf Hautkrebs untersuchen lassen. Die umfangreiche Untersuchung umfasst die Anamnese, die visuelle Untersuchung des ganzen Körpers inklusive ausführlicher Dokumentation und Beratung: www.mhplus.de/hautsache

Impfschutz

Grundsätzlich übernimmt Ihre mhplus die Kosten für eine Schutzimpfung, wenn sie von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfohlen wird und zu den gesetzlichen Leistungen (Schutzimpfungs-Richtlinie) oder zu unseren Mehrleistungen gehört. Darüber hinaus auch bestimmte private Reiseschutzimpfungen, sowie die Gripeschutzimpfung unabhängig vom Alter und die HPV-Impfung für 18–26-Jährige. www.mhplus.de/schutzimpfungen



Mehr Infos zum Thema Gesundheitsreisen/-kurse

Professionelle Zahnreinigung

Pro Kalenderjahr bekommst Du einen Zuschuss von bis zu 40,00 Euro bei einem Zahnarzt (mit Kassenzulassung) Deiner Wahl. Das gilt für Kinder und Erwachsene. www.mhplus.de/zahnreinigung

Sportmedizinische Untersuchung

Beim Sport kannst Du Dich auch überlasten oder verletzen. Um gesundheitliche Risiken auszuschließen, ist eine sportmedizinische Untersuchung durch einen zugelassenen Sportmediziner vor Trainingsbeginn empfehlenswert. Einmal im Kalenderjahr übernehmen wir bis zu 60,00 Euro. www.mhplus.de/sportmedizinische-untersuchung

Online-Kurse

Fördere Deine Gesundheit und Fitness mit ausgewählten Online-Kursen. Deine mhplus übernimmt die Kursgebühren bei vollständiger Teilnahme zu 100 Prozent. Alle Kurse unter: www.mhplus.de/online-kurse

Fissurenversiegelung

Deine mhplus übernimmt die Fissurenversiegelung der vorderen kleinen Backenzähne (Prämolaren 4 und 5) mit bis zu 60,00 Euro pro Kalenderjahr. Das gilt für alle Versicherten bis 17 Jahre. www.mhplus.de/fissurenversiegelung

PIFFIX TV

Jetzt kommt PFIFFIX auch nach Hause! In vielen Folgen, unterteilt in spezifische Kategorien, kann Dein Kind zusammen mit PFIFFIX viele erlebnisorientierte Abenteuer meistern. Auf unserem YouTube-Kanal wird reichlich gesportelt. Schaut doch mal vorbei und macht mit: www.youtube.com/@piffix7322

PFIFFIX-Online

Die zertifizierten Zehn-Wochen-Kurse sorgen dafür, dass sich Kinder zu Hause mehr bewegen und Spaß am Sport entdecken. Für mhplus-versicherte Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren sind die Online-Kurse kostenfrei. Hier kannst Du für Dein Kind Zugangscodes anfordern, damit es gleich loslegen kann: piffix-online@mhplus.de

familie

U0 Vorsorgeuntersuchung

Schon vor der Geburt kannst Du Dich – im Rahmen des Gesundheitsprogrammes „Starke Kids by BKK“ – von einem Kinderarzt zu den wichtigsten Fragen rund um die Gesundheit Deines Kindes beraten lassen. www.mhplus.de/starkekids

Kinderferienprogramm „Sturmfrei“

Deine Kinder sind mit Spiel, Spaß und Bewegung bei einem mehrtägigen Ferienprogramm bestens versorgt. Bei vollständiger Teilnahme 100 Prozent gratis. Weitere Infos unter: www.mhplus.de/sturmfrei

Schwangerschaftsbudget

Du entscheidest, welche zusätzlichen Leistungen und Untersuchungen Du während Deiner Schwangerschaft in Anspruch nimmst z. B. für einen Toxoplasmosetest und viele weitere Leistungen: www.mhplus.de/schwangerschaftsbudget

Hallo Baby

Damit bei Deiner Schwangerschaft Dein Risiko einer Frühgeburt gesenkt wird: Das spezielle Vorsorgeprogramm beinhaltet die kostenfreie Beratung und Durchführung des Toxoplasmosesuchtests, B-Streptokokken-Tests sowie ein Infektionsscreening. www.mhplus.de/hallo-baby

Versiegelung von Glattflächen

Beim Einsatz einer festen Zahnspange übernehmen wir für Dich die Versiegelung der Glattflächen – mit bis zu 60,00 Euro im Kalenderjahr. Das gilt für alle Versicherten bis 17 Jahre. www.mhplus.de/glattflaechenversiegelung

KFO-Budget

Du und Dein Kind werdet bei kieferorthopädischen Maßnahmen unterstützt: Ob höherwertige Brackets und Bögen oder festsitzende Unterkiefer-Retainer. Wir erstatten Dir bis zu 150,00 Euro pro Kind und Behandlung beim Kieferorthopäden. www.mhplus.de/kfo-budget



Mehr Infos zum Thema Schwangerschaftsbudget

Dabei.

**mhplus-Mitglied werden
ist ganz einfach.**

Ganz schnell über
den Online-Antrag:



**Werde
Mitglied.**

- 1. Mitgliedschaftsantrag ausfüllen.**
Den Wechsel organisieren wir. Es gibt
3 Möglichkeiten: Online-Antrag  oder
beigefügte Formulare  ausfüllen und
per Post  an uns oder  Fotos der
Formulare hochladen  über die App
www.mhplus.de/mhplus-app.
- 2. Für die mhplus-Gesundheitskarte **
lade uns schnell, bequem und
gratis ein digitales Foto  hoch auf
www.mhplus.de/foto-hochladen
Gerne kannst Du dafür auch unsere
mhplus-app nutzen. Wir erstellen
Deine elektronische Gesundheitskarte
so schnell wie möglich. 

♥ **Immer für Dich da** ☎ **07141 9790-0** ✉ **info@mhplus.de**
f **facebook.com/mhplus** 📷 **instagram.com/deine_mhplus**
📱) **mhplus Service-App** 🔍 **www.mhplus.de**