

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.



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. Gesundheits
Akupunktur. Zweitmeinung P
Professionelle Zahnreinigung
mhplus move. mhplus mind-A
Osteopathie. Schwangerscha
Coaches. Zusatzversicherung
Operationen. Kinderheldin s
Untersuchung. Zahnersatz. F
Homöopathie. Cyberknife.**

A hand is shown in a light blue, semi-transparent style, reaching upwards from the bottom left towards the top center of the page. The background is a solid, vibrant blue. The text is overlaid on the right side of the hand and background.

**stelefon. Hautkrebsvorsorge.
Plus. Gesundheitsreisen.
g. Fitcash-Gesundheitsbonus.
App. Freie Krankenhauswahl.
ftsbudget. Hallo Baby. Online-
gen. Service-App. Ambulante
orglos. Sportmedizinische
Rückenprogramm. TeleClinic.**



**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.

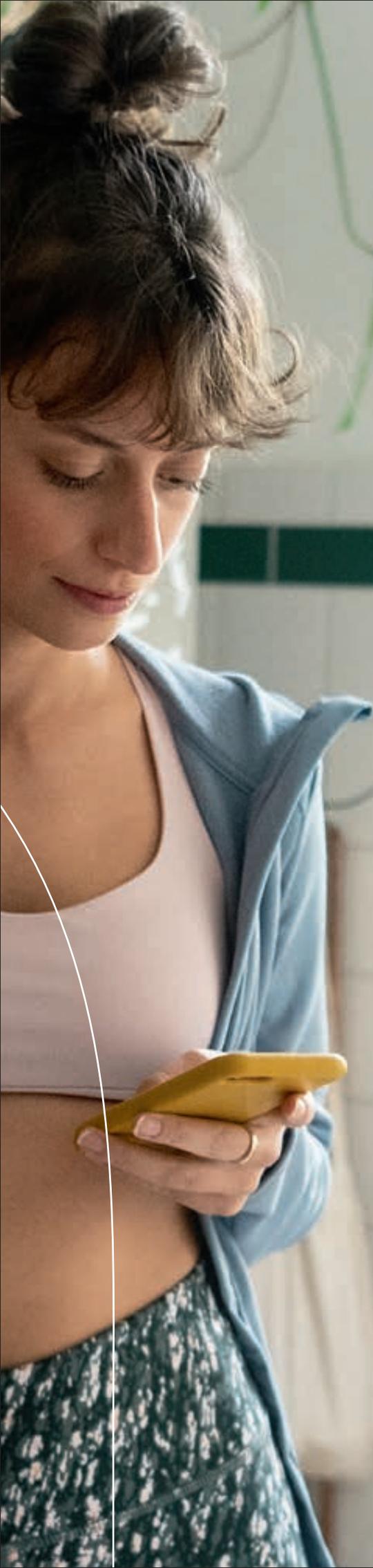
Ganz gleich, in welcher Lebenssituation Du Dich befindest, ganz gleich, was Du brauchst. Unsere Services und Leistungen im Krankheitsfall und für Gesundheitsbewusste sind oft nicht nur innovativ. Sondern sie helfen Dir bestimmt weiter.

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.

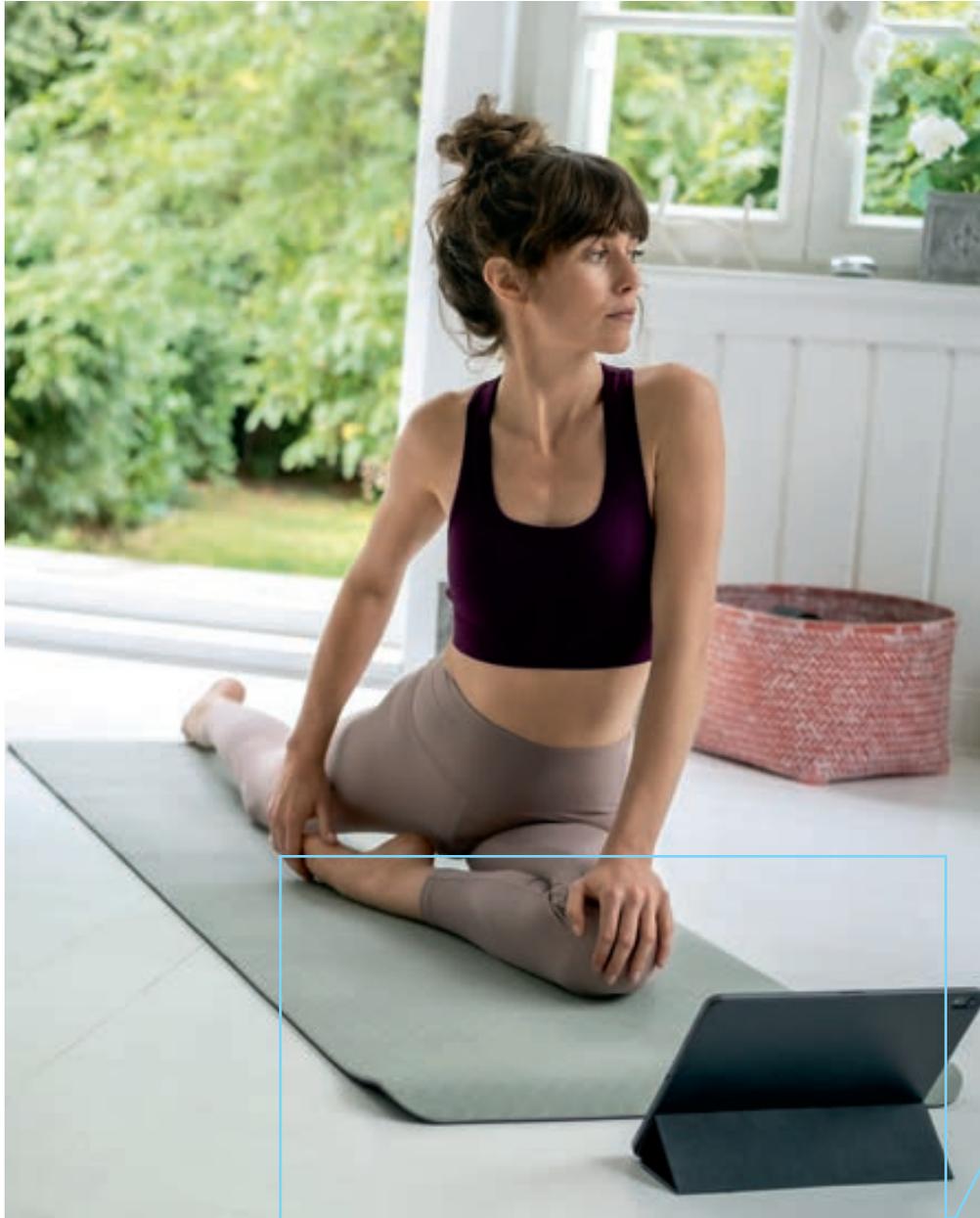




mhplus move-App:

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

Mehr zu unseren Services auf den Seiten 8–11.



**mhplus Service-App / mhplus Bonus-App / Chatberatung /
mhplus mind-App / mhplus move-App / FamiliePlus Newsletter /
mhplus-Gesundheitsakademie / Online-Coaches / Kinderheldin
sorglos / 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, unabhängiger 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 ihre praktische Arztsuche, Newsletter, Magazin als ePaper 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-App

Du möchtest Deine Achtsamkeit schulen? Die mhplus mind-App unterstützt Dich dabei. Konzentriere Dich auf die Übungen, Deine Gedanken und den Augenblick:

www.mhplus.de/mind-app 

mhplus move-App

Diese App ist Dein kostenfreier Personal Trainer. Denn sie zählt Schritte und fördert so Deine Gesundheit: mhplus move powered by YAS.life belohnt Dich für jeden Schritt, der für Dich bares Geld wert ist:

www.mhplus.de/mhplus-move 

FamiliePlus Newsletter

Du willst Deinen Familienalltag gesünder gestalten? Der FamiliePlus Newsletter informiert Dich regelmäßig dazu und erinnert Dich an wichtige Vorsorgeuntersuchungen. Einfach abonnieren:

www.mhplus.de/familieplus 

mhplus Gesundheitsakademie

Nimm bequem von zu Hause aus an unseren Online-Vorträgen zum Thema Gesundheit teil. Oder informiere Dich auf unserem Informationsportal über die elektronische Patientenakte sowie weitere Themen aus der digitalen Gesundheitswelt. Hier gibt es die Antworten:

www.mhplus.de/gesundheitsakademie 

Online-Coaches

Hier erhältst Du eine kostenfreie Begleitung und Unterstützung zu verschiedenen Alltagsthemen. Deinen persönlichen Coach findest Du auf:

www.mhplus.de/online-coaches 

Kinderheldin sorglos

Das exklusive Rundum-sorglos-Paket Kinderheldin 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/kinderheldin 

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 

Chatberatung

Deine Anliegen kannst Du ganz einfach von Deinem Smartphone, Tablet oder PC aus mit unseren Kundenberatern besprechen – per Chat. Unser Team ist von Montag bis Freitag, 8 bis 17 Uhr für Dich da.

**Du hast Fragen?
Wir kümmern
uns darum
07141 9790-940**



Komplette Infos

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, per Telefon: 07141 9790-9515

Arzneimittel-Telefon

Du brauchst eine Beratung rund um das Thema Arzneimittel und Medikamente? Kompetente Antworten bekommst Du durch die Spezialisten der 4sigma GmbH kostenlos per Telefon: 07141 9790-9515 oder per E-Mail: mhplus-Gesundheitshotline@4sigma.de

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/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

Weil es Dir hilft: Im Krankheitsfall für Dich da.

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 / ZweitmeinungPlus /
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

Zahnersatz

Bei unseren deutschlandweiten Vertragspartnern kannst Du bei Deinem Zahnersatz bis zu 100 Prozent des Eigenanteils sparen. Wichtig ist ein lückenlos geführtes Zahnbonusheft der letzten zehn Jahre:

www.mhplus.de/zahnersatz 

Zusatzangebote zur Zahnbehandlung

Im Zahnarzt-Netzwerk „DentNet“ erhältst Du Extraleistungen wie hochwertigen Zahnersatz, Implantate oder die professionelle Zahnreinigung zu Vorzugspreisen und sparst am Eigenanteil.

www.mhplus.de/dentnet 

ZweitmeinungPlus

Lass Dir bei einer OP-Empfehlung für Rücken, Schulter oder Knie die Kosten für ein Gutachten bei ausgewiesenen Spezialisten erstatten. Auch im Fall einer Krebserkrankung unterstützen wir Dich bei einem Zweitmeinungsgutachten:

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 

Tipp: Schwangere erhalten die professionelle Zahnreinigung bei Zahnärzten des Zahnarzt-Netzwerks „DentNet“ als kostenfreie Flatrate.

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 in sieben Städten.

www.mhplus.de/cyberknife



Disease-Management-Programme (DMP)

Sie ermöglichen chronisch Kranken eine strukturierte und bereichsübergreifende Behandlung und eine intensive Betreuung durch die mhplus und den behandelnden Arzt. Optimal auf die Bedürfnisse abgestimmt (bei Diabetes mellitus Typ I und II, Asthma, 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!

Dein Rücken ist uns wichtig. Mit Bewegungsprogrammen, umfassender Beratung und besonderen Behandlungskonzepten wie z. B. unseren Rückenkursen kannst Du ihn stärken:

www.mhplus.de/achtung-ruecken



neolexon gegen Sprachstörungen bei Kindern

Die App unterstützt das spielerische Eigentraining 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



Einfach. Mehr. Du.

**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

gutt

Deine *Leistungen* für Gesundheitsbewusste

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.



bonus

Fitcash-Gesundheitsbonus

Sichere Dir bis zu 280,00 Euro mit unserem Bonusprogramm: dank Fitcash-Gesundheitsbonus bis zu 180,00 Euro. Durch die move-App bis zu 50,00 Euro. Und mit der mind-App bis zu 50,00 Euro. Mit der mhplus Bonus-App hast Du Dein Bonusprogramm immer dabei: www.mhplus.de/fitcash 

Baby-Bonus

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 Bonusprogramm immer dabei: www.mhplus.de/babybonus 

Potzblitz – das Bonusprogramm für Kinder

Kinder bis einen Tag vor dem 15. Geburtstag haben ein eigenes Bonusprogramm. Gesundheitsförderndes Verhalten wird mit tollen Sachprämien im Wert von bis zu 150,00 Euro oder mit Bargeld belohnt. Ganz einfach geht's mit der mhplus Bonus-App: www.mhplus.de/potzblitz 

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) – bezuschusst mit bis zu 140,00 Euro im Jahr: www.mhplus.de/gesundheitsreisen 

Gesundheitskurse

Deine mhplus zahlt zweimal im Jahr 80 Prozent der Kosten für Deinen Gesundheitskurs – bis zu 70,00 Euro je Kurs. Kurse in Deiner Nähe 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

Alle durch die STIKO (Ständige Impfkommission) empfohlenen Impfungen übernehmen wir für Dich. Darüber hinaus auch bestimmte private Reiseschutzimpfungen, wie z. B. gegen Hepatitis A und B, sowie die Grippe-schutzimpfung unabhängig vom Alter und die HPV-Impfung für 18–26-Jährige. www.mhplus.de/schutzimpfungen 

ausgezeichnet



familie

Professionelle Zahnreinigung

Pro Kalenderjahr erhalten Kinder und Erwachsene einen Zuschuss von bis zu 40,00 Euro bei einem Zahnarzt (mit Kassenzulassung) Deiner Wahl.

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.

www.mhplus.de/fissurenversiegelung 

U0 Vorsorgeuntersuchung

Schon vor der Geburt kannst Du Dich – im Rahmen des Gesundheitsprogrammes „BKK STARKE KIDS“ – 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 fünftägigen Ferienprogramm bestens versorgt. Weitere Infos unter:

www.mhplus.de/sturmfrei 

Schwangerschaftsbudget

Du entscheidest, welche zusätzlichen Leistungen und Untersuchungen Du während Deiner Schwangerschaft in Anspruch nimmst. 150,00 Euro pro Schwangerschaft kannst Du z. B. für einen Toxoplasmosetest und viele weitere Leistungen verwenden:

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. 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 



Dabei.

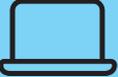
mhplus-Mitglied werden
ist ganz einfach.



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

Wir erstellen Deine elektronische Gesundheitskarte so schnell wie möglich. 

♥ **Immer für Dich da** ☎ **07141 9790-0, Mo.–Fr. 7–20 Uhr/
Sa. 10–13 Uhr** ✉ **info@mhplus.de** f **facebook.com/mhplus**
📷 **instagram.com/deine_mhplus** 📱 **mhplus Service-App**
📍 **Geschäftsstellen: Franckstraße 8, 71636 Ludwigsburg**
oder 🔍 **www.mhplus.de**