

Präventionskurse

>> Essen und Trinken

Eine bewusste Ernährung ist einfach. Grundlegend ist dabei die Frage, ob man Nahrung bewusst zu sich nimmt und Lebensmittel bewusst auswählt. Erfahren Sie in qualifizierten Ernährungskursen, woraus sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt und wie schon kleinste Umstellungen in den täglichen Essgewohnheiten Ihr Essverhalten verbessern.

>> Bewegung und Entspannung

Bewusst leben – bewusst entspannen. Trainingssysteme aus fernöstlichen Kulturkreisen dienen der Gesunderhaltung und sprechen Körper, Geist und Seele an. Wählen Sie aus unterschiedlichen Konzepten Ihren Wunschkurs, zum Beispiel:

- >> Qigong
- >> Tai Chi
- >> Pilates
- >> Yoga
- >> Autogenes Training
- >> Progressive Muskelentspannung

>> Suchtmittelentwöhnung

Schluss mit dem Rauchen? Das Ideal einer bewussten und gesunden Lebensführung umfasst auch den Verzicht oder den kontrollierten Umgang mit Suchtmitteln. Unterstützung und Beratung finden Betroffene in ausgewählten Gesundheitskursen wie z. B. Nichtraucherseminaren.

Zertifizierte und damit erstattungsfähige Kurse in Ihrer Nähe finden Sie in der Präventionskursdatenbank im Internet unter www.die-bergische-kk.de/kurse



Mehr Informationen im Internet
www.bergisch-bewusst.de
info@die-bergische-kk.de

Oder rufen Sie uns an, wir helfen
gern weiter:
Telefon: 0212 2262-166
Telefax: 0212 2262-407



BERGISCH
bewusst

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE –
Qualität mit Heimvorteil

BERGISCH bewusst – im Einklang mit der Natur



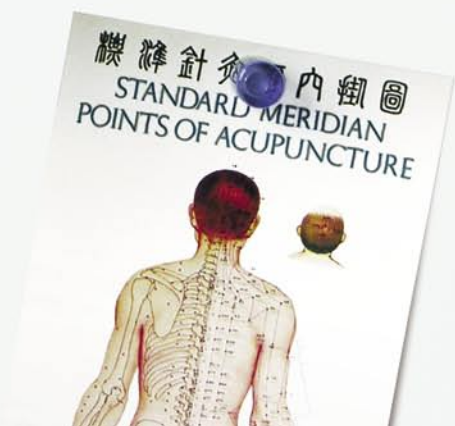
Bewusst leben – gut für Körper, Geist und Seele. Um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun, entscheiden sich viele Menschen für andere Präventions- und Behandlungswege, als die konventionelle Schulmedizin empfiehlt.

Beschreiten auch Sie neue alternative Wege – die BERGISCHE begleitet Sie sicher zum Ziel.

>> Bewusst vorbeugen, gesund ernähren, natürlich heilen

Vorbeugung liegt Ihnen am Herzen? Bevorzugen Sie ausgewählte Bewegungs- und Entspannungstechniken oder weckt eine ausgewogene Ernährung Ihr Interesse? Erfahren Sie in qualifizierten Präventionskursen mehr über die Zusammenhänge zwischen Geist und Körper und fördern Sie Ihr Wohlbefinden auf natürlichem Wege. Apropos natürlich: Natürlich wird Ihr gesundheitliches Engagement von der BERGISCHEN unterstützt und bezuschusst.

Sie möchten sich im Krankheitsfall für ein Naturheilverfahren entscheiden? Die BERGISCHE sichert Ihnen eine vertragsärztliche Versorgung nach dem aktuellen, wissenschaftlich anerkannten Stand der Medizin zu. Gleichgültig, ob Homöopathie oder Akupunktur – wenn die Naturheilverfahren nachweislich wirksam sind, übernehmen wir die Kosten.



Traditionelle Heilweisen

>> Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM beruht auf jahrhundertealten Erfahrungen und Prinzipien. Zu der Fünf-Elemente-Lehre gehören neben der Akupunktur auch die Therapie mit Naturstoffen, Massagen, Meditationen, Muskelentspannung sowie Ernährungslehre. Mittlerweile ist die TCM auch in den westlichen Ländern als Heilverfahren anerkannt.

Erfahren und erleben Sie TCM im Vital- und Wellnesshotel „Zum Kurfürsten“ an der Mosel – ein exklusives Angebot für Versicherte der BERGISCHEN.

>> Akupunktur

Sie führen seit Jahren die Liste der häufigsten Krankheiten und Gründe für Fehlzeiten an: Rückenbeschwerden aber auch Knieprobleme. Immer häufiger wird – als alternative Behandlungsform – die Akupunktur eingesetzt. Sie hat sich als wirksames Verfahren erwiesen, dass zu einer erheblichen Verbesserung der Schmerzen führt. Die Akupunkturbehandlung ist für folgende Diagnosen fest in den Leistungskatalog der BERGISCHEN integriert:

- >> chronische Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, die seit mindestens sechs Monaten bestehen
- >> chronische Schmerzen in mindestens einem Kniegelenk durch Gonarthrose, die seit mindestens sechs Monaten bestehen



>> Homöopathie

Wenn die klassische Medizin nicht weiter weiß, vertrauen immer mehr Menschen der Homöopathie. Wählen auch Sie die sanfte Behandlungsmethode ohne gravierende Nebenwirkungen. Bei der BERGISCHEN steht Ihnen ein Vertrag zur „Integrierten Versorgung“ zur Verfügung, der homöopathische Leistungen beinhaltet. Sie erhalten bei den teilnehmenden Kassenärzten folgende ärztliche Leistungen: die Erstanamnese, die Folgeanamnese, Arzneiauswahl, homöopathische Analyse und Beratung. Für die Arztsuche nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir nennen Ihnen gern einen homöopathischen Arzt in Ihrer Nähe.

>> Homöopathische Arzneimittel stark vergünstigt

Nutzen Sie die Vorteile unserer Partnerapotheke mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Homöopathie. Versicherte der BERGISCHEN profitieren von einem Rabatt in Höhe von fünf Prozent – ohne Einschränkung, auch auf bereits rabattierte Produkte im Shop.

www.die-bergische-versandapotheke.de

>> Zusatzangebote

Natürlich ist mehr drin! Runden Sie Ihren Versicherungsschutz mit einem ergänzenden Vorsorge-Paket unseres Gesundheitspartners Barmenia für Naturheilverfahren durch Ärzte und Heilpraktiker ab. Denn natürlich gilt auch hier: Sicher ist sicher!

