

# Verdient

Unsere besten Leistungen  
für Beschäftigte

**TK**  
Die  
Techniker



# Gesundheit, die zu Ihrem Leben passt

Nur noch eine Besprechung. Und ab nach Hause. Moment, erst einkaufen: Bio oder billig? Unterwegs noch ein kurzer Call. Dabei die letzte Mail checken. Danach Sport. Oder lieber netflixen? Der Alltag kann ganz schön fordern. Dabei auch auf die Gesundheit zu achten, wird schnell zu einer Herausforderung.

Die Techniker unterstützt Sie deshalb dabei, Ihren eigenen gesunden Weg zu finden. Mit digitalen Lösungen, die es Ihnen einfacher machen, Gesundheitliches zu organisieren. Mit starken Leistungen, die Ihnen wirklich weiterhelfen. Und mit innovativen Services, die Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung stehen.

Wechseln Sie jetzt zu uns! Denn Sie haben es verdient, einen Partner an der Seite zu haben, der Ihnen in Sachen Gesundheit den Rücken freihält.

Ihre Techniker



**Besiegelte Sache** Dass wir für Sie wirklich immer vollen Einsatz zeigen, beweist unsere prämierte Arbeit. Dabei kommt es für uns allerdings nicht auf die Auszeichnungen an, sondern darauf, dass wir das leisten, was Ihnen rund um Ihre Gesundheit wichtig ist.







**Nur für Sie: Meine TK** Mit Meine TK haben Sie Ihren eigenen geschützten Bereich, in dem Sie sicher mit uns kommunizieren können. Außerdem bekommen Sie darin eine Menge Anliegen flexibel, schnell und einfach online erledigt. Hier erfahren Sie mehr: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2045290



# Service, der ganz bei Ihnen ist

Wer möchte sich schon mit der Erledigung von Papierkram aufhalten? Wir machen es Ihnen so leicht wie möglich. Mit sinnvollen digitalen Services, die Ihnen helfen, rund um Ihre Gesundheit schnell mal etwas erledigen zu können – ohne großen Aufwand, dafür mit maximaler Zeitersparnis. Dazu bieten wir Ihnen gleich zwei Möglichkeiten.

**Eine für alles: die TK-App** Mit der prämierten TK-App haben Sie uns in der Hand. Denn Sie hält auf Ihrem Smartphone alles bereit, was Sie rund um den Austausch mit uns benötigen. Und noch mehr, denn die TK-App hat viele Seiten – sogar sportliche: [tk.de/tk-app](https://tk.de/tk-app)



## Digital ist bei uns alles drin:

- Zahlreiche Online-Anträge und Bescheinigungen sowie Covid-19 Zertifikat für Impfnachweis, Negativ-Test oder Genesung
- Rechnungen bequem online einreichen und schneller von der Erstattung profitieren
- Mit dem TK-Postfach sicher mit uns kommunizieren und Briefe direkt online empfangen
- Krankmeldungen schnell und einfach hochladen
- Persönliche Daten unkompliziert aktualisieren
- TK-Bonusprogramm komplett papierlos nutzen
- Und vieles mehr.

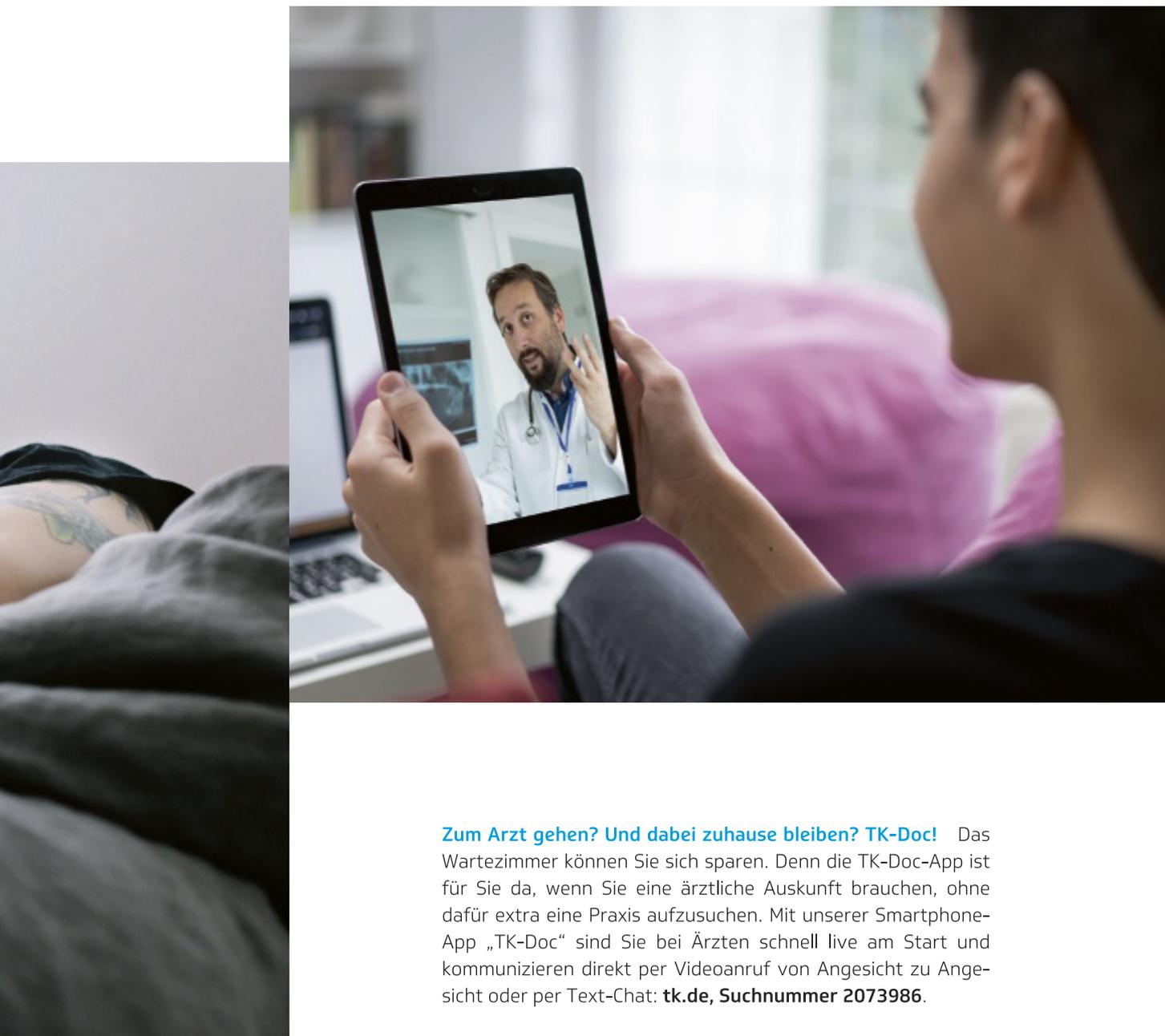
# Wertvoller denn je: Ihre Gesundheit!



Gesund zu bleiben ist sehr anspruchsvoll geworden – ob durch private Belastungen, beruflichen Stress oder auch äußere Einflüsse. Die Techniker unterstützt Sie mit klugen Lösungen darin, den für Sie passenden Weg zu mehr Gesundheit zu finden.

**Einfach besser schlafen: Online-Schlaftraining** Das Online-Schlaftraining der Techniker hilft, wenn es einfach nicht mehr klappt mit dem Schlafen. Gemeinsam mit der Uni Zürich und einer Schweizer Klinik für Schlafmedizin wurde das auf einer kognitiven Verhaltenstherapie basierende Schlaftraining entwickelt. In sieben Online-Modulen und mit einem digitalen Schlaftagebuch werden Ihre Schlafdaten erfasst und analysiert, um darauf individualisierte Übungen, Methoden und Entspannungstechniken abzustimmen: **tk.de, Suchnummer 2010652**.

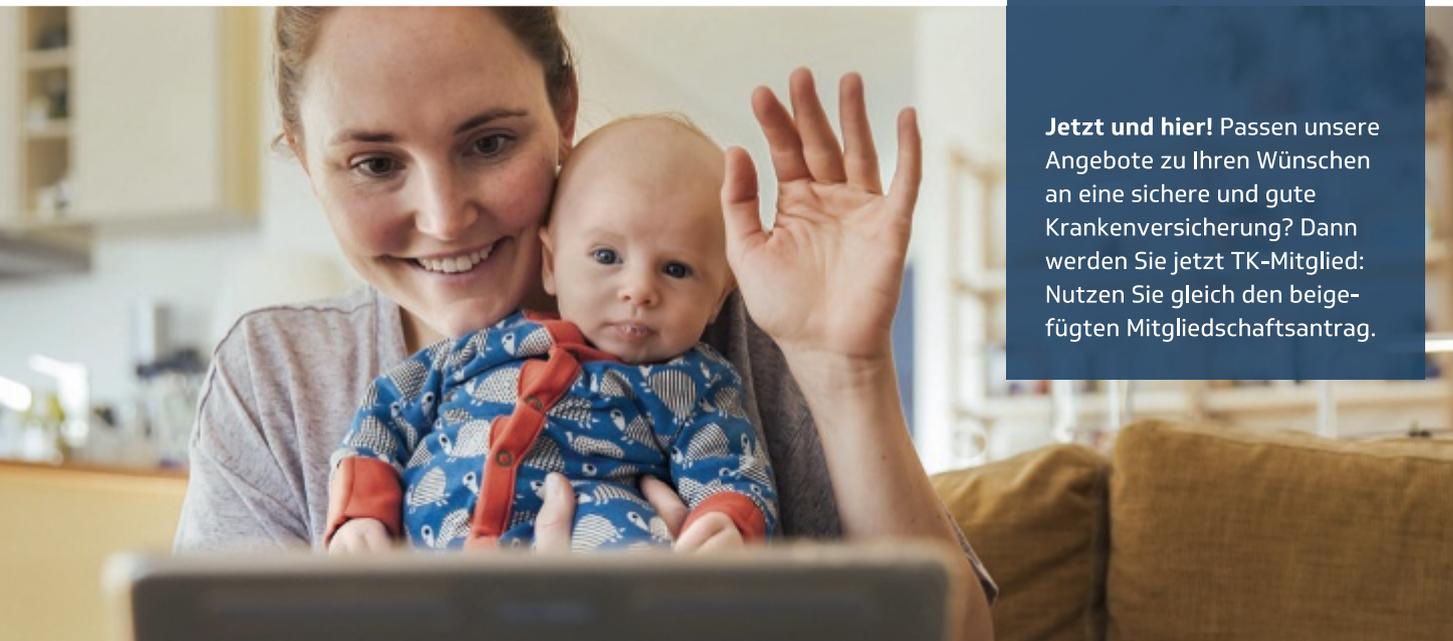
**Pop gegen Piep: Tinnitracks Neuro-Therapie** Die Tinnitracks-App filtert Ihre individuelle Tinnitus-Frequenz aus Ihrer Lieblingsmusik heraus. Sie hören also Ihre – ob Adele oder Ed Sheeran – ohne die störenden Frequenzen, die Ihre Ohren nerven. Sprich: Mit Ihren persönlichen Playlists beruhigen Sie die überaktiven Tinnitus-Nervenzellen, was die Intensität des Tinnitus langfristig abmildert. Mit der Tinnitracks-App für Smartphones bietet Ihnen die TK als erste Krankenkasse eine innovative Behandlungsmethode gegen Ihren Tinnitus: **tk.de, Suchnummer 2010642**.



**Zum Arzt gehen? Und dabei zuhause bleiben? TK-Doc!** Das Wartezimmer können Sie sich sparen. Denn die TK-Doc-App ist für Sie da, wenn Sie eine ärztliche Auskunft brauchen, ohne dafür extra eine Praxis aufzusuchen. Mit unserer Smartphone-App „TK-Doc“ sind Sie bei Ärzten schnell live am Start und kommunizieren direkt per Videoanruf von Angesicht zu Angesicht oder per Text-Chat: **tk.de, Suchnummer 2073986.**

**Für Ihren Arzttermin: TK-TerminService** Nutzen Sie unseren Online-Service oder rufen Sie uns an, wenn Sie sich vom TK-TerminService bei der Vereinbarung eines Arzttermins unterstützen lassen wollen. Mehr Info unter **tk.de, Suchnummer 2009696.**

**Online-Hautcheck bequem von zu Hause** Was tun bei einem akuten Hautproblem? Lange warten auf einen Facharzttermin? Nein, das ist bei der TK nicht mehr notwendig. Mit dem Online-Hautcheck bietet die Techniker ihren Versicherten als erste gesetzliche Krankenversicherung eine schnelle, digitale Lösung. Beschwerden schildern, Fotos der auffälligen Hautstellen hochladen, fertig. Innerhalb von 48 Stunden schätzt ein Hautarzt oder eine Hautärztin die Symptome ein und empfiehlt eine Therapie: **tk.de, Suchnummer 2094806.**



**Jetzt und hier!** Passen unsere Angebote zu Ihren Wünschen an eine sichere und gute Krankenversicherung? Dann werden Sie jetzt TK-Mitglied: Nutzen Sie gleich den beige-fügten Mitgliedschaftsantrag.

## Wir gehören zur Familie

Familien haben ihre ganz eigenen Bedürfnisse, wenn es um die Gesundheit geht. Die Techniker hält dafür eine Reihe von Leistungen und Angeboten bereit – und das, wenn es darauf ankommt, sogar rund um die Uhr. Noch mehr für Familien gibt es hier: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2107526.

**Macht entspannter: Online-Videokurs für Eltern** Ihr Nachwuchs ist da. Und was nun? Beim ersten Kind haben Eltern viele Fragen. Der TK-Elternkurs „Babys erstes Lebensjahr“ hält die Antworten bereit. Auf [kinderaerzte-elternkurs.de](https://kinderaerzte-elternkurs.de) wird in 26 Video-Lektionen erklärt, wie Eltern ihr Baby und dessen Gesundheit in vielen Bereichen fördern können. In den Videos werden unter anderem auch die ersten Entwicklungsphasen eines Kindes erklärt: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2109872.

**Bestens verbunden: TK-HebammenTelefon** Sie haben Fragen rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit oder die Notwendigkeit von Impfungen? Von Montag bis Freitag von jeweils 7 bis 21 Uhr beraten hier examinierte Hebammen TK-Versicherte. Außerhalb dieser Zeiten werden Anfragen und Anrufe an Ärzte des TK-ÄrzteZentrums weitergeleitet: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2084302.

**Antwortet zu jeder Zeit: TK-FamilienTelefon** Medizinische Fragen halten sich selten an gängige Öffnungszeiten. Daher können TK-Versicherte hier rund um die Uhr erfahrene Kinderärzte, Kinderpsychologen und weitere Fachärzte der unterschiedlichsten Fachrichtungen erreichen. Das TK-FamilienTelefon ist Teil des TK-ÄrzteZentrums: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2009668.

**Digitale Helfer: Online Unterstützung mit Aumio und neolexon** Die App „Aumio“ gilt als die erste Mental-Health-App für Kinder und Jugendliche im deutschsprachigen Raum. Sie vermittelt innovativ und kindgerecht Themen wie Umgang mit Stress und Gefühlen oder Entspannung und besser schlafen. Die App „neolexon“ ist ein neues Therapiesystem, das die logopädische Präsenztherapie mit einer innovativen digitalen Lernumgebung ergänzt. Sie richtet sich an Kinder mit Artikulationsstörungen: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2111888 und 2060454.



Bitte im Fensterumschlag zurücksenden, Porto zahlt die TK für Sie.

Deutsche Post 

*ANTWORT*

Techniker Krankenkasse  
Björn Bartel  
Wall 8-12  
24103 Kiel

# Trainingszone Wohnzimmer

**Fit bleiben ohne das Haus zu verlassen? Das ist ganz normal geworden. Auch bei der Techniker haben Sie die Möglichkeit sich mit Online-Kursen fit zu halten. Die hier beschriebenen und weitere Kurse lassen sich bequem über die TK-Gesundheitskurssuche finden: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2009028.**

## Gut zu wissen!

### Das rechnet sich doppelt

Grundsätzlich übernimmt die TK 80 Prozent der Kursgebühren (maximal 75 Euro für den Einzelkurs und 150 Euro für einen Kombinationskurs). Bei Kindern und Jugendlichen bis 18 Jahren sowie Online-Kursen erstatten wir zu 100 Prozent bis maximal 100 Euro. Kurse nach TK-Konzept, die Sie ebenfalls über die Gesundheitskurssuche finden, erstatten wir in voller Höhe.

**Mit dem Krieger zum inneren Frieden** Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit und bringt innere Ausgeglichenheit. Zusätzlich kann Yoga stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegenwirken. Das im Westen bekannteste Hatha Yoga ist ein Teil der traditionellen indischen Heilkunde, des Ayurveda. Es umfasst vor allem körperorientierte Praktiken: Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Techniken zur Tiefenentspannung. Idealerweise lernt man Yoga unter qualifizierter Anleitung, zum Beispiel in einem Gesundheitskurs.

**Entdecken Sie Ihr Powerhouse mit Pilates** Wer regelmäßig Pilates trainiert, stabilisiert seine Körperhaltung und verbessert sein Körperbewusstsein. Diese überaus wirkungsvolle Trainingsmethode bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung ohne sie zu belasten. Dabei geht es um die richtige Atmung und Konzentration auf die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. Allein dies sorgt für bessere Stabilität und Haltung – im körperlichen wie auch im geistigen Sinn. Zusätzlich wird die Tiefenmuskulatur so trainiert, dass der Bauch flacher und der Rücken gestärkt wird.

## Ich bin für Sie da

Ihre Fragen und Anliegen sind uns wichtig, deshalb zögern Sie bitte nicht, mich zu kontaktieren. Ich berate Sie gern:

### **Björn Bartel**

Hochschul- und Privatkundenberater

Tel. 040 - 460 65 10 12 20

[bjoern.bartel@tk.de](mailto:bjoern.bartel@tk.de)

**Besuchen Sie uns auch auf:**

