A hand is shown in the upper left, carefully balancing a smooth, rounded stone on top of a stack of three other stones. The stones are stacked vertically on a larger rock. The background features a calm lake with a sunset sky, where the sun is low on the horizon, creating a warm glow and lens flare effects. The overall scene conveys a sense of balance, focus, and tranquility.

BAHN **BKK**

ALTERNATIVE  
HEILMETHODEN



## Nutzen Sie die Heilkraft der Natur

Die Schulmedizin bildet die Grundlage der hochwertigen gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Ihre Qualität und ihre Erfolge sind unbestritten. Darüber hinaus fühlen sich aber auch viele von alternativen Heilmethoden mit ihrer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen angesprochen und verstanden.

In diesem Flyer haben wir Ihnen unsere naturheilkundlichen EXTRAS zusammengestellt. Das sind Leistungen, für die wir die Kosten anteilig oder ganz übernehmen – über den gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen hinaus.

# Traditionelle Chinesische Medizin

In der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM) geht es vor allem darum, die Energie Qi im Fluss zu halten, also das innere Gleichgewicht des Menschen zu wahren beziehungsweise wieder herzustellen.

Dazu hat die TCM verschiedene Methoden entwickelt, deren Schwerpunkte vor allem in der Prävention und Rehabilitation liegen. Statt nur einzelne Beschwerden zu behandeln, wird der Mensch als Ganzes wahrgenommen; sein Körper, seine Seele und seine Emotionen in Zusammenspiel mit sich und der Umwelt.

**Akupunktur** | In der Vorstellung der TCM fließt die Energie Qi auf Leitbahnen - Meridiane genannt - durch den Körper. Mithilfe von Akupunktur soll der Energiefluss ins Gleichgewicht gebracht und so zum Beispiel Schmerzen gelindert werden. Dafür werden mit dünnen Nadeln bestimmte Stellen am Körper akupunktiert.

Wir übernehmen Leistungen für Akupunktur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule sowie bei chronischen Schmerzen in mindestens einem Kniegelenk durch Gonarthrose. Die Beschwerden müssen dabei seit mindestens sechs Monaten bestehen. Die Akupunkturleistungen sind pro Indikation bis zu 10 Mal, mit besonderer Begründung bis zu 15 Mal im Jahr durchführbar.

**Aktive Bewegungslehre** | Durch langsame, kontrollierte Bewegungen wird die Achtsamkeit für den eigenen Körper gesteigert. Mit verschiedenen Meditations- und Konzentrationsübungen wird diese Achtsamkeit noch vertieft, Körper und Geist kultiviert.

## | EXTRA |

Wir bezuschussen ein vielfältiges Angebot an zertifizierten Gesundheitskursen. Aus dem Bereich der TCM unterstützen wir Qigong- und Tai Chi-Kurse.

Im Internet finden Sie eine große Kursdatenbank. Für alle dort eingetragenen Gesundheitskurse erhalten Sie einen Zuschuss von 80 Prozent, maximal 150 Euro je Kurs. Pro Jahr können Sie also einen Zuschuss von 300 Euro für Gesundheitskurse erhalten. Mehr Infos finden Sie unter: [www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse)

## | EXTRA |

**Rehabilitationsangebote** | Im Rahmen einer stationären Rehabilitation oder einer Anschluss-Reha gewährleisten wir in ausgewählten Vertragskliniken eine an der TCM ausgerichtete, ganzheitliche Therapieorientierung. So können Sie Ihre Genesung zusätzlich zu schulmedizinischen Maßnahmen sanft unterstützen. Wir übernehmen die vollen Kosten.

Unsere Vertragskliniken bieten Ihnen ein breites Rehabilitationsangebot:

**Johannesbad Fachklinik Raupennest**, Altenberg und **Gesundheitszentrum Saarschleife**, Mettlach-Orscholz:

- Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- Orthopädische Erkrankungen

**DEKIMED**, Bad Elster:

- Krankheiten des Herzens und des Kreislaufsystems
- Orthopädische Erkrankungen
- Gastroenterologische Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen

Bitte rufen Sie uns vor einer stationären Aufnahme an, um die Kostenübernahme abzustimmen. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.bahn-bkk.de/tcm](http://www.bahn-bkk.de/tcm)



**Unser Tipp |** Kennen Sie schon **InfoMedicus**? Über unsere weltweite Gesundheitshotline beantworten Ihnen Fachärzte Ihre Fragen zu alternativen Heilmethoden rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr – und das völlig kostenfrei. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte.

# Traditionelle Europäische Medizin

Auch in Europa gibt es eine lange alternativmedizinische Tradition, die von der Kräuterheilkunde über klösterliches Gesundheitswissen bis zu spirituellen Methoden reicht.

**Anthroposophische Medizin** | Der Begriff „Anthroposophie“ setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern „anthropos“ – der Mensch – und „sophia“ – Weisheit. Diese von Dr. Rudolf Steiner im 19. Jahrhundert entwickelte Therapiemethode stellt den Menschen mit seiner Krankheit und nicht die Krankheit selbst in den Mittelpunkt der Behandlung. Die anthroposophische Medizin ist als Ergänzung zur Schulmedizin als „besondere Therapierichtung“ anerkannt.

Medizinische Maßnahmen und Befunde werden ganzheitlich interpretiert und können dann zu anderen Behandlungsempfehlungen führen oder herkömmliche Therapiemethoden durch zusätzliche Verfahren ergänzen.

## **| EXTRA |**

Wir unterstützen diesen ganzheitlichen Ansatz und erstatten daher die Kosten für folgende Heilmittel der anthroposophischen Medizin:

- Anthroposophische Kunsttherapie
- Rhythmische Massage und Ölbadtherapie
- Heileurythmie

Voraussetzung: Der verordnende Arzt oder die Ärztin muss Mitglied der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland e. V. sein und der Heilmittelerbringer Mitglied des jeweiligen Berufsverbandes.

Fragen Sie vor Therapiebeginn am besten unser Team nach der aktuellen Erstattungshöhe und der Anzahl der erstattungsfähigen Therapieeinheiten.

**Klassische Homöopathie** | Bei der Homöopathie handelt es sich um ein Naturheilverfahren, dessen Grundsätze von Samuel Hahnemann im 18. Jahrhundert aufgestellt wurden. Im Vordergrund stehen die Selbstheilungskräfte des Körpers. Das bis heute geltende Leitmotiv ist das Prinzip der starken Verdünnung von Wirkstoffen. Dabei werden Krankheiten durch solche Medikamente in sehr niedriger Dosis behandelt, die in höherer Dosis ähnliche Symptome hervorrufen würden wie die zu behandelnde Krankheit.

## **| EXTRA |**

Wir übernehmen die Kosten für eine homöopathische Behandlung durch Apotheken, Vertragsärzte und in ausgewählten Akut-Kliniken bei stationärem Aufenthalt.

Teile einer solchen Behandlung können etwa sein:

- Homöopathische Erstuntersuchung nach homöopathisch-individuellen Gesichtspunkten mit schriftlicher Aufzeichnung zur Einleitung einer homöopathischen Behandlung einmal je Krankheit
- Homöopathische Analyse, Folgeuntersuchung und Beratung
- Homöopathie-Beratung in Vertragsapotheken

Der Arzt oder die Ärztin darf für diese Leistungen keine Privatrechnungen ausstellen. Sollten Sie sich einmal unsicher sein, fragen Sie gezielt bei uns nach. Wir beraten Sie gerne.

Unsere Vertragsärzte und teilnehmende Apotheken finden Sie im Internet unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/homoeopathie](http://www.bahn-bkk.de/homoeopathie)

**Osteopathie** | Der Ansatz der Osteopathie ist einfach: Leben zeigt sich in Form von Bewegung. Dort wo Bewegung verhindert wird, macht sich Krankheit breit. Die Osteopathie kennt alle kleinen und großen Bewegungen des menschlichen Körpers. Sie hilft, Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu lösen. Die Osteopathie behandelt nie einzelne Beschwerden oder Krankheiten, sondern immer den Patienten in seiner Gesamtheit. Nicht die einzelne Beschwerde ist wichtig, sondern dass der Organismus als Ganzes einwandfrei funktioniert.

**| EXTRA |**

Wir übernehmen pro Versichertem und Kalenderjahr 80 Prozent der Kosten, maximal 200 Euro unabhängig von der Zahl der Behandlungen. Der Zuschuss kann gezahlt werden, wenn eine ärztliche Verordnung (das kann ein Privatrezept oder eine ärztliche Bescheinigung sein) vorliegt und die Osteopathie-Behandlung von einem zugelassenen Arzt, einem Physiotherapeuten oder einem Heilpraktiker geleistet wird. Dieser muss Mitglied in einem Berufsverband der Osteopathen sein oder bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Welche das sind, erfahren Sie unter:

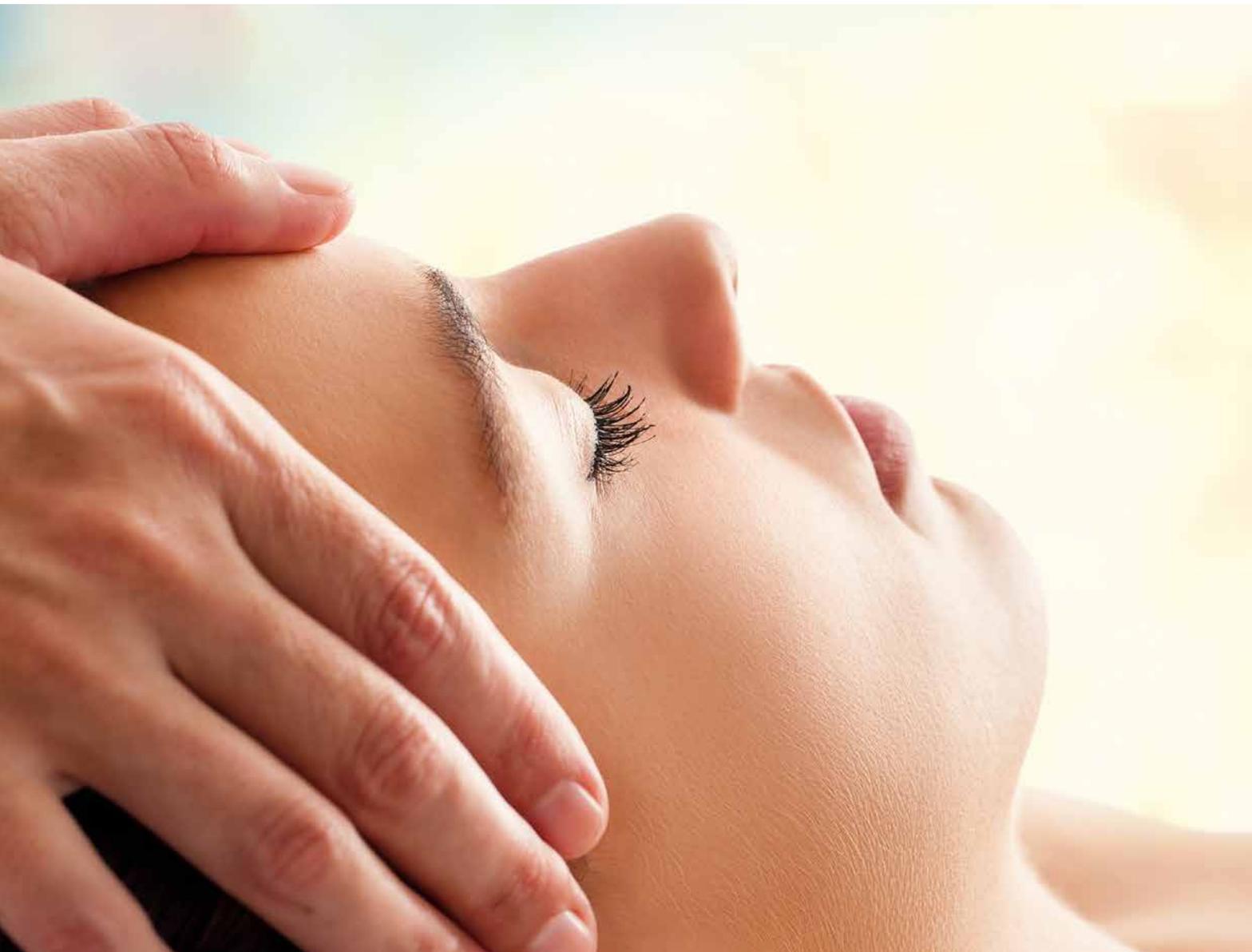
🌐 [www.bahn-bkk.de/osteopathie](http://www.bahn-bkk.de/osteopathie)

**Naturheilkundliche Medikamente** | Selbstverständlich werden in der Alternativmedizin auch besonders sanfte und natürlich wirkende Medikamente eingesetzt, die dem ganzheitlichen Gesundheitsgedanken der traditionellen Medizin entsprechen.

**| EXTRA |**

Wir übernehmen je naturheilkundlichem Medikament Kosten bis zu einer Höchstgrenze von 150 Euro pro Versichertem im Kalenderjahr. Dazu gehören Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie.

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist, dass die Medikamente von einem zugelassenen Arzt auf einem Privatrezept verordnet wurden. Es handelt sich dabei um ein nichtverschreibungspflichtiges, aber **apothekenpflichtiges** naturheilkundliches Medikament. Dieses wird anschließend in der Apotheke bezahlt. Zur Erstattung reichen Sie bitte die Quittung mit dem Privatrezept bei uns ein.





**DEVK**

**Unser Krankenzusatztarif BAHN-BKK Plus |** Wir bieten Ihnen über unsere Kooperationspartnerin, die DEVK Versicherungen, günstige Krankenzusatzversicherungen an. Mit diesem Tarif können Sie 80 Prozent der Kosten einer naturheilkundlichen Behandlung abdecken. Nähere Informationen finden Sie unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/krankenzusatzversicherung](http://www.bahn-bkk.de/krankenzusatzversicherung)

# Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Noch mehr ausführliche Informationen zu alternativen Heilmethoden sowie zu unseren aktuellen Angeboten finden Sie auch im Internet unter:

🌐 **[www.bahn-bkk.de/alternativ](http://www.bahn-bkk.de/alternativ)**

Haben Sie Fragen zu unseren Angeboten? Dann nutzen Sie doch einfach unseren ServiceChat unter 🌐 **[www.bahn-bkk.de/servicechat](http://www.bahn-bkk.de/servicechat)** oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

**Werden Sie Fan |** Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook. 🌐 **[www.facebook.com/bahn-bkk](https://www.facebook.com/bahn-bkk)**

## Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von 8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255  
✉ [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)  
🌐 **[www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)**

