



BAHN BKK

WIR GEHÖREN
ZUR FAMILIE

Die BAHN-BKK: Für alle, die mehr von ihrer Krankenkasse erwarten.

Die richtige Krankenkasse zu finden, ist gar nicht so leicht. Schließlich soll sie genau zu Ihren individuellen gesundheitlichen Bedürfnissen passen – und die können sich im Laufe des Lebens ändern. Gut, dass wir für jede Lebenssituation und jedes Lebensalter maßgeschneiderte EXTRAS anbieten.

Was sind EXTRAS? | Unsere Versicherten profitieren seit vielen Jahren von unseren innovativen EXTRAS, die mehr bringen, aber nicht mehr kosten. EXTRAS, das sind Zusatzleistungen, die von Experten empfohlen werden und die wir für sinnvoll halten, die aber nicht zu den gesetzlichen Leistungen gehören. Wir bieten über 80 EXTRAS für Sie – die Highlights stellen wir Ihnen in dieser Broschüre vor.

Sie haben Fragen zu bestimmten EXTRAS? | Wir sind für Sie da! Sie erreichen uns täglich von 8 bis 20 Uhr unter der kostenfreien Servicenummer ☎ **0800 22 46 255** – und das auch am Wochenende!





03 | Der Gesundheitsbonus

04 | Alternative Heilmethoden

05 | Vorsorge und Früherkennung

06 | Besondere Behandlungsmethoden

07 | Nachsorge und Rehabilitation

08 | Selbstfürsorge lohnt sich

10 | Beratung in allen Lebenslagen

13 | Vorteile für (werdende) Familien

16 | Gesunde Zähne

17 | Vorteile für Teens und junge Erwachsene

18 | Wahltarife

19 | Vollkasko Gesundheit

20 | Standorte und Service

Wir stellen uns vor

Verlässlich, innovativ und immer einen Schritt voraus, sind wir die Krankenkasse mit dem i-Tüpfelchen an Service. Als gesetzliche Kasse mit **Präventionsschwerpunkt** arbeiten wir ständig daran, unsere Leistungen auszubauen und an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

Historie und Herkunft | Unsere Wurzeln reichen bis in das Jahr 1837 zurück, als beim Bau der Eisenbahnstrecke Leipzig-Althen die ersten Hülfcassen für die Eisenbahner ins Leben gerufen wurden. Diese Hülfcassen sind die unmittelbaren Vorläufer der BAHN-BKK.

Wir sind damit die älteste gesetzliche Krankenkasse Deutschlands – das sind fast **180 Jahre Erfahrung und Kompetenz**. Und auch heute noch sind wir die Gesundheitsspezialistin für die Verkehrsbranche und Unternehmenskasse der Deutschen Bahn AG.

Unsere Schwerpunkte | Als **Präventionskasse** tun wir alles dafür, dass Sie gar nicht erst krank werden. Deswegen bieten wir vielfältige EXTRAS im Bereich der Vorsorge und Früherkennung – auch und gerade für (werdende) **Familien**. Neben Leistungen aus der klassischen Medizin bieten wir Ihnen zusätzlich spannende Angebote aus dem Bereich der **alternativen Heilmethoden**.

Partnernetz | Um Ihnen eine optimale Gesundheitsvorsorge anzubieten, arbeiten wir mit verschiedenen Partnern zusammen, zum Beispiel Vertragsärzten und Service-Dienstleistern. Dabei suchen wir für Sie immer nach den besten und innovativsten Anbietern der Branche.

Kooperation | Mit den **Krankenzusatzversicherungen** unserer Kooperationspartnerin **DEVK** können Sie Ihre Gesundheitsvorsorge zusätzlich optimal absichern. Und das sogar zu besonders günstigen Konditionen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement | Eine ganzheitlich ausgerichtete Gesundheitsvorsorge hört am Arbeitsplatz nicht auf. Deshalb unterstützen wir Unternehmen der Verkehrsbranche dabei, ein kluges und erfolgreiches betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) aufzubauen.

Service mit Herz | Jede Krankenversicherung ist nur so gut, wie ihr Service. Das wissen wir und sind deshalb gerne für Sie da – **persönlich, telefonisch und online**. Aber Erreichbarkeit ist natürlich nicht alles: Unsere internen **ServiceStandards** garantieren, dass Ihre Fragen schnell und kompetent beantwortet werden – mit Herz und Verstand.



Belohnung ist das Beste - unser Gesundheitsbonus

Belohnen Sie sich doppelt. Mit unserem Gesundheitsbonus ist das leichter als Sie denken: Absolvieren Sie Aktivitäten aus acht verschiedenen Gesundheitsbereichen und wir belohnen Sie mit einem attraktiven Geldbonus. Darüber freuen sich Ihre Gesundheit und Ihr Portemonnaie.

So funktioniert es | Sie sind mindestens 16 Jahre alt und bei uns versichert? Absolvieren Sie einfach während Ihrer Mitgliedschaft Aktivitäten aus den aufgeführten Gesundheitsbereichen. Pro Gesundheitsbereich erkennen wir innerhalb eines Kalenderjahres jeweils eine Aktivität an und belohnen diese mit 30 Euro Bonus.^{1,2}

Unser Tipp | Für die Gesundheitsbereiche 1 bis 3 können Sie sogar mehrere Aktivitäten einreichen: Für jede zusätzliche Aktivität erhalten Sie hier nochmal 5 Euro.

Wie geht es weiter? | Den ausgefüllten Bonussammler können Sie bis zum Ende des Folgejahres ganz einfach in unserer BAHN-BKK App hochladen oder uns per Post zuschicken.

Gesundheitsbereiche:

- 1. Gesundheitsuntersuchung:**³
Nachweis des Gesundheits-Check-Ups oder der J2 Untersuchung
- 2. Krebsvorsorge:**³
Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung (Brust, Prostata, Gebärmutter, Haut, Darm)
- 3. Schutzimpfungen**³
- 4. Jährliche Zahnvorsorge**³
- 5. Professionelle Zahnreinigung:**
Nachweis einer professionellen Zahnreinigung bei einem zugelassenen Zahnarzt
- 6. Präventionskurs**³
- 7. Sportverein/Fitnessstudio:**
Aktive Mitgliedschaft in einem DOSB- oder Eisenbahner-Sportverein, im Deutschen Wanderverband oder in einem Fitnessstudio
oder
regelmäßige Teilnahme am Hochschul- oder Betriebssport, der nicht vollständig von der Hochschule/dem Arbeitgeber finanziert ist
- 8. Sportabzeichen:**
Erwerb des Deutschen Sportabzeichens oder eines vergleichbaren Leistungsabzeichens sowie Teilnahme an ausgewählten Challenges des VDES (Bitte fügen Sie die Kopie Ihrer Urkunde bei)

Unser Tipp | Alle Informationen finden Sie noch einmal ausführlich unter:
 www.bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

¹ Maßnahmen der Gesundheitsprämie 125, die Sie bis zum 31. Dezember 2018 durchgeführt haben, können Sie noch bis zu 4 Jahren bei uns anerkennen lassen. Der letztmögliche Zeitpunkt für die Prämie 2018 ist der 31. Dezember 2022.

² Maßnahmen des Gesundheitsbonus 150, die Sie bis zum 31. Dezember 2021 durchgeführt haben, können Sie sich noch bis zu einem Jahr bei uns

anerkennen lassen. Der letztmögliche Zeitpunkt für den Bonus 2021 ist der 31. Dezember 2022.

³ Wir erkennen Maßnahmen an, bei denen wir die Kosten übernehmen bzw. die wir bezuschussen.



Alternative Heilmethoden

Naturheilkundliche Behandlungsmethoden sind für viele eine wirkliche Alternative zur sogenannten Schulmedizin. Deshalb unterstützen wir ausgewählte alternative Heilmethoden.

NatürlichGesund Plus | Sie haben Bewegungseinschränkungen zum Beispiel durch Rücken- oder Gelenkbeschwerden? Wir beteiligen uns unter bestimmten Voraussetzungen an Ihren Therapiekosten aus den Bereichen Osteopathie, Chiropraktik und Kinesiotaping. Über die gesetzlichen Leistungen hinaus übernehmen wir pro Kalenderjahr 80 Prozent der Kosten, maximal 200 Euro, unabhängig von der Zahl der Behandlungen.

🌐 www.bahn-bkk.de/natuerlichgesund

Naturheilkundliche Medikamente | Wir übernehmen pro naturheilkundlichem Medikament 100 Prozent der Kosten bis zu einer Höchstgrenze von 150 Euro je Versichertem im Kalenderjahr. Voraussetzung für die anteilige Kostenübernahme ist, dass die Medikamente von einem zugelassenen Arzt auf einem Privatrezept verordnet wurden.

Unser Tipp | Weitere Informationen und EXTRAS aus dem Bereich der alternativen Heilverfahren – zum Beispiel zu Homöopathie, Akupunktur und anthroposophischer Medizin – finden Sie unter:

🌐 www.bahn-bkk.de/alternative-medizin



Vorsorge und Früherkennung

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deswegen tun wir alles dafür, dass Sie gar nicht erst krank werden.

StressFrei-Training | Sie fühlen sich öfter gestresst, erschöpft und abgespant? Mit unserem Stresspräventionsprogramm für zu Hause lernen Sie in zehn Einheiten, richtig mit Stress umzugehen. Ihr persönlicher StressFrei-Trainer berät Sie telefonisch und schickt Ihnen Übungsmaterialien zu.

📍 www.bahn-bkk.de/stressfrei-training

Gesundheitsreisen mit persönlichem Bonus | Sie haben im (Arbeits-)Alltag keine Zeit, Gesundheitskurse zu besuchen? Kein Problem. Bei unseren Gesundheitsreisen besuchen Sie Gesundheitskurse in attraktiver Umgebung – auf Wunsch sogar im Ausland und mit Kinderbetreuung. Das Beste: Wir übernehmen die kompletten Kurskosten für Sie.

📍 www.bahn-bkk.de/gesundheitsurlaub

Auslandsreise-Schutzimpfungen – Gut geschützt beim Weltenbummel | Wir übernehmen die Kosten für Schutzimpfungen bei Urlaubsreisen in Länder mit entsprechenden Impfpfehlungen der Stiko (Ständige Impfkommission).

Saisonaler Gripeschutz | Wir übernehmen die Kosten einer Gripeschutzimpfung. Damit Sie gut durch den Winter kommen.

Einladungsservice | Ab 35 Jahren sollten Sie jedes dritte Jahr eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung insbesondere von Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen sowie Diabetes durchführen lassen. Damit das nicht in Vergessenheit gerät, laden wir alle 35-Jährigen schriftlich zu dieser Untersuchung ein. Und alle Eltern erinnern wir an die Vorsorgeuntersuchungen U6 bis J2 ihrer Kinder.

discovering hands® | Ergänzend zur allgemeinen Krebsfrüherkennung bieten wir unseren Kundinnen ab 18 Jahren eine besondere Art der Früherkennung: discovering hands® ist eine speziell entwickelte Tastuntersuchung, bei der schon kleinste Veränderungen der Brust erfühlt werden. Ab 2022 können Kundinnen zusätzlich einmalig eine individuelle Anleitung zur Selbstuntersuchung an der eigenen Brust in Anspruch nehmen.

📍 www.bahn-bkk.de/discoveringhands

Besondere Behandlungsmethoden

Wir unterstützen Sie dabei, so schnell wie möglich wieder gesund zu werden – mit innovativer Medizin und gutem Service.

Offene Badekur | Wir zahlen für ambulante Vorsorgeleistungen (offene Badekuren) den gesetzlich höchstmöglichen Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung, Fahrtkosten und Kurtaxe von 16 Euro pro Tag. Für bei uns versicherte chronisch kranke Kleinkinder sogar 25 Euro. Außerdem tragen wir die Kosten der ärztlichen Behandlung im Kurort und 90 Prozent der Anwendungskosten.

PTBS – Posttraumatische Belastungsstörungen | Wir bieten ein spezielles Behandlungsprogramm für posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), wie sie nach außergewöhnlich belastenden Ereignissen auftreten können. Dieses findet in der Vital-Klinik Buchenholm statt: ☎ **04523 987-0**

Schnelle Hilfe bei Psychotherapie | Die Wartezeiten für eine Terminvergabe für eine Psychotherapie sind oft unzumutbar lang. Deshalb können Sie ambulante **psychotherapeutische** Leistungen auch von nicht zugelassenen Leistungserbringern in Anspruch nehmen, sofern die Behandlung medizinisch notwendig ist und für die Behandlung eine Vereinbarung zwischen der BAHN-BKK und dem Leistungserbringer vorliegt.

Varizen-Laser-OP | Wir übernehmen die Kosten für eine Varizen-Laser-Operation, wenn sie medizinisch notwendig ist und bei einem Arzt durchgeführt wird, mit dem ein entsprechender Vertrag besteht.

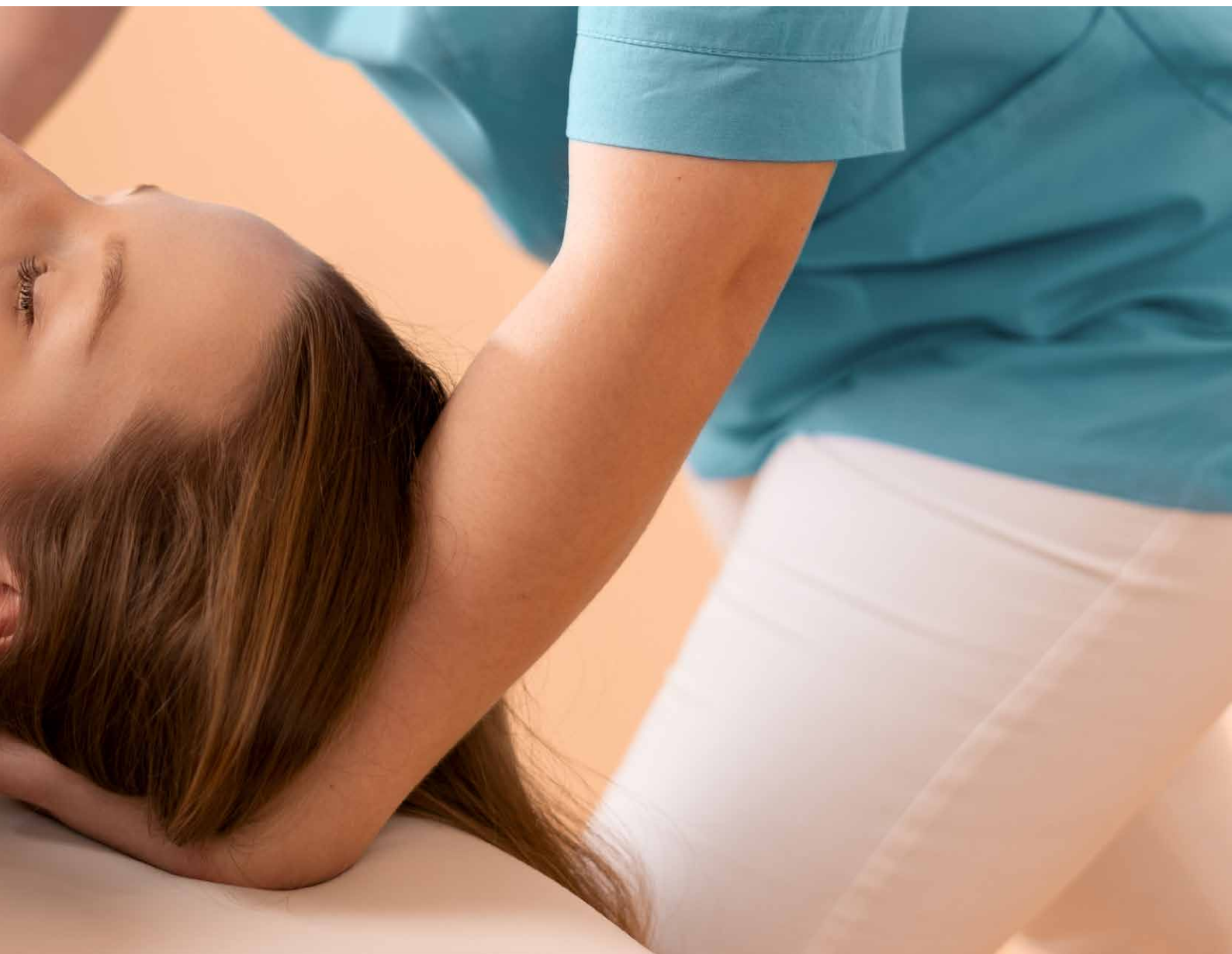


Nachsorge und Rehabilitation

Kraft tanken, sich ausruhen, die Arbeit andere machen lassen. Das ist manchmal das Wichtigste, um langfristig fit zu bleiben.

Fahrkartenservice bei Reha-Maßnahmen | Sie machen eine stationäre Reha-Maßnahme (z.B. eine Mutter-Vater- Kind-Kur)? Wir übernehmen die Fahrtkosten zur Kurklinik. In der Regel sind das die Kosten, die für die Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel (inkl. Sitzplatzreservierung und Gepäcktransfer) entstehen. Nähere Informationen unter der kostenfreien Servicenummer **0800 22 46 255**.

Häusliche Krankenpflege | In bestimmten Fällen übernehmen wir zusätzlich zur Behandlungspflege auch die Kosten für die erforderliche Grundpflege und die hauswirtschaftliche Versorgung. Und das für bis zu vier Wochen je Krankheitsfall und 25 Pflegeeinsätzen im Kalendermonat.



Aktiv sein lohnt sich

Wer sich regelmäßig bewegt und auf seinen Lebenswandel achtet, tut sich und seiner Gesundheit einen großen Gefallen. Und das fördern wir natürlich!

Gesundheitskurse | Fehlernährung, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress und Suchtgefahren gehören zu unserem Alltag. Damit diese Ihnen nichts anhaben können, fördern wir Ihre Teilnahme an Gesundheitskursen. Auf unserer Website finden Sie deshalb eine spezielle Kursdatenbank. Pro Jahr bezuschussen wir die Teilnahme an zwei Kursen mit bis zu 300 Euro.

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse

Ernährungskurse | Sie möchten Ihre Ernährung nachhaltig umstellen, Übergewicht reduzieren oder sich einfach gesünder ernähren? Wir bieten Ihnen zwei Programme, die Sie dabei unterstützen. Bei einer Teilnahme von mindestens 80 Prozent übernehmen wir alle Kosten für Sie.

🌐 www.bahn-bkk.de/ernaehrungskurs

Online-Gesundheitskurse | Nutzen Sie unsere zahlreichen digitalen Gesundheitskurse und suchen Sie sich das passende Angebot in unserer Kursdatenbank aus. Pro Jahr bezuschussen wir zwei anerkannte (Online-) Gesundheitskurse mit jeweils bis zu 150 Euro.

🌐 www.bahn-bkk.de/online-gesundheitskurse





Beratung in allen Lebenslagen

Gesundheit ist ein komplexes Thema und meistens nicht selbsterklärend. Deshalb stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Fragen Sie uns einfach!

InfoMedicus | Mit unserer weltweiten, kostenfreien Gesundheitshotline sind wir rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche und 365 Tagen im Jahr für Sie da. Die Gesundheitsexperten von InfoMedicus beantworten unter anderem Ihre Fragen zum Thema Gesundheit, zu Behandlungsoptionen und Medikamenten, finden ärztliche Notdienste und Fachkliniken in Ihrer Nähe, vermitteln Ihnen Selbsthilfegruppen und Facharzttermine. Und das Beste: Die Nummer steht auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte.

🌐 www.bahn-bkk.de/infomedicus

InfoMedicus Videoberatung | Sie wünschen sich ein individuelles Informations- und Beratungsgespräch mit einem (Fach-)Arzt, ohne dabei Ihr Zuhause verlassen zu müssen? Mit unserer Videoberatung ist das kein Problem. So können Sie Ihre Fragen von Angesicht zu Angesicht besprechen, bleiben zeitlich und örtlich aber flexibel.

Ärztliche Zweitmeinung | Sie wünschen sich eine zweite Meinung, um mehr Sicherheit und Vertrauen in eine anstehende Behandlung zu gewinnen? Sie sind unsicher, ob Sie einer Operation zustimmen sollen oder ob es andere Alternativen gibt? Fragen Sie unsere Fachärzte von InfoMedicus!

Unterstützung bei Behandlungsfehlern | In der Regel verlaufen medizinische Eingriffe positiv. Doch auch Ärzte sind Menschen, denen Fehler unterlaufen können. Die betroffenen Patienten haben dann allerdings nicht nur mit den Beschwerden zu kämpfen, sondern müssen auch noch den ärztlichen Behandlungsfehler nachweisen, um Schadensersatz zu erhalten. Wir unterstützen Sie! Zum Beispiel, indem wir zusätzliche Gutachten erstellen lassen und die Kosten dafür übernehmen.

Online-Zuzahlungsrechner | Mit diesem Rechner können Sie Ihre persönliche Zuzahlungsgrenze ganz einfach selbst ermitteln. Über diese Grenze hinausgehende Zuzahlungen erstatten wir Ihnen auf Antrag zurück.

Persönliche Pflegeberatung | Gemeinsam mit qualifizierten Dienstleistern bieten wir Ihnen eine kompetente und unabhängige Pflegeberatung. Speziell ausgebildete Pflegeberater und Pflegeberaterinnen stehen Ihnen persönlich zur Seite und beantworten Ihre individuellen Fragen.

Pfleges Schulungsangebote | Wir unterstützen nicht-professionelle Pflegepersonen und bieten über die BAHN-BKK Pflegekasse verschiedene Schulungen an. Diese Pflegekurse vermitteln Kenntnisse, die sie für ihre schwierige Aufgabe benötigen. Die Kurse finden als individuelle Schulungen in häuslicher Umgebung oder als Onlinekurs statt.

🌐 www.bahn-bkk.de/schulungsangebote

CoaguChek®-Schulungen | Wir bezuschussen CoaguChek®-Schulungen mit 150 Euro bei Versicherten, die einen künstlichen Herzklappenersatz, häufiges Vorhofflimmern oder eine angeborene Gerinnungsstörung haben. Der Zuschuss wird bei Problemen mit der bisherigen konventionellen Betreuung gewährt oder wenn der Versicherte Schwierigkeiten hat, aufgrund der örtlichen Verhältnisse regelmäßig die Arztpraxis aufzusuchen.



BAHN-BKK MedPlus Programme | Wir bieten chronisch Kranken die bestmögliche Betreuung. Um die medizinische Versorgung und damit Ihre Lebensqualität zu verbessern, haben wir speziell strukturierte Behandlungsprogramme zusammengestellt. Derzeit gibt es die BAHN-BKK MedPlus-Programme für Diabetes-, Brustkrebs- und Asthmapatienten sowie für Koronare Herzkrankheit und Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD). Studien beweisen, dass Teilnehmer von strukturierten Behandlungsprogrammen mittel- und langfristig weniger Folgeerkrankungen erleiden oder diese deutlich später eintreten als bei Nicht-Teilnehmern.
🌐 www.bahn-bkk.de/medplus

Unser Begleitprogramm beinhaltet unter anderem:

- Schulungen zu speziellen Folgeerkrankungen (Blutzuckerwerte, Blutdruck),
- Information über Ärzte in der Nähe und Erinnerung an Arzttermine,
- Raucherentwöhnung,
- Bewegungsangebote und Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion.

Vorteile für (werdende) Familien

Unsere EXTRAS für Babys und Kinder sind gezielt auf die speziellen Bedürfnisse kleiner Menschen ausgerichtet. Denn die Weichen für ein gesundes Leben werden schon in der Kindheit gestellt.

Künstliche Befruchtung | Ehepaare, die sich ihren Kinderwunsch nicht auf natürlichem Wege erfüllen können, haben unter bestimmten Voraussetzungen einen gesetzlichen Anspruch auf eine Kostenbeteiligung in Höhe von 50 Prozent für Maßnahmen zur künstlichen Befruchtung. Diese Kosten rechnet der Arzt direkt über die elektronische Gesundheitskarte ab. Wir gehen einen Schritt weiter: Für bei uns Versicherte übernehmen wir insgesamt 75 Prozent von deren personenbezogenen Kosten. Voraussetzung ist, dass während des Behandlungszeitraums eine Versicherung bei uns bestand. Sämtliche Kostenbeteiligungen werden im Rahmen der vertragsärztlichen Versorgung erbracht.

Gesund schwanger | Um das Risiko einer Frühgeburt zu minimieren, übernehmen wir die Kosten für folgende zusätzlichen Vorsorgeleistungen:

1. Umfassendes Risikoscreening und ausführliche Beratung zu Risikofaktoren einer Frühgeburt,
2. vaginale Ultraschalluntersuchung in der 4. bis 8. Schwangerschaftswoche und
3. Infektionsscreening in der 16. bis 24. Schwangerschaftswoche zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Infektionen.

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie dieses Angebot wahrnehmen möchten. Wir finden dann einen passenden Arzt in Ihrer Nähe, der an unserem Programm teilnimmt.

Geburtsvorbereitungskurse für werdende Väter | Wir erstatten werdenden Vätern den gleichen Betrag wie ihren Partnerinnen für Geburtsvorbereitungskurse bei zugelassenen Hebammen.

Hebammenrufbereitschaft | Hebammenrufbereitschaft bedeutet, dass die Hebamme Ihres Vertrauens bei geplanten Entbindungen in Geburtshäusern oder bei Hausgeburten zu jeder Tages- und Nachtzeit abrufbar ist. Wir bezuschussen das mit bis zu 250 Euro.

Elterntelefon | Für werdende Eltern und junge Eltern mit Kindern bis zum vollendeten 12. Lebensmonat bietet unsere Gesundheitshotline **InfoMedicus** eine eigene Beratung. Egal, ob Sie eine professionelle Beratung bei medizinischen Fragen oder eine Kleinkindspezifische Impfberatung benötigen – das Elterntelefon ist für Sie da. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.

Haushaltshilfe | Sind Sie schwer erkrankt und können Ihren Haushalt nicht mehr versorgen? Dann übernehmen wir die Kosten für eine Haushaltshilfe für die Dauer von vier Wochen. Es leben Kinder im Haushalt und Sie sind schwer erkrankt zu Hause oder müssen sogar stationär versorgt werden? Dann übernehmen wir die Kosten für eine Haushaltshilfe für die Dauer der stationären Versorgung oder bei schwerer Erkrankung zu Hause bis zu maximal 26 Wochen. Laut Gesetz darf das in Ihrem Haushalt lebende Kind nicht älter als elf Jahre alt sein. Wir übernehmen die Kosten für eine Haushaltshilfe jedoch bis zum 14. Geburtstag des jüngsten Kindes.

📍 www.bahn-bkk.de/haushaltshilfe

Schwanger Plus | Damit Sie und Ihr Kind während der Schwangerschaft rundum gut versorgt sind, beteiligen wir uns mit bis zu 150 Euro an Leistungen, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt während einer Schwangerschaft empfiehlt. Dazu zählen Arzneimittel auf Privatrezept mit den Wirkstoffen Eisen, Jod und Folsäure, eine professionelle Zahnreinigung zur Vermeidung von Schwangerschaftsgingivitis und verschiedene Tests wie der B-Streptokokken-Test oder der Toxoplasmose-Test.

📍 www.bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge



Online-Geburtsvorbereitungskurse | Wir bieten werden den Müttern einen Geburtsvorbereitungskurs auch online an. Er ist für Versicherte kostenfrei und bereitet mit vielen Übungen, Tipps und vor allem wichtigen Wissen optimal auf die Geburt vor.

🌐 www.bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse

Mamabonus | Versicherte die ihre Schwangerschaftsvorsorge vollständig wahrnehmen, können unseren Bonus für Schwangere und junge Mütter beantragen und zwischen einem zweckgebundenen Bonus von maximal 100 Euro oder einem Geldbonus von 50 Euro wählen.

🌐 www.bahn-bkk.de/mamabonus

Online-Rückbildungskurs | Mit unserem Online-Rückbildungskurs werden frischgebackene Mamas wieder fit nach der Geburt. Die Teilnehmerinnen erhalten Rückbildungsübungen und Tipps für die Zeit nach der Geburt. Die Kursinhalte helfen, geburtsbedingten Langzeitfolgen wie Beckenbodenproblemen vorzubeugen.

🌐 www.bahn-bkk.de/rueckbildungskurs



Jugendbonus | Wir belohnen alle nachgewiesenen Früherkennungsuntersuchungen, die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen sowie jede Impfung mit unserem Jugendbonus. Der Geldbonus kann einmalig im Alter von 15 Jahren bei uns beantragt werden.

🌐 www.bahn-bkk.de/jugendbonus

Kinder- und Jugenduntersuchungen | Die gesetzlich vorgesehenen Kinder- und Jugenduntersuchungen umfassen elf Untersuchungen von der Geburt (U1) bis zum maximal 15. Lebensjahr (J1). Experten empfehlen, das Programm um drei Vorsorgeuntersuchungen zu ergänzen. Wir sehen das genauso und übernehmen daher die Kosten für die **U10** für Sieben- bis Achtjährige, die **U11** für Neun- bis Zehnjährige sowie die **J2** für Jugendliche im Alter von 16 oder 17 Jahren. Außerdem erinnern wir Sie schriftlich an die Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2 ihrer Kinder.

🌐 www.bahn-bkk.de/kinder-jugenduntersuchungen

Zusätzliche Impfungen | Wir übernehmen die Kosten für die Impfungen gegen das Rotavirus und gegen Meningokokken B. Das Rotavirus-Gastroenteritis löst bei Säuglingen und Kleinkindern Darminfektionen aus, während der Erreger des Typs Meningokokken B zu einer schweren Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung führen kann. Die sicherste Vorsorge ist eine Impfung.

Linderung bei Neurodermitis | Rote, trockene und juckende Haut sind die äußerlichen Anzeichen der Hautkrankheit Neurodermitis. Betroffene Kinder leiden häufig stark und Sie als Eltern versuchen alles, um dieses Leiden zu mindern. Wir unterstützen Sie dabei mit **bis zu 200 Euro pro Kalenderjahr** für **Neurodermitis-Schutzkleidung** für Kinder unter sechs Jahren.



LOOKING-Training | Wird die Schwachsichtigkeit eines Auges – eine Amblyopie – festgestellt, wird meistens das gesunde, „stärkere“ Auge abgeklebt, um so das „schwache“ Auge zu trainieren (Okklusionsmethode). Mit dem LOOKING-Training kann diese Behandlung intensiviert und die Behandlungszeit verkürzt werden. Hierzu erhält Ihr Kind spezielle Lernspiele für den Computer, die das schwache Auge fordern und die Auge-Hand-Koordination trainieren. Wir übernehmen die Kosten für Kinder bis 12 Jahre.

🌐 www.bahn-bkk.de/looking

Gesundheitsurlaub mit Kinderbetreuung | Sie möchten gemeinsam mit Ihren Kindern ein paar Tage verreisen und die Zeit aktiv für Ihre Gesundheit nutzen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie: den Gesundheitsurlaub mit Kinderbetreuung. Während Sie für Ihre Gesundheit aktiv sind, werden Ihre Kinder liebevoll betreut.

🌐 www.bahn-bkk.de/gesundheitsurlaub

Gesunde Zähne

Wir möchten, dass Sie mit einem strahlenden Lächeln durchs Leben gehen. Deswegen unterstützen wir Sie in Sachen Zahnpflege und Prophylaxe.

2te-ZahnarztMeinung | Auf diesem Auktionsportal für Zahnersatz können Sie kostenfrei ihren Heil- und Kostenplan für Zahnersatz einstellen und sich alternative Kostenvoranschläge einholen.

Zahngesundheit Plus für Kinder | Wir stellen für jedes versicherte Kind und versicherten Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahrs pro Kalenderjahr einen Betrag von 100 Euro zur Verfügung. Dieses Budget können Sie für viele Extraleistungen, zum Beispiel bei der Versorgung mit einem Multiband, nutzen.

🌐 www.bahn-bkk.de/kinderzahngesundheit

Unser Tipp | Noch mehr Informationen zur Zahnvorsorge gibt es unter:

🌐 www.bahn-bkk.de/zaehne





Vorteile für Teens und junge Erwachsene

Raus aus den Kinderschuhen, rein ins echte Leben! Wir bleiben an Ihrer Seite – egal, was Sie vorhaben.

HPV-Impfung | HP-Viren werden durch Geschlechtsverkehr übertragen und können zu Gebärmutterhalskrebs führen. Mediziner empfehlen deshalb, Mädchen und Jungen vor dem ersten Sexualkontakt mit dieser Impfung zu schützen. Wir übernehmen als bisher einzige gesetzliche Krankenkasse die Kosten für eine HPV-Impfung von Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 19 Jahren.

🌐 www.bahn-bkk.de/hpv

Hautkrebs-Screening | Hautkrebs ist die weltweit am häufigsten auftretende Krebserkrankung. Früh erkannt, ist Hautkrebs heute heilbar. Unsere Versicherten können sich bereits ab dem 15. Geburtstag alle zwei Jahre bei ausgewählten Ärzten auf Hautkrebs untersuchen lassen.

🌐 www.bahn-bkk.de/hautkrebs-screening

Jugenduntersuchung J2 | Bei der J2 wird nicht nur Ihre körperliche Gesundheit im Alter von 16 oder 17 Jahren gecheckt, Sie können sich außerdem zu Themen rund um Ihr Verhalten, Sexualität, Familie und Berufswahl von Ihrem Arzt beraten lassen – mit oder ohne Eltern. Wir halten die J2 für sehr sinnvoll und übernehmen die vollen Kosten, obwohl sie nicht zu den regulären Vorsorgeuntersuchungen zählt.

🌐 www.bahn-bkk.de/kinder-jugenduntersuchungen

Check-up 18 Plus | Sie sind zwischen 18 und 34 Jahre alt und haben bereits Ihren einmaligen gesetzlichen Check-up in Anspruch genommen? Wir bezuschussen alle drei Jahre privatärztlich erbrachte Vorsorgeuntersuchungen mit bis zu 50 Euro. Damit unterstützen wir junge Menschen bei Ihrer Gesundheitsvorsorge über die gesetzlichen Leistungen hinaus.

🌐 www.bahn-bkk.de/check-up-plus

Berufstarter | Wir stehen Ihnen gerne für Fragen rund um dem Schulabschluss zur Seite und helfen Ihnen bei individuellen Fragen wie zum Beispiel dem Krankenversicherungsschutz bei Ferienjobs, Studentenjobs, Praktika, Freiwilligem Sozialem Jahr (FSJ) und vielem mehr.

🌐 www.bahn-bkk.de/berufsstart

Auslandsversicherung | Über unsere Kooperationspartnerin DEVK bieten wir eine spezielle Auslandsversicherung für Studenten, Au-Pairs, Sprachschüler und Praktikanten. Diese Versicherung ist die ideale Absicherung bei Langzeit-Auslandsaufenthalten bis zu zwölf Monaten. Sie beinhaltet zum Beispiel eine medizinische 24-Stunden-Notfall-Hilfe, Krankenrücktransport sowie die Kostenübernahme für stationäre und ambulante Heilbehandlungen. 🌐 www.bahn-bkk.de/auslandsversicherung

InfoMedicus | Sie sind im Ausland und werden krank? Dann wenden Sie sich an InfoMedicus, unsere Gesundheitshotline für Ihren Auslandsaufenthalt. Ärzte und medizinisch geschultes Personal beantworten Ihre Fragen rund um das Thema Gesundheit und nennen Ihnen englisch- oder deutschsprachige Krankenhäuser und Ärzte in Ihrer Nähe. Kostenfrei und rund um die Uhr aus über 50 Ländern erreichbar:

☎ **0 0800 40 44 2000**

🌐 www.bahn-bkk.de/infomedicus



Wahltarife

Individuelle Bedürfnisse? Individuelle Lösungen!

Besondere Versorgung | Über diesen Wahltarif bieten wir Ihnen eine bessere Qualität der Patientenbetreuung und eine fachübergreifende medizinische Versorgung. Dazu gehören: DMP (Disease Management Programme), hausarztzentrierte und besondere Versorgung.

Krankengeld Premium | Selbstständige und unständig Beschäftigte können bis zu 50 Euro Krankentagegeld täglich erhalten, Künstler und Publizisten sogar bis zu 90 Euro. Ohne Gesundheitsprüfung und Risikozuschläge.



Vollkasko Gesundheit

Mit den Krankenzusatzversicherungen unserer **Kooperationspartnerin DEVK** ist Ihre Gesundheitsvorsorge optimal abgesichert. Und das sogar zu besonders günstigen Konditionen.

BAHN-BKK Prävention | Dieser exklusive Tarif deckt die wichtigsten individuellen Vorsorgeleistungen (IGeL-Leistungen) für jedes Lebensalter ab. Die Highlights des Tarifes sind wichtige Zusatzuntersuchungen für Kinder, umfassende Gesundheits-Check-Ups für Erwachsene, professionelle Zahnreinigung sowie die Flug- und Reise-tauglichkeitsuntersuchung. Die Gesundheits-Check-Ups werden auf den Gesundheitsbonus angerechnet!

Weitere Premium-Krankenzusatzversicherungen | Zu folgenden Leistungen können Sie einzelne oder kombinierte Krankenzusatzversicherungen der DEVK abschließen:

- Auslandsreisekrankenversicherung
- Augenlaserung
- Brille und Kontaktlinsen/Sonnenbrillen
- Chefarztbehandlung
- Glaukomvorsorge
- Hilfsmittel
- Kieferorthopädische Behandlung
- Naturheilkundliche Behandlung
- Pflgetagegeld
- Professionelle Zahnreinigung
- Restkosten
- Sterbegeld
- Zahnersatz und -behandlung (bis zu 100 Prozent!)
- Zwei-Bett-Zimmer

Wir sind für Sie da!

Persönlich, telefonisch, online. Besuchen Sie uns in unseren Service-Punkten, rufen Sie uns kostenfrei an, mailen Sie oder chatten Sie mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Unsere dreizehn ServicePunkte:

Bundesland	Adresse	Öffnungszeiten
Bayern	Bayerstraße 16a 80335 München	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
	Tegernseestraße 16 83022 Rosenheim	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Berlin	Bornitzstraße 73-75 10365 Berlin	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
	Alexanderstraße 1 10178 Berlin	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Brandenburg	Calauer Straße 71 03048 Cottbus	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Hamburg	Hammerbrookstraße 44 20097 Hamburg	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Hessen	Wilhelmshöher Allee 260a 34121 Kassel	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
	Kreuznacher Straße 30 60486 Frankfurt am Main	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Nordrhein-Westfalen	Engelstraße 55 48123 Münster	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
	Riehler Str. 3 50668 Köln	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Sachsen	Budapester Straße 31 01069 Dresden	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
	Richard-Wagner-Straße 1 04109 Leipzig	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
Thüringen	Hirschlachufer 90 – 91 99084 Erfurt	Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr

Unsere DEVK-Partneragenturen:

- Beraten zu den BAHN-BKK Krankenzusatzversicherungen,
- informieren über unsere EXTRAS (ohne Beratung im Krankenversicherungsrecht),
- stellen bei Fragen den telefonischen Kontakt zum Kundenberater her,
- fertigen Kopien an und senden uns Faxe innerhalb von 24 Stunden zu und
- nehmen Post entgegen und schicken sie uns innerhalb von 24 Stunden.

Die Partneragenturen der DEVK erreichen Sie an über 500 Standorten. Unter ☎ www.bahn-bkk.de/standorte erfahren Sie, wo genau und zu welchen Öffnungszeiten.



Egal wie Sie mit uns Kontakt aufnehmen: Wir arbeiten nach den besten **ServiceStandards** – mit Herz und Verstand!

Telefonisch | Service garantiert - auch am Wochenende:

1. Wir beraten Sie gerne kostenfrei unter unserer Servicenummer: ☎ **0800 22 46 255** – täglich von 8 bis 20 Uhr, an sieben Tagen die Woche.
2. Sie wünschen ein Beratungsgespräch zu einer festen Uhrzeit? Mit unserem Rückrufservice kein Problem!
3. Auch aus dem Ausland kostenfrei:
☎ **0 0800 22 46 2550**
4. Und mit **InfoMedicus** stehen Ihnen rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr medizinisch geschulte Ansprechpartner zur Seite: ☎ **0800 40 44 200**.

Fax | Unsere Faxnummer: 📠 **0800 255 32 93**
(Festnetzpreis 14 Cent/Minute; Mobilfunkpreise maximal 42 Cent/Minute).

E-Mail | Schreiben Sie uns an ✉ service@bahn-bkk.de.
Wir antworten Ihnen schnell und kompetent.

Internet | Alle Informationen rund um die BAHN-BKK und unsere Angebote finden Sie im Internet unter:
🌐 www.bahn-bkk.de

Chat und ServiceVideoChat | Sie haben keine Zeit oder Lust zu telefonieren? Dann chatten Sie einfach mit uns:
🌐 www.bahn-bkk.de/servicechat

Und dank unseres ServiceVideoChat können wir zum Beispiel Anträge gemeinsam mit Ihnen ausfüllen – ohne, dass Sie Ihr Wohnzimmer verlassen müssen. Und das montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen).

🌐 www.bahn-bkk.de/servicevideochat

App | Schnell, bequem und sicher mobil mit uns kommunizieren – das können Sie mit der kostenfreien BAHN-BKK App. Damit können Sie uns Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung oder Ihren Bonussammler für den Gesundheitsbonus über die App schicken – ganz bequem per Smartphone.

🌐 www.bahn-bkk.de/app

Wir haben Sie überzeugt? Dann wechseln Sie einfach und schnell.

Wechseln leicht gemacht | Sie sind bereits 12 Monate bei Ihrer bisherigen Krankenkasse versichert? Dann können Sie schnell und unkompliziert zu uns wechseln. Schicken Sie uns einfach eine ausgefüllte Mitgliedschaftserklärung zu und informieren Sie Ihren Arbeitgeber/Ihre Arbeitgeberin. Wir kümmern uns um alles Weitere und kündigen Ihre alte Krankenkasse. Die Mitgliedschaftserklärung können Sie bequem online ausfüllen unter www.bahn-bkk.de/mitgliedschaft. Oder rufen Sie uns kostenfrei an unter ☎ **0800 22 46 255**, wir schicken Ihnen gerne eine Mitgliedschaftserklärung zu.

Ihr Lichtbild für die elektronische Gesundheitskarte | Sie benötigen eine neue elektronische Gesundheitskarte? Dann nutzen Sie unseren Lichtbildservice: In nur drei Schritten können Sie per Webcam ein Foto für Ihre elektronische Gesundheitskarte aufnehmen oder ein vorhandenes Foto im Passbildformat online übermitteln! Gehen Sie dazu einfach auf:

🌐 www.bahn-bkk.de/lichtbildservice

Werden Sie Fan | Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram.

🌐 www.facebook.com/bahn-bkk

🌐 www.instagram.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

🌐 www.bahn-bkk.de

