



# Wir gehören zur Familie

Willkommen bei der BAHN-BKK.  
Ihre Krankenkasse mit Herz.

# Inhalt

<b>Der Gesundheitsbonus</b> .....	<b>06</b>
<b>Alternative Heilmethoden</b> .....	<b>07</b>
<b>Vorsorge und Früherkennung</b> .....	<b>08</b>
<b>Individuelle Behandlungsmethoden</b> .....	<b>09</b>
<b>Nachsorge und Rehabilitation</b> .....	<b>11</b>
<b>Aktiv sein lohnt sich</b> .....	<b>11</b>
<b>Beratung in allen Lebenslagen</b> .....	<b>12</b>
<b>Vorteile für (werdende) Familien</b> .....	<b>14</b>
<b>Gesunde Zähne</b> .....	<b>18</b>
<b>Vorteile für Teens und junge Erwachsene</b> .....	<b>19</b>
<b>Wahltarife</b> .....	<b>21</b>
<b>Vollkasko Gesundheit</b> .....	<b>21</b>
<b>Standorte und Service</b> .....	<b>22</b>
<b>Service und Kontakt</b> .....	<b>24</b>

# 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. In dieser Broschüre stellen wir Ihnen unsere wichtigsten EXTRAS 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!**



# 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 Hulfscassen für die Eisenbahner ins Leben gerufen wurden. Diese Hulfscassen sind die unmittelbaren Vorläufer der BAHN-BKK.

Wir sind damit die älteste gesetzliche Krankenkasse Deutschlands – das sind mehr als **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** unseres Kooperationspartners **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. Für die ersten drei Aktivitäten im Kalenderjahr erhalten Sie je Aktivität 30 Euro. Für jede weitere Aktivität belohnen wir Sie mit 5 Euro.

## Unser Tipp

Haben Sie sich im Bonusjahr eine Smartwatch oder einen Smartring mit Fitness- und Gesundheitsfunktionen gekauft? Dann verdoppeln wir, je nachdem wie viel Sie für das Gerät gezahlt haben, den Bonus für bis zu drei Aktivitäten:

- Ab 60 € Kosten des Geräts: 1 Maßnahme verdoppelbar
- Ab 120 € Kosten des Geräts: 2 Maßnahmen verdoppelbar
- Ab 180 € Kosten des Geräts: 3 Maßnahmen verdoppelbar

Fügen Sie dem Bonussammler einfach die auf Sie ausgestellte Rechnung mit Angaben zum Gerät und Kaufdatum sowie den Zahlungsbeleg bei.

## Wie geht es weiter?

Den Bonus können Sie bis zum Ende des Folgejahres ganz einfach in unserer BAHN-BKK App beantragen oder Sie schicken uns den ausgefüllten Bonussammler per Post zu.

### Unser Tipp

Alle Informationen finden Sie noch einmal ausführlich unter:  
[bahn-bkk.de/gesundheitsbonus](http://bahn-bkk.de/gesundheitsbonus)

### Gesundheitsbereiche:

#### 1 Gesundheitsuntersuchung<sup>1</sup>:

Nachweis des Gesundheits-Check-Ups oder der J2 Untersuchung

#### 2 Krebsvorsorge<sup>1</sup>:

Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung (Brust, Prostata, Gebärmutter, Haut, Darm)

#### 3 Schutzimpfungen<sup>1</sup>

#### 4 Jährliche Zahnvorsorge<sup>1</sup>

#### 5 Professionelle Zahnreinigung:

Nachweis einer professionellen Zahnreinigung bei einem zugelassenen Zahnarzt

#### 6 Präventionskurs<sup>1</sup>

#### 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

<sup>1</sup> Wir erkennen Maßnahmen an, bei denen wir die Kosten übernehmen bzw. die wir bezuschussen.



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.

# Alternative Heilmethoden

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

## Osteopathie

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.

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

## 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: [bahn-bkk.de/alternative-heilmethoden](http://bahn-bkk.de/alternative-heilmethoden)

# Vorsorge und Früherkennung

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

## Darmkrebs-Screening

Darmkrebs ist heilbar – wenn er rechtzeitig erkannt wird. Deshalb ist Vorsorge besonders wichtig. Wir bieten unseren Versicherten ab 50 Jahren daher folgende Untersuchungen an:

- alle 2 Jahre eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl: Der Test erfolgt mit einem immunologischen Stuhltest (iFOBT).
- eine Darmspiegelung, welche frühestens nach 10 Jahren wiederholt werden kann.

Informieren Sie sich dazu unter  
[bahn-bkk.de/darmkrebscreening](http://bahn-bkk.de/darmkrebscreening)

## Auslandsreise-Schutzimpfungen – Gut geschützt beim Weltenbummel

Wir übernehmen die Kosten für Schutzimpfungen bis zu 300 Euro bei Urlaubsreisen in Länder mit entsprechenden Impfempfehlungen der STIKO (Ständige Impfkommission).

## Saisonaler Grippeschutz

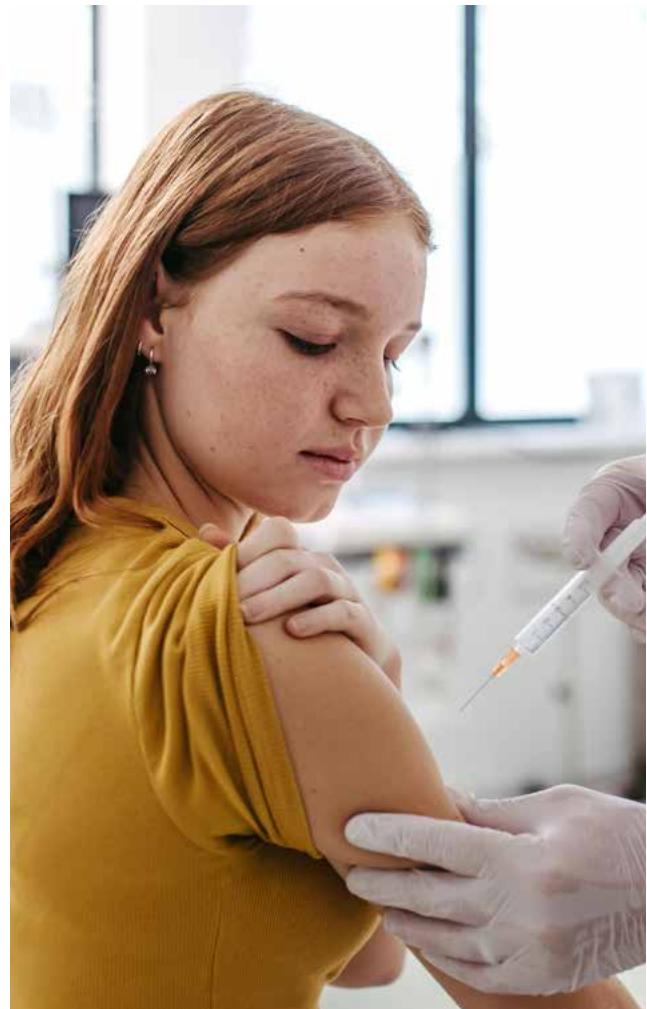
Wir übernehmen die Kosten einer Grippeschutzimpfung. Damit Sie gut durch den Winter kommen.

## Individueller 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 U10, U11 und 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 erfasst werden. Wir zahlen Ihnen jährlich einen Zuschuss von bis zu 60 Euro.  
[bahn-bkk.de/discoveringhands](http://bahn-bkk.de/discoveringhands)





# Individuelle Behandlungsmethoden

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

## Vorsorgekur

Wir zahlen für ambulante Vorsorgekuren den gesetzlich höchstmöglichen Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung, Fahrkosten 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.

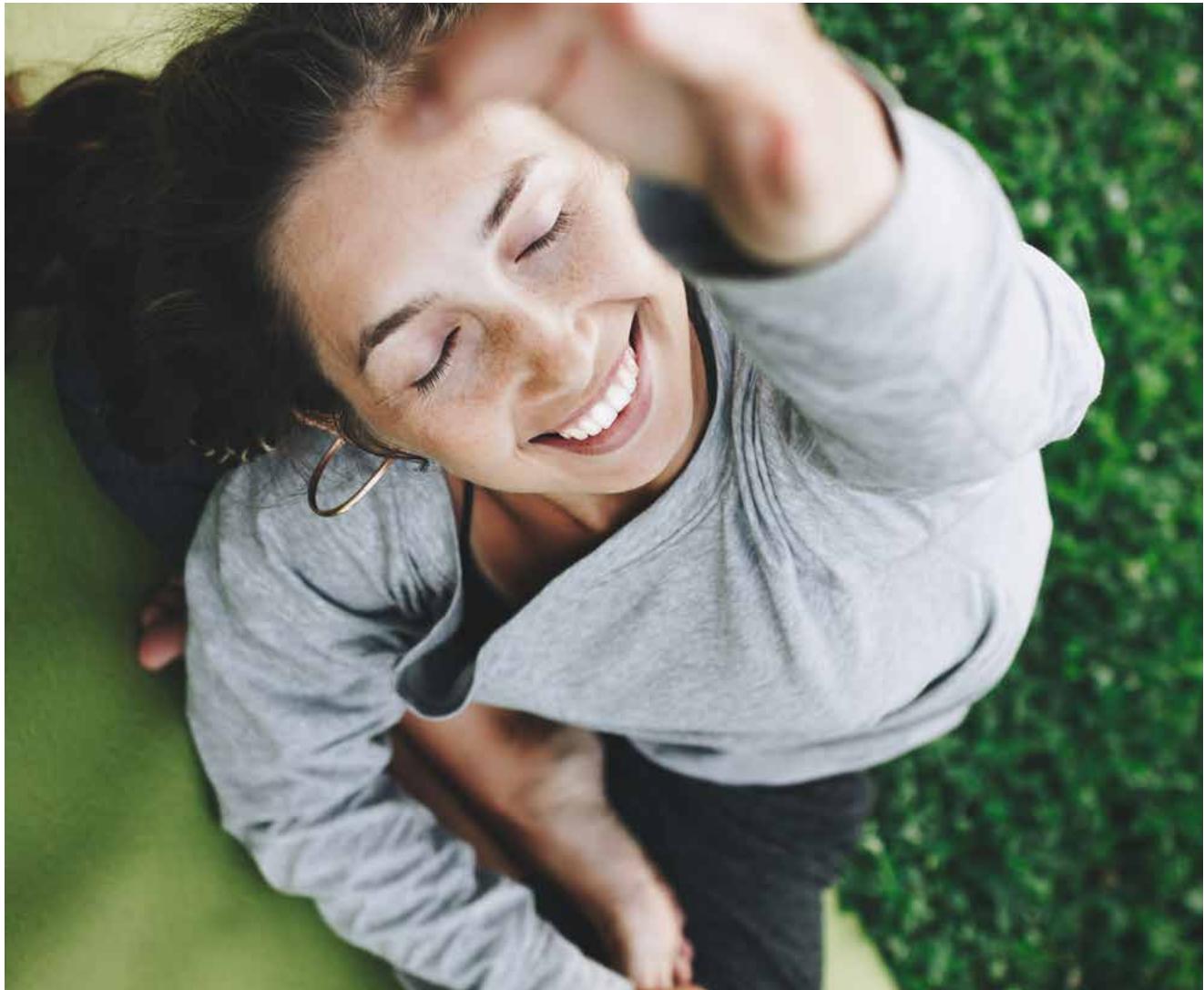
## Schnelle Hilfe bei Psychotherapie

Die Anzahl der Betroffenen von psychischen Erkrankungen steigt stetig. Dabei kommt es leider immer häufiger zu monatelangen Wartezeiten für einen Therapieplatz. Und das obwohl gerade bei psychischen Erkrankungen eine frühzeitige Behandlung die Heilungschancen signifikant erhöht und das Risiko einer Chronifizierung verringert. Wir unterstützen unsere Versicherten mit mehreren Angeboten. Dazu gehören beispielsweise die Sporttherapie bei Depression sowie digitale Nachsorgeangebote nach einem Klinikaufenthalt.

**[bahn-bkk.de/psychotherapie](http://bahn-bkk.de/psychotherapie)**

## 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!**

## Präventionskurse

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

[bahn-bkk.de/praeventionskurse](http://bahn-bkk.de/praeventionskurse)

## 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.

[bahn-bkk.de/ernaehrungskurs](http://bahn-bkk.de/ernaehrungskurs)

## Online-Präventionskurse

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

## Entspannungskurse

Wählen Sie zwischen unserem kostenfreien app-basierten Kurs „Mit Achtsamkeit Stress verringern“, dem Telefon-coaching StressFrei-Training, einem Kurs aus unserer Kursdatenbank oder einem Kompaktkurs während einer Gesundheitsreise. Pro Jahr können Sie insgesamt an zwei Präventionskursen teilnehmen.

[bahn-bkk.de/entspannung](http://bahn-bkk.de/entspannung)

## 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 auch hier für zwei Kurse jährlich jeweils bis zu 150 Euro der Kurskosten für Sie.

[bahn-bkk.de/gesundheitsreisen](http://bahn-bkk.de/gesundheitsreisen)



# 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.

[bahn-bkk.de/infomedicus](http://bahn-bkk.de/infomedicus)

## InfoMedicus Videosprechstunde

Sie möchten individuell von einem (Fach-)Arzt beraten und informiert werden, 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

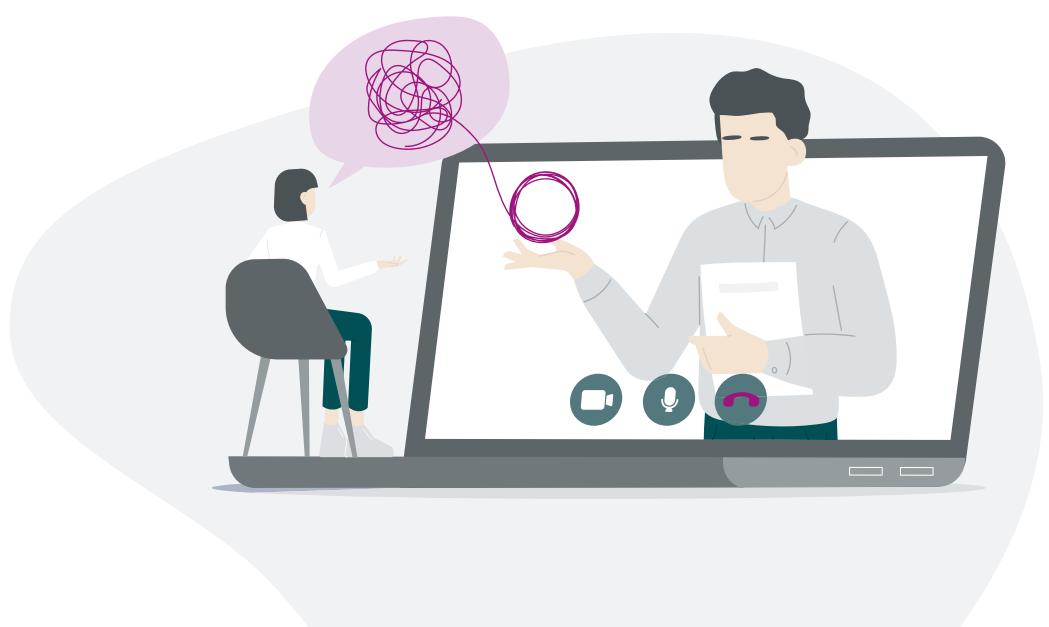
In der Regel verlaufen medizinische Eingriffe positiv. Doch auch Ärzte sind Menschen, denen Fehler unterlaufen können. Die betroffenen Patienten haben dann allerdings nicht nur mit den Beschwerden zu kämpfen, sondern müssen auch noch den ärztlichen Behandlungsfehler nachweisen, um Schadensersatz zu erhalten. 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.





Bei allen Fragen rund  
um das Thema Pflege  
ist unser Kundenservice  
Pflege täglich von  
8 bis 20 Uhr für Sie da.

Sie erreichen uns über  
die kostenfreie Nummer  
**0800 22 46 222**

## Pflegeschulungsangebote

Wir unterstützen nichtprofessionelle Pflegepersonen und bieten über unsere 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.

[bahn-bkk.de/schulungsangebote](http://bahn-bkk.de/schulungsangebote)

## CoaguChek®-Schulungen

Wir bezuschussen Coagu-Chek®-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.

## 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 BKK MedPlus-Programme für Diabetes-, Brustkrebs- und Asthmapatienten sowie für Patienten mit Koronarer Herzkrankheit, Chronisch Obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD) sowie Rheumatoide Arthritis und Osteoporose (in einzelnen Bundesländern). Studien beweisen, dass Teilnehmende von strukturierten Behandlungsprogrammen mittel- und langfristig weniger Folgeerkrankungen erleiden oder diese deutlich später eintreten als bei Nicht-Teilnehmende.

### 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.
- [bahn-bkk.de/medplus](http://bahn-bkk.de/medplus)

# 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:

- Umfassendes Risikoscreening und ausführliche Beratung zu Risikofaktoren einer Frühgeburt,
- vaginale Ultraschalluntersuchung in der 4. bis 8. Schwangerschaftswoche und
- 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.

[bahn-bkk.de/gesund-schwanger](http://bahn-bkk.de/gesund-schwanger)

## U0 - Vorsorge von Anfang an

Mit der kinderärztlichen Beratung U0 für die werdende Mutter oder die Eltern ab der 28. Schwangerschaftswoche können vorab wichtige Themen wie Einrichtung der Schlafumgebung oder Sinn und Zweck der nachgeburtlichen Screenings und Vitamingaben angesprochen werden. Zudem bietet es die Möglichkeit, sich mit der Kinderarztpraxis bereits vor der Geburt vertraut zu machen. Wir übernehmen bei allen teilnehmenden Praxen die Kosten.

## Geburtsvorbereitungskurse für Partner und Begleitpersonen

Wir erstatten dem Partner oder bestimmten, der Schwestern besonders nahestehende Begleitpersonen, wenn dieser bzw. diese bei uns versichert ist, einen Großteil der Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs bei einer zugelassenen Hebamme.

[bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse](http://bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse)

## Hebammenrufbereitschaft

Hebammenrufbereitschaft bedeutet, dass die Hebamme Ihres Vertrauens bei geplanten Entbindungen in Geburthäusern 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.





## 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.

[bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge](http://bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge)

## Online-Geburtsvorbereitungskurse

Wir bieten werdenden 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.

[bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse](http://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 zur Erstattung von Leistungen wie Familienzimmer im Krankenhaus oder Babyschwimmen oder einem Geldbonus von 50 Euro wählen.

[bahn-bkk.de/mamabonus](http://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.

[bahn-bkk.de/rueckbildungskurs](http://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.

Wenn sich Jugendliche im Bonusjahr eine Smartwatch mit Fitness- und Gesundheitsfunktionen gekauft haben, verdoppeln wir den Bonus für drei Maßnahmen (maximal in Höhe der tatsächlich entstandenen Kosten). Dieses Guthaben kann dann zur Erstattung der Kosten genutzt werden.

[bahn-bkk.de/jugendbonus](http://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, ein **Depressionsscreening** für 11- bis 17-Jährige sowie die **J2** für Jugendliche im Alter von 16 oder 17 Jahren.

[bahn-bkk.de/kinder-jugenduntersuchungen](http://bahn-bkk.de/kinder-jugenduntersuchungen)

## Zusätzliche Impfungen

Erreger des Typs Meningokokken B können zu einer schweren Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung führen. Die sicherste Vorsorge ist eine Impfung. Als gesetzliche Leistung wird diese Impfung nur im Alter von 2 Monaten bis 4 Jahren übernommen. Wir erweitern diesen Zeitraum und erstatten für Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren jährlich bis zu 300 Euro der Kosten.

## Unterstützung bei Aussprachestörungen

Die Artikulations-App von neolexon hilft Kindern mit Aussprachestörungen ab 3 Jahren bis ins Grundschulalter, spielerisch ein individuelles Eigentraining durchzuführen. In der App gibt es die Möglichkeit, das eigene Sprechen aufzunehmen und anzuhören. Wir erstatten Ihnen pro Jahr 300 Euro für die Nutzung der App.

## 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 **Neurodermitis-Schutzkleidung** für Kinder unter zwölf Jahren.

## Amblyopie-Screening und Sehschule für Kinder

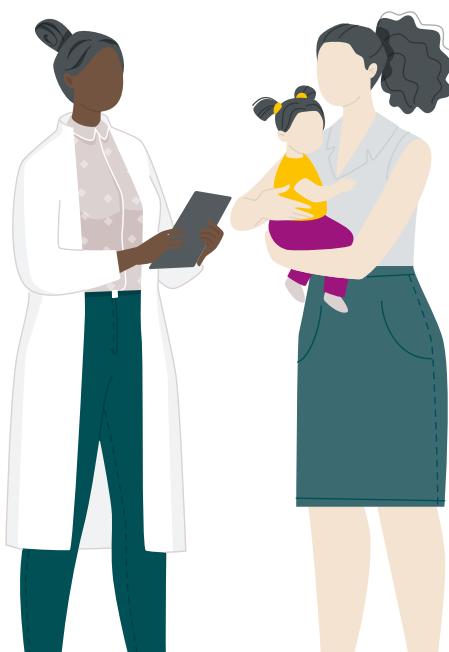
Wird bei Kindern die Schwachsichtigkeit eines Auges (Amblyopie) festgestellt, ist eine empfohlene Methode zum Training des schwachsichtigen Auges die Okklusionsmethode. Mit dem Abkleben des gesunden, stärkeren Auges wird ein Training des schwachen Auges erreicht. Spezielle Sehschulungen für den Computer können diese Behandlung wirkungsvoll unterstützen und intensivieren. Für unsere Versicherten stehen zwei Angebote zur Auswahl, das LOOKING-Training und die Catena Sehschulung. Bei beiden absolvieren die Kinder Lernspiele am Computer, mit denen sie spielerisch das Sehen üben. Finden Sie für sich das passende Angebot unter

[bahn-bkk.de/sehschulung](http://bahn-bkk.de/sehschulung)

## Gesundheitsreisen 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: die Gesundheitsreisen mit Kinderbetreuung. Während Sie für Ihre Gesundheit aktiv sind, werden Ihre Kinder liebevoll betreut.

[bahn-bkk.de/gesundheitsreisen](http://bahn-bkk.de/gesundheitsreisen)





## 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.  
[bahn-bkk.de/zahnarztmeinung](http://bahn-bkk.de/zahnarztmeinung)

### 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 für eine professionelle Zahnreinigung im Rahmen einer kieferorthopädischen Behandlung, nutzen.  
[bahn-bkk.de/kinderzahngesundheit](http://bahn-bkk.de/kinderzahngesundheit)

#### Unser Tipp

Noch mehr Informationen zur Zahnvorsorge gibt es unter:  
[bahn-bkk.de/zaehne](http://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 die Kosten für eine HPV-Impfung von Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 20 Jahren.

[bahn-bkk.de/hpv](http://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 in ausgewählten Praxen auf Hautkrebs untersuchen lassen.

[bahn-bkk.de/hautkrebs-screening](http://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.

[bahn-bkk.de/kinder-jugenduntersuchungen](http://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.

[bahn-bkk.de/check-up-plus](http://bahn-bkk.de/check-up-plus)

## Depressionsscreening

Uns liegt die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen besonders am Herzen. Deshalb bieten wir unseren jungen Versicherten im Alter von 11 bis 17 Jahren als zusätzliche Leistung ein Depressionsscreening an. Es dient dazu, Anzeichen einer depressiven Symptomatik zu identifizieren sowie entsprechende Handlungsmaßnahmen abzuleiten. Das Screening kann bundesweit bei einem unserer Vertragsärzte (Kinder- und Jugendärzte) in Anspruch genommen werden.

## Mädchenprechstunde

Die Mädchenprechstunde ist ein spezielles Angebot für junge Frauen im Alter von 13 bis 17 Jahren. In vertraulicher Atmosphäre kann mit einer Frauenärztin über alle Fragen rund um Körper, Gesundheit und Pubertät gesprochen werden. Der Fokus liegt auf einem Gespräch, bei dem Ängste abgebaut und Vertrauen geschaffen werden sollen. Eine gynäkologische Untersuchung findet nur bei Bedarf oder auf Wunsch statt. Themen sind beispielsweise Menstruation, Verhütung, Hygiene, Sexualität und Impfungen.

## Auslandsversicherung

Über unseren Kooperationspartner DEVK bieten wir eine spezielle Auslandsversicherung für Studierende, 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, Krankenrucktransport sowie die Kostenübernahme für stationäre und ambulante Heilbehandlungen.

[bahn-bkk.de/auslandsversicherung](http://bahn-bkk.de/auslandsversicherung)



# Vollkasko Gesundheit

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

## BAHN-BKK Prävention

Dieser exklusive Tarif deckt die wichtigsten individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL) 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 Reisetauglichkeitsuntersuchung.

## 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
- Pflegetagegeld
- Professionelle Zahnreinigung
- Restkosten
- Sterbegeld
- Zahnersatz und -behandlung (bis zu 100 Prozent!)
- Zwei-Bett-Zimmer

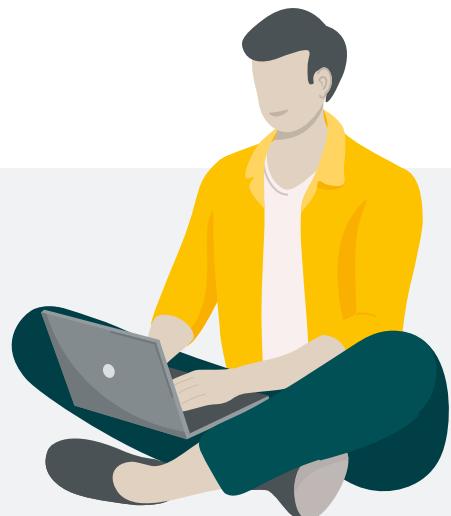
**Individuelle Bedürfnisse?  
Individuelle Lösungen!**

## 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.

## Wahltarif 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.



# 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!**

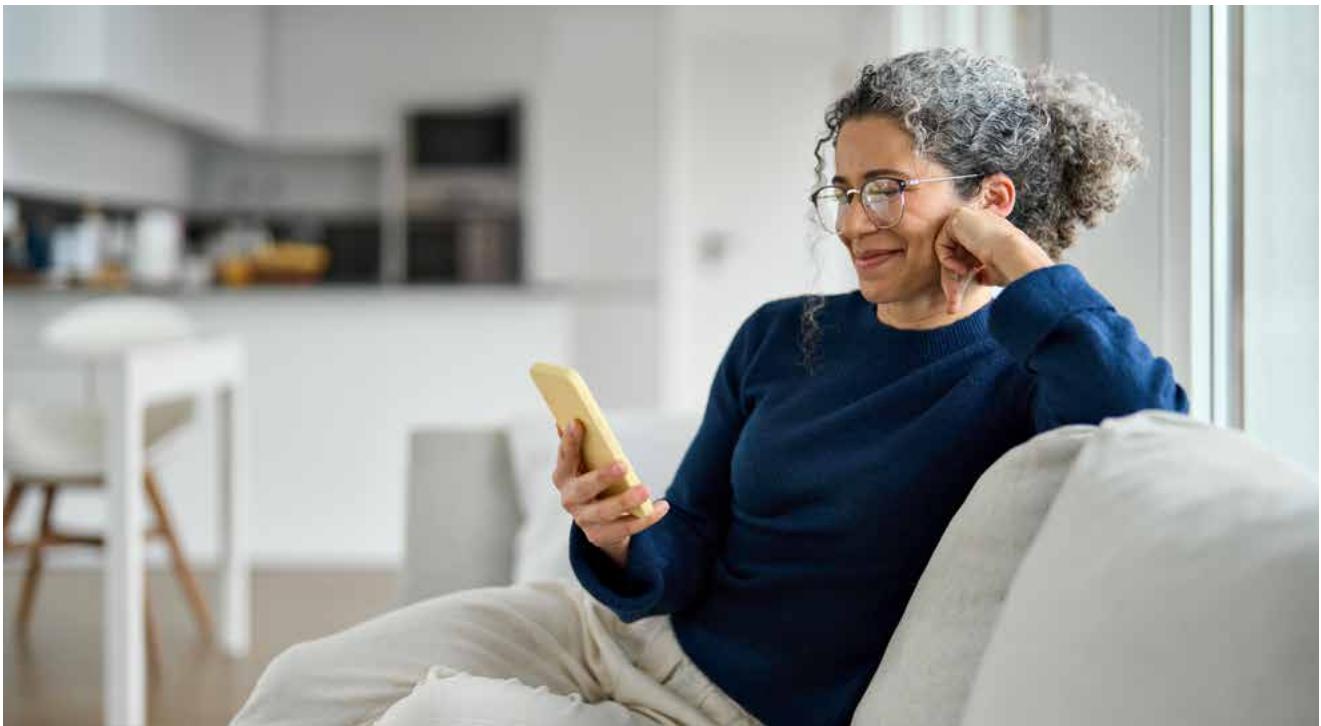
## Unsere dreizehn ServicePunkte:

Bundesland	Adresse	Öffnungszeiten
Bayern	Bayerstraße 16a   80335 München Tegernseestraße 16   83022 Rosenheim	
Berlin	Bornitzstraße 73-75   10365 Berlin Invalidenstraße 115   10115 Berlin	
Brandenburg	Vetschauer Straße 70   03048 Cottbus	
Hamburg	Hammerbrookstraße 44   20097 Hamburg	
Hessen	Wilhelmshöher Allee 260a   34121 Kassel Kreuznacher Straße 30   60486 Frankfurt am Main	<b>Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr</b>
Nordrhein-Westfalen	Engelstraße 55   48123 Münster Riehler Str. 3   50668 Köln	
Sachsen	Budapester Straße 31   01069 Dresden Richard-Wagner-Straße 1   04109 Leipzig	
Thüringen	Hirschlachufer 90 – 91   99084 Erfurt	

## 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 [bahn-bkk.de/standorte](http://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 und -partnerinnen zur Seite. Die kostenfreie Telefonnummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer Gesundheitskarte.

### App

Schnell, bequem und sicher mobil mit uns kommunizieren – das können Sie mit der kostenfreien BAHN-BKK App. Damit können Sie ganz einfach Ihren Gesundheitsbonus beantragen, persönliche Daten ändern oder beispielsweise Post von uns digital empfangen.

[\*\*bahn-bkk.de/app\*\*](http://bahn-bkk.de/app)

### E-Mail

Schreiben Sie uns über unser Kontaktformular auf [\*\*bahn-bkk.de/kontakt\*\*](http://bahn-bkk.de/kontakt)

Wir antworten Ihnen schnell und kompetent.

### Internet

Alle Informationen rund um die BAHN-BKK und unsere Angebote finden Sie im Internet unter:

[\*\*bahn-bkk.de\*\*](http://bahn-bkk.de)

### Chat und ServiceVideoChat

Sie haben keine Zeit oder Lust zu telefonieren?

Dann chatten Sie einfach mit uns:

[\*\*bahn-bkk.de/servicechat\*\*](http://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).

[\*\*bahn-bkk.de/servicevideochat\*\*](http://bahn-bkk.de/servicevideochat)

# 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 [bahn-bkk.de/mitgliedschaft](http://bahn-bkk.de/mitgliedschaft). Oder rufen Sie uns kostenfrei an unter **0800 22 46 255**, wir schicken Ihnen gerne eine Mitgliedschaftserklärung zu.

## Fan werden

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

-  [facebook.com/bahnbkk](https://facebook.com/bahnbkk)
-  [instagram.com/bahnbkk](https://instagram.com/bahnbkk)



## Service garantiert – auch am Wochenende!

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

**0800 22 46 255**  
[bahn-bkk.de](http://bahn-bkk.de)



**BAHN BKK**