



BAHN **BKK**

Unsere **EXTRAS:** Das Plus für Sie!

Alle Zusatzleistungen von A bis Z im Überblick



Die **BAHN-BKK**: Für alle, die mehr von ihrer Kranken- kasse 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 zusätzlich 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!

Unter bahn-bkk.de/extras finden Sie außerdem alle EXTRAS im Überblick.

Unsere Zusatzleistungen

Ärztliche Zweitmeinung – InfoMedicus berät

Manchmal ist eine zweite Meinung wichtig, um mehr Sicherheit und Vertrauen in die anstehende Behandlung – insbesondere vor einer Operation – zu gewinnen. Sie sind sich nicht sicher, ob eine Operation sinnvoll ist oder ob es eine Alternative gibt? Die Fachärzte von InfoMedicus beraten Sie in dieser Situation.

bahn-bkk.de/infomedicus

Amblyopie-Screening

Um eine mögliche Sehschwäche Ihres Kindes frühestmöglich zu erkennen, bieten wir das Amblyopie-Screening an. Damit können Sehstörungen, Brechwertfehler, Schielen sowie Risikofaktoren in der Entwicklung des kindlichen Sehens rechtzeitig entdeckt und behandelt werden.

Anthroposophische Medizin

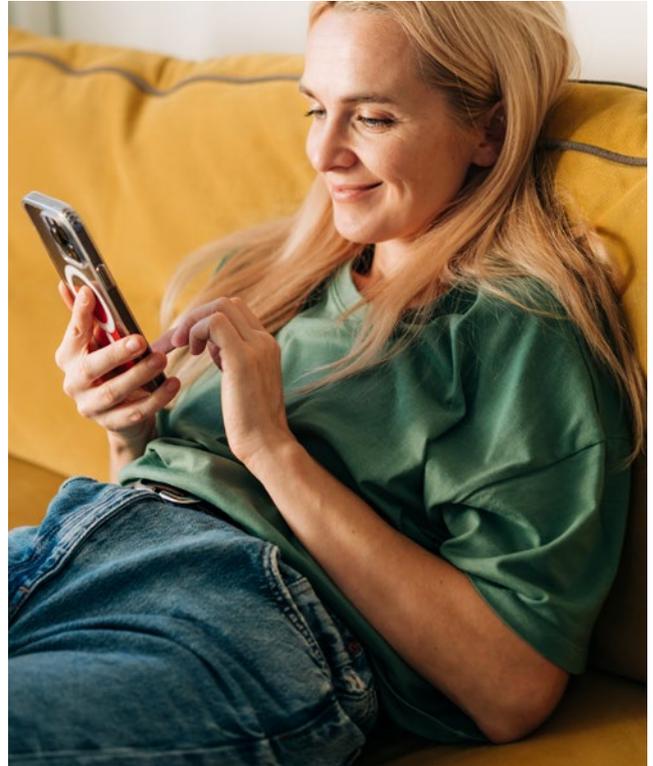
Diese Therapiemethode stellt den Menschen und nicht die Krankheit in den Mittelpunkt der Behandlung. Wenn Ihr Arzt eine entsprechende Kassenzulassung hat, beteiligen wir uns an den Kosten für folgende Angebote:

- Anthroposophische Kunsttherapie
- Rhythmische Massage/Rhythmische Heileurythmie
- Bewegungsbäder

bahn-bkk.de/anthroposophie

Ambulante Vorsorge

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun? Sei es zur Linderung von Beschwerden, zur Vorbeugung einer drohenden Erkrankung oder bei einer bereits bestehenden Krankheit? Wir zahlen für ambulante Vorsorgeleistungen in anerkannten Kurorten den gesetzlich höchstmöglichen Zuschuss für die Unterkunft, Verpflegung, Fahrkosten sowie Kurtaxe von 16 Euro pro Tag. Bei chronisch kranken Kleinkindern erhöht sich der Zuschuss auf bis zu 25 Euro pro Tag. Zusätzlich tragen wir die Kosten der ärztlichen Behandlung und 90 Prozent der Anwendungskosten.



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. Die App macht Ihren Alltag leichter und ist in den Appstores von Google und Apple erhältlich. Alle Funktionen der App finden Sie hier: bahn-bkk.de/app

Auslandsexperte – Weltenbummeln leicht gemacht

Sie haben Fragen zum Krankenversicherungsschutz während Ihres Auslandsaufenthalts als Student oder Arbeitnehmer? Unser Auslandsexperte berät Sie in allen sozialversicherungsrechtlichen Fragen. Senden Sie uns dazu einfach eine E-Mail über unser Kontaktformular auf unserer Webseite: bahn-bkk.de/auslandsexperte

Auslandsreise-Schutzimpfungen – gut geschützt im Urlaub

Wir informieren Sie über sinnvolle Impfungen und Prophylaxe-Maßnahmen im Ausland. Ist eine Impfung ratsam, übernehmen wir unter bestimmten Voraussetzungen jährlich bis zu 300 Euro.

bahn-bkk.de/auslandsreiseschutzimpfung

Auslandskrankenversicherung – Sicherheit in fernen Ländern

Ganz gleich, ob Sie zum Studieren ins Ausland gehen oder in den Urlaub fahren. Denken Sie bei den Vorbereitungen an einen ausreichenden Versicherungsschutz. Informieren Sie sich vorab genau über die Versicherungsbedingungen, die für Ihr Reiseland gelten. Wir empfehlen: Schließen Sie eine private Krankenzusatzversicherung mit Auslandsschutz ab. Damit wird der Eigenanteil der Kosten verringert, den Sie selber tragen müssen.

Wir arbeiten seit mehr als 20 Jahren erfolgreiche mit der DEVK zusammen. Die Krankenzusatztarife der DEVK bieten Ihnen ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis. Denn Versicherte der BAHN-BKK erhalten die Tarife zu besonders günstigen Konditionen.

bahn-bkk.de/krankenzusatzversicherung

Behandlungsfehler

In der Regel verlaufen medizinische Eingriffe positiv. Doch auch Ärzte sind Menschen, denen Fehler unterlaufen können. Die können für den Betroffenen weitreichende Konsequenzen haben. Die Person hat nicht nur mit den Beschwerden zu kämpfen, sie muss auch den ärztlichen Behandlungsfehler nachweisen, um Schadensersatz zu bekommen. Bei uns erhalten Sie Einsicht in alle uns zur Verfügung stehenden fallrelevanten Unterlagen. Wir helfen Ihnen, dass für Sie zusätzliche Gutachten erstellt werden und übernehmen die Kosten dafür.

Berufsstarter

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.

bahn-bkk.de/berufsstart



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

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 auch bei Problemen mit der bisherigen konventionellen Betreuung gewährt oder wenn der Versicherte nicht regelmäßig zum Arzt gehen kann, weil keine Praxis in der Nähe ist. Voraussetzung ist die dauerhafte Einnahme von Gerinnungshemmern.

discovering hands® – Untersuchungen zur Brustkrebsvorsorge

Bei dieser innovativen Methode tasten blinde Frauen die Brust ab, um Brustkrebs frühzeitig zu entdecken. Durch den stärker ausgeprägten Tastsinn können vor allem kleinere Knoten früher identifiziert werden. Sie können zusätzlich einmalig eine individuelle Anleitung zur Selbstuntersuchung an der eigenen Brust in Anspruch nehmen. Wir zahlen Ihnen jährlich einen Zuschuss von bis zu 60 Euro.

bahn-bkk.de/discoveringhands

Disease Management Programm – BKK MedPlus

Etwa 10 bis 15 Prozent aller Patienten leiden an einer chronischen Erkrankung. Sind auch Sie betroffen? Wir möchten Sie unterstützen und Ihre Lebensqualität durch eine optimale medizinische Versorgung dauerhaft verbessern. Deshalb bieten wir Ihnen mit MedPlus eine Reihe besonderer Behandlungsprogramme bei den folgenden Krankheitsbildern an:

- Asthma Bronchiale
- Brustkrebs
- COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankungen)
- Koronare Herzkrankheit
- Diabetes Mellitus Typ 1 und Typ 2
- Osteoporose (in einzelnen Bundesländern)

bahn-bkk.de/medplus

Einladungsservice Gesundheits-Check-up

Ab 35 Jahren können Sie jedes dritte Jahr eine Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung von Herz-Kreislauf und Nierenerkrankungen sowie Diabetes durchführen lassen. Damit der wichtige Check-up nicht in Vergessenheit gerät, laden wir alle 35-Jährigen schriftlich zu dieser Untersuchung ein.

Elterntelefon – Beratung rund um die Entwicklung der Familie

Beim Elterntelefon von Info-Medicus erhalten Sie eine professionelle Beratung bei medizinischen Fragen sowie eine Kleinkindspezifische Impfberatung. Die Sprechstunde wird telefonisch oder per Videosprechstunde von Hebammen und (Fach-) Ärztinnen oder Ärzten durchgeführt und richtet sich vor allem an werdende und junge Eltern mit Kindern bis zum vollendeten 12. Lebensmonat.

bahn-bkk.de/infomedicus

Erinnerungsservice für Vorsorgeuntersuchungen

Wir erinnern alle Eltern schriftlich an die Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2 ihrer Kinder.

Ernährungskurse für zu Hause

Sie möchten Ihre Ernährung nachhaltig umstellen, Übergewicht reduzieren oder sich einfach gesünder ernähren? Wir bieten Ihnen zwei Programme, die Sie dabei unterstützen. Wählen Sie das für Sie passende Angebot: Einen 10-wöchigen Online-Ernährungskurs oder ein Gewichts-Coaching mit telefonischer Begleitung durch eine Ernährungs-Expertin oder einen -Experten. Bei einer Teilnahme von 80 Prozent übernehmen wir alle Kosten für Sie.

bahn-bkk.de/ernaehrungskurs

FacharztPlus

Sie benötigen schnellstmöglich einen Termin bei einer Fachärztin oder einem Facharzt? Wir helfen Ihnen, innerhalb von vier Tagen einen Terminvorschlag zu erhalten.

bahn-bkk.de/infomedicus

Fahrtkartenservice bei Reha-Maßnahmen

Bei stationären Reha-Maßnahmen übernehmen wir auch 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**.

Fotoservice für die elektronische Gesundheitskarte

Schicken Sie uns Ihr Foto für die elektronische Gesundheitskarte (eGK) jederzeit online oder per App. Sie haben spontan kein digitales Foto zur Hand? Kein Problem, dann nutzen Sie einfach unseren kostenfreien Fotoservice. Nehmen Sie per Webcam oder App ein Bild für Ihre eGK auf. Durch die direkte Übermittlung Ihres Fotos halten Sie Ihre neue Gesundheitskarte noch schneller in den Händen.

bahn-bkk.de/fotoservice



Gebärmutterhalskrebs-Impfung (HPV)

HP-Viren (Humane Papillomviren) werden durch Geschlechtsverkehr übertragen und können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Sowohl Mädchen als auch Jungen sind durch den Erreger gefährdet. Die gesetzliche Vorgabe bezieht Mädchen und Jungen im Alter von 9 bis 17 Jahren ein. Wir gehen einen Schritt weiter und übernehmen die Kosten für eine HPV-Impfung für Mädchen und Jungen sogar bis einschließlich 20 Jahre.

bahn-bkk.de/hpv

Geburtsvorbereitungskurse für Partner oder Begleitpersonen

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

Geburtsvorbereitungskurse Online

Wir bieten werdenden Müttern einen Geburtsvorbereitungskurs auch online an. Er bereitet mit vielen Übungen, Tipps und vor allem wichtigen Wissen optimal auf die Geburt vor.

bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse

Gesund Schwanger

Um das Risiko einer Frühgeburt zu minimieren, bieten wir allen werdenden Müttern ein zusätzliches Präventionsangebot mit umfassendem Risikoscreening, frühzeitigen vaginalen Ultraschalluntersuchungen in der vierten bis achten Schwangerschaftswoche und einem Infektionsscreening in der 16. bis 24. Schwangerschaftswoche.

bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge

Gesundheitsbonus

Für Versicherte ab 16 Jahren: Wir belohnen Ihr gesundheitliches Engagement mit einem attraktiven Geldbonus. Absolvieren Sie Maßnahmen aus acht verschiedenen Gesundheitsbereichen. Für die ersten drei Aktivitäten im Kalenderjahr erhalten Sie je Aktivität 30 Euro. Für jede weitere Aktivität belohnen wir Sie mit 5 Euro.

Haben Sie sich im Bonusjahr eine Smartwatch mit Fitness- und Gesundheitsfunktionen gekauft? Dann verdoppeln wir den Bonus für bis zu drei Aktivitäten (maximal in Höhe der tatsächlich entstandenen Kosten). Dieses Guthaben können Sie zur Erstattung der Kosten nutzen. Darüber freuen sich Ihre Gesundheit und Ihr Portemonnaie. bahn-bkk.de/gesundheitsbonus

Gesundheitsreisen mit persönlichem Bonus

Eine kurze Reise, bei der Sie sich mit ausgewählten Gesundheitskursen auf Ihre Gesundheit konzentrieren, hilft, die Balance wiederzufinden und langfristig fit zu bleiben. Deshalb fördern wir diese Art der Prävention mit bis zu 300 Euro pro Jahr und unterstützen Sie bei der Auswahl eines passenden Angebots. bahn-bkk.de/gesundheitsreisen

Grippeschutzimpfung

Grippe (Influenza) ist eine ansteckende Krankheit, die für Kinder, ältere Menschen und Patienten mit einer Immunschwäche ohne vorbeugende Maßnahmen gefährlich werden kann. Bei uns erhalten alle Versicherten die saisonale Grippeschutzimpfung.

Häusliche Krankenpflege - Unterstützung zu Hause

In bestimmten Fällen übernehmen wir zusätzlich zur ärztlichen Behandlungspflege auch die Kosten für die erforderliche Grundpflege und die hauswirtschaftliche Versorgung für bis zu vier Wochen je Krankheitsfall und maximal 25 Pflegeeinsätze im Kalendermonat.

Hautkrebs-Screening für alle ab 15 Jahren

Gesetzlich Versicherte haben ab 35 Jahren alle zwei Jahre einen Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Wir möchten Sie und Ihre Kinder schon wesentlich früher bei der

Prävention unterstützen. Deshalb bieten wir Ihnen über den gesetzlichen Rahmen hinaus bereits ab 15 Jahren alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening an. Bei bestehender medizinischer Notwendigkeit erfolgt die Untersuchung mittels Auflichtmikroskopie.

bahn-bkk.de/hautkrebs-screening

Hebammenrufbereitschaft - Kostenzuschuss

Im Rahmen der Rufbereitschaft ist die Hebamme Ihres Vertrauens bei einer geplanten Entbindung im Geburtshaus oder bei einer Hausgeburt zu jeder Tages- und Nachtzeit für Sie abrufbar. Wir erstatten die Kosten bis zu 250 Euro.

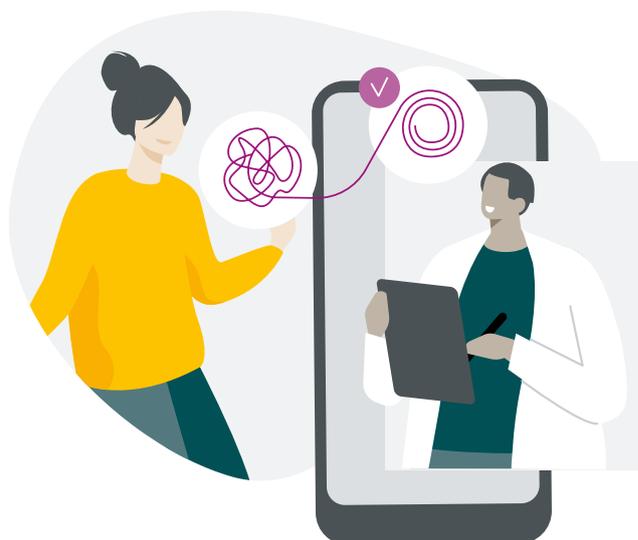
Homöopathie

Wir übernehmen die Kosten für homöopathische Behandlungen, die durch Ärzte mit einer homöopathischen Zusatzausbildung erfolgen. Voraussetzung ist, dass die Ärztin oder der Arzt an unserem Vertrag teilnimmt.

InfoMedicus - die weltweite kostenfreie medizinische Beratung per Telefon oder Video

Bei InfoMedicus beantworten Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisch geschultes Personal schnell und unkompliziert Ihre Fragen zur Gesundheit. Sie können diesen Service telefonisch nutzen oder die Ärztliche Videosprechstunde in Anspruch nehmen. Durch die Bildübertragung kann die Ärztin oder der Arzt die Situation wesentlich besser einschätzen als bei einem reinen Telefonat und notwendige Maßnahmen zielgerichtet einleiten. Für Versicherte ist dieser Service kostenfrei, auch aus dem Ausland.

bahn-bkk.de/infomedicus





Jugendbonus

Wir unterstützen Sie und Ihre Kinder bei einer aktiven und gesunden Lebensführung und belohnen alle nachgewiesenen Früherkennungsuntersuchungen, die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen sowie jede Impfung mit unserem Jugendbonus. Der Bonus kann einmalig im Alter von 15 Jahren bei uns beantragt werden.

bahn-bkk.de/jugendbonus

Krankenzusatzversicherung

Die Krankenzusatztarife der DEVK ergänzen unseren Krankenversicherungsschutz optimal und bieten Ihnen ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis. Unsere Versicherten erhalten die Tarife zu besonders günstigen Konditionen.

bahn-bkk.de/krankenzusatzversicherung

Künstliche Befruchtung – höhere Kostenübernahme

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 die Ärztin oder der Arzt direkt über die elektronische Gesundheitskarte ab. Wir gehen einen Schritt weiter: Für unsere Versicherten 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.

LOOKING-Training – Sehschulung für Kinder

Wird bei Kindern die Schwachsichtigkeit eines Auges (Amblyopie) festgestellt, ist eine empfohlene Methode zum Training des schwachsichtigen Auges die Okklusionmethode. Mit dem Abkleben des gesunden, stärkeren Auges wird ein Training des schwachen Auges erreicht. Das LOOKING-Training, welches wir für Kinder unter 12 Jahren übernehmen, kann die Behandlung intensivieren und die gesamte Behandlungszeit verkürzen.

bahn-bkk.de/looking

Mamabonus

Wenn Sie die drei Trimester Screenings während der Schwangerschaft rechtzeitig wahrgenommen haben und in dieser Zeit bei uns versichert waren, können Sie bei uns den Mamabonus beantragen. Wählen Sie zwischen einem Geldbonus von 50 Euro oder einem zweckgebundenen Bonus von 100 Euro für bestimmte Leistungen.

bahn-bkk.de/mamabonus



Masernimpfung für alle über 18 Jahre

Wir erweitern die Altersgrenze für die Nachholimpfung zum vollständigen Masernschutz für unsere Versicherten. Die Impfung ist nun unter bestimmten Voraussetzungen auch einmalig für bis inklusive 1970 Geborene möglich.

bahn-bkk.de/impfung

Medizinlatein – Übersetzungsservice für medizinische Befunde

Sie verstehen Ihren medizinischen Befund oder Ihre Laborergebnisse nicht? Senden Sie bei Bedarf einfach eine Kopie Ihres medizinischen Befundes an InfoMedicus und lassen sich Ihre Diagnose telefonisch von unseren Ärzten erklären.

bahn-bkk.de/medizinlatein

Meningokokken B

Bei Meningokokken handelt es sich um Bakterien, die unter anderem zu einer schweren Hirnhautentzündung oder zu einer Blutvergiftung führen können. Das größte Erkrankungsrisiko haben dabei Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche. Wir übernehmen deshalb bis zu 300 Euro für die Meningokokken-B-Impfung für alle bis einschließlich 17 Jahren. Die Kosten erstatten wir Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen und nach Vorlage der Arzt-Quittung.

bahn-bkk.de/impfung

Naturheilkundliche Medikamente – bis zu 150 Euro im Jahr

Sie vertrauen gerade bei leichten Erkrankungen auf alternative Arzneimittel? Wir übernehmen die Kosten bis zu einem Betrag von 150 Euro je Kalenderjahr. Die Naturheilkundlichen Medikamente müssen apothekenpflichtig sein und auf einem Privatrezept ärztlich verordnet werden. Dazu gehören Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie.

bahn-bkk.de/naturheilkunde

Neurodermitis-Schutzkleidung für Kinder unter sechs Jahren

Benötigt Ihr Kind Neurodermitis-Schutzkleidung? Wir übernehmen bis zu 200 Euro pro Kalenderjahr. Dabei können Sie die Kleidung für Ihr Kind frei auswählen. Unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen Sie einen Eigenanteil von 12 Euro pro Kleidungsstück.

bahn-bkk.de/neurodermitis

Online-Zuzahlungsrechner

Mit dem Rechner können Sie Ihre persönliche Zuzahlungsgrenze ganz einfach selbst ermitteln. Über diese Grenze hinausgehende Zuzahlungen erstatten wir Ihnen auf Antrag zurück.

bahn-bkk.de/zuzahlungsrechner

Online-Gesundheitskurse

Nutzen Sie unsere zahlreichen digitalen Gesundheitskurse und suchen Sie sich das passende Angebot aus. In unserer Kursdatenbank finden Sie über 1.500 Kurse aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Suchtprävention. Pro Jahr bezuschussen wir zwei anerkannte (Online-) Gesundheitskurse mit jeweils bis zu 150 Euro.

bahn-bkk.de/online-gesundheitskurse



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

Pflegeberatung – kompetent und qualitätsgeprüft

Alle Versicherten haben bei uns Anspruch auf eine kostenfreie und unabhängige Pflegeberatung. Damit Sie im Bedarfsfall schnell eine unabhängige und umfassende Beratung erhalten, arbeiten wir mit qualifizierten Dienstleistern zusammen. Speziell ausgebildete Pflegeberater und Pflegeberaterinnen stehen Ihnen persönlich zur Seite und beantworten Ihre individuellen Fragen.

bahn-bkk.de/pflegeberatung

Pflegeschulungsangebote

Wir unterstützen nicht-professionelle Pflegepersonen und bieten über die BAHN-BKK Pflegekasse verschiedene Schulungen an. Diese Pflegekurse vermitteln Kenntnisse, die Sie für ihre pflegende Tätigkeit benötigen. Die Kurse finden als individuelle Schulungen in häuslicher Umgebung oder als Onlinekurse statt.

bahn-bkk.de/schulungsangebote

Unser Tipp

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**.



Präventionskurse

Fehlernährung, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Stress – unser Alltag birgt viele Gesundheitsgefahren. Damit Ihnen diese nichts anhaben können und Sie lange fit bleiben, bieten wir Ihnen ausgesuchte Präventionskurse und bezuschussen zwei Kurse mit bis zu 300 Euro pro Jahr. Im Kassenvergleich nehmen wir damit eine Spitzenposition ein.

bahn-bkk.de/praeventionskurse

PTBS – Posttraumatische Belastungsstörungen

Unfälle und Gewalterfahrungen können jeden von uns treffen. Sie haben häufig psychische Auswirkungen, die zwar nicht unmittelbar sichtbar sind, aber dennoch das Erleben und Verhalten teilweise massiv verändern können. In den Vital-Kliniken behandelt geschultes Fachpersonal psychotherapeutisch Erkrankungen, die durch ein erlebtes Trauma entstehen und hilft Ihnen, Schritt für Schritt Ihr vorher festgelegtes Ziel zu erreichen.

bahn-bkk.de/ptbs

Rückbildungskurs Online

Als Teilnehmerin des kostenfreien Online-Rückbildungskurses erhalten Sie Übungen und Tipps für die Zeit nach der Geburt. Die Kursinhalte werden mit Videos, Audioinhalten und Artikeln leicht vermittelt und helfen, geburtsbedingte Langzeitfolgen wie Beckenbodenproblemen vorzubeugen.

bahn-bkk.de/rueckbildung

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. Darüber hinaus können unsere Versicherten, die keinen Therapieplatz finden, ambulante psychotherapeutische Leistungen von nicht zugelassenen Leistungserbringern in Anspruch nehmen, sofern die Behandlung medizinisch notwendig ist und für die Behandlung eine Vereinbarung zwischen uns und dem Leistungserbringer vorliegt.

bahn-bkk.de/psychotherapie



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 sowie eine professionelle Zahnreinigung zur Vermeidung einer Schwangerschaftsgingivitis und verschiedene Tests, z.B. der B-Streptokokken-Test oder der Toxoplasmose-Test.

bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge

Varizen-Laser-OP – Kostenübernahme

Durch moderne und schonende Behandlungsmethoden bei Krampfadern haben Betroffene weniger Beschwerden und sind nach einer Behandlung schneller wieder fit. 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.

StressFrei-Training – das Stresspräventionsprogramm für zu Hause

Das StressFrei-Training ist ein Stressbewältigungsprogramm in zehn Einheiten für zu Hause: In jeder Einheit erhalten Sie schriftliche Unterlagen und führen Telefonate mit Ihrem persönlichen Stress-Frei-Trainer. Die 30- bis 60-minütigen Telefontermine vereinbaren Sie individuell.

bahn-bkk.de/stressfreitraining



Vorsorge für Kinder und Jugendliche U10, U11, J2

Uns ist die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ein besonderes Anliegen. Deshalb schließen wir die Lücke zwischen den Untersuchungen U9 und J1 mit den beiden zusätzlichen Untersuchungen U10 und U11. Außerdem bieten wir als weitere Vorsorgemaßnahme für 16 bzw. 17-Jährige die J2-Untersuchung an.

bahn-bkk.de/vorsorge-fuer-kinder

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 nutzen, zum Beispiel für die Kariesentfernung ohne Bohrer oder eine Professionelle Zahnreinigung im Rahmen einer kieferorthopädischen Behandlung.

bahn-bkk.de/kinderzahngesundheit

Zeckenschutzimpfung – Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

Die klimatischen Bedingungen der letzten Jahre haben den Zeckenbestand in Deutschland erhöht. Dadurch steigt auch das Risiko, sich bei einem Zeckenbiss mit einer übertragbaren Krankheit anzustecken. Wir empfehlen die Impfung außerdem jedem, der in ein Risikogebiet verreis – auch außerhalb Deutschlands. Damit Sie Ihre Reisen entspannt verbringen, übernehmen wir unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für diesen Impfschutz mit bis zu 300 Euro jährlich.

bahn-bkk.de/impfung

Zweite Zahnarztmeinung

Eine geeignete Behandlung muss nicht immer teuer sein. Dazu bieten wir unseren Mitgliedern ein besonderes Zusatzangebot: die „2te ZahnarztMeinung“. Dieses Online-Auktionsportal für Zahnarztleistungen bietet Ihnen finanzielle Vorteile. Bei gleicher Leistung reduzieren die Zahnärzte ihre Honorare und vereinbaren mit Dentallaboren aus Deutschland niedrigere Preise. Sie genießen einen Kostenvorteil, der durch den Wettbewerb entsteht und können Ihren Eigenanteil, vor allem beim Zahnersatz, deutlich senken.

bahn-bkk.de/zahnarztmeinung





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

Mit unseren Vorsorgeangeboten und EXTRAS, die wir ergänzend zu den gesetzlichen Leistungen anbieten, sind Sie hervorragend abgesichert. Als Präventionskasse sind wir Ihre verlässliche Partnerin und der Sicherheitsschirm, der in jeder Lebenssituation und jedem Lebensalter für Sie da ist.

Wir beraten Sie gerne persönlich in unseren **ServicePunkten**, telefonisch unter der **kostenfreien Servicenummer 0800 22 46 255** oder online unter: www.bahn-bkk.de

Werden Sie Fan

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

-  facebook.com/bahnbkk
-  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

