

**BKK** GILDEMEISTER  
SEIDENSTICKER



**Einfach. Gut. Für Alle.**



**EINFACH.  
GUT.  
FÜR ALLE.**

# EINFACH. GUT. INDIVIDUELL ...

## ... Ihr 250 Euro Vorteils-Paket – so vielseitig und bunt wie das Leben

Sie wollen einfach mehr als regulär und wissen, was Ihnen für Ihre Gesundheit wichtig ist? Mit dem **250 Euro Vorteils-Paket** der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER haben Sie die freie Wahl zwischen vielen attraktiven Gesundheitsleistungen. Kombinieren Sie, wie es gerade in Ihr Leben passt – jedes Jahr neu.



### Natur

Osteopathie\*

Alternative Arzneimittel\*



### Vorsorge

Hautkrebsvorsorge\*

Brustkrebsvorsorge\*

Gesundheits-Check-up\*

Darmkrebsvorsorge\*



### Sport

Sportler-Check-up\*

Kinesiologisches Taping\*

Sportbrille\*

\*Ausführliche Informationen zu diesem Teil unseres 250 Euro Vorteils-Pakets erhalten Sie auf den nachfolgenden Seiten und unter [www.bkkgs.de/vorteils-paket](http://www.bkkgs.de/vorteils-paket).



## Schwangerschaft

Zusätzliche  
Vorsorgeuntersuchungen

Mineralstoffe

Hebammen-  
ruffbereitschaft

Paar-Kurs zur  
Geburtsvorbereitung



## Impfungen

Reiseschutzimpfung

Malaria Prophylaxe



## Gesundheitskonto

Der **250 Euro Vorteil** reicht nicht? Kein Problem, machen Sie einfach mehr draus.

Sichern Sie sich mit sportlichen Aktivitäten und regelmäßiger Vorsorge einen Bonus – und verdoppeln Sie ihn auf Ihrem persönlichen Gesundheitskonto. Das Guthaben können Sie für ausgewählte Gesundheitsleistungen, eine neue Brille, Ihren Mitgliedsbeitrag fürs Fitnessstudio u. v. m. verwenden.



**EINFACH. GUT. FIT UND AKTIV.**

### **Gesundheitsurlaub**

Gönnen Sie sich mit der BKK Aktivwoche oder dem fitforwell-Programm eine ganz individuelle Auszeit. Mit verschiedenen Schwerpunkten und Kursbausteinen lässt sich der Gesundheitsurlaub gezielt auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden. Wir unterstützen Sie mit einem jährlichen Zuschuss von 160 Euro.

### **Gesundheitskurse**

Wir unterstützen Ihr individuelles Gesundheitsprogramm mit qualitätsgesicherten Kursen. Bei regelmäßiger Teilnahme bezuschussen wir zwei Kurse pro Jahr mit bis zu 75 Euro je Kurs.

### **Kinesiologisches Taping**

Bei Verletzungen oder Entzündungen von Muskeln, Bändern oder Gelenken können mit Hilfe von kinesiologischen Tapes die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Lassen Sie das Taping beispielsweise von einem zugelassenen Physiotherapeuten durchführen, erstatten wir Ihnen jährlich bis zu 30 Euro im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets**.

### **Sportler-Check-up**

Fitness ohne Risiko: Eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung zeigt, welches Training zu Ihrer Fitness passt. Wir erstatten Ihnen alle zwei Jahre die Kosten für den Check-up im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets**.

### **Sportbrille**

Behalten Sie trotz Sehschwäche den sicheren Durchblick beim Sport. Bei einer augenärztlich verordneten Sportbrille beteiligen wir uns einmalig mit 100 Euro im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets**.

# EINFACH. GUT. VORSORGEN.

## **Brustkrebsvorsorge**

Hierzu gehört für Frauen ab 30 die jährliche Tastuntersuchung sowie für Frauen zwischen 50 und 69 alle zwei Jahre das Mammografie-Screening.

## **Hautkrebsvorsorge**

Früh erkannt ist Hautkrebs sehr gut heilbar. Ab dem 35. Geburtstag können Sie alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening in Anspruch nehmen.

## **Gesundheits-Check-up**

Im Alter zwischen 18 und 34 Jahren können Sie diese Untersuchung einmal bei Ihrem Hausarzt in Anspruch nehmen. Ab dem 35. Geburtstag unterstützen wir Sie alle drei Jahre mit einem kostenlosen Check-up.



## **Zusätzliche Vorsorge mit dem 250 Euro Vorteils-Paket**

Sie möchten einen Gesundheits-Check-up oder eine Krebsvorsorge in Anspruch nehmen und haben das dafür notwendige Alter noch nicht erreicht? Kein Problem: Im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets** können Sie diese Untersuchungen zusätzlich und unabhängig vom Alter alle zwei Jahre in Anspruch nehmen.

Danach schicken Sie uns einfach die Rechnung mit dem Erstattungsformular für das 250 Euro Vorteils-Paket zu. Wir erstatten Ihnen die Beträge im Wert von 250 Euro jährlich.

# EINFACH. GUT. FÜR DIE GANZE FAMILIE.

## **Schwangerschaft und Geburt**

Als werdende Mutter genießen Sie unseren besonderen Schutz. Deshalb bieten wir zusätzlich zur gesetzlichen Vorsorge viele Leistungen an. Entscheiden Sie im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets** selbst, was Ihnen wichtig ist: z. B. verordnete, apothekenpflichtige Mineralstoffe, Toxoplasmose-Test, Zytomegalie-Test, serologische Untersuchungen auf Infektionen. Oder wünschen Sie sich schon für die letzten Wochen der Schwangerschaft eine Hebammenrufbereitschaft? Vielleicht möchten Sie sich als Paar gemeinsam auf die Geburt vorbereiten. Auch das können Sie sich im Rahmen Ihres **250 Euro Vorteil-Pakets** erstatten lassen, wenn Sie beide bei uns versichert sind.

## **BabyCare**

Unser Vorsorgeprogramm BabyCare begleitet Sie und Ihr Baby sicher durch die Schwangerschaft. Ob als Handbuch oder App – Sie haben die Wahl!

## **Hebammenberatung „Kinderheldin“**

Rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das erste Lebensjahr tauchen viele Fragen und manche Sorgen auf. Dann kann der Rat einer ausgebildeten und erfahrenen Hebamme ein wichtiges Stück Sicherheit geben. Den bekommen (werdende) Mütter bei „Kinderheldin“ – einfach per Chat, Videocall oder Telefon.

## **Baby Bonus**

Schon die Kleinsten sind bei uns bestens versorgt und umfassend abgesichert. Sichern Sie sich bis zu 100 Euro Baby-Bonus oder bis zu 200 Euro auf Ihrem Gesundheitskonto.



### **MINIKIT**

Unseren neugeborenen Versicherten schenken wir einen Odenwälder BabyNest®-Schlafsack. Außerdem begleiten wir Sie und Ihr Kind mit der MINIKIT-Rubrik auf unserer Homepage durch die ersten gemeinsamen Lebensjahre.

### **Erweiterte Haushaltshilfe**

Wir übernehmen die Kosten für eine Haushaltshilfe in einem größeren Umfang, als es der gesetzlichen Pflichtleistung entspricht.

### **BKK STARKE KIDS**

Im Gegensatz zu vielen anderen Krankenkassen übernehmen wir die Kosten für die Vorsorgeuntersuchung U10, U11 und J2 bei teilnehmenden Vertragsärzten.

### **FamiliePlus**

FamiliePlus begleitet Sie und Ihre Familie in jeder Lebensphase: vom ersten Ultraschall in der Schwangerschaft bis ins hohe Alter. Dank der Vorsorge-Erinnerungsfunktion haben Sie alle wichtigen Gesundheitstermine Ihrer Familie im Blick.

### **Elterntelefon**

Wenn Sie Tipps zur gesunden Ernährung suchen, Fragen zu bestimmten Medikamenten haben oder vor einer Auslandsreise mit Ihrem Kind medizinischen Rat brauchen, dann stehen Ihnen die qualifizierten Gesundheitsberater am Elterntelefon der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER unter der Telefonnummer 0521 5228-7788 zur Verfügung.

# EINFACH. GUT. BEHANDELT.

## **Osteopathie**

Die Osteopathie ist ein ganzheitlicher Therapieansatz, bei dem die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER beteiligt sich im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets** jährlich mit bis zu 120 Euro an den Kosten der osteopathischen Behandlung (drei Sitzungen zu je maximal 40 Euro).

## **Homöopathische Behandlungen**

Sie erhalten bei uns kostenlos eine qualitätsgesicherte Therapie. Wir arbeiten mit Ärztinnen und Ärzten zusammen, die die Zusatzbezeichnung Homöopathie tragen.

## **Alternative Arzneimittel**

Alternative Arzneimittel unterstützen den Körper, schneller wieder gesund zu werden. Im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets** erstatten wir Ihnen die Kosten für alternative Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie bis zu einem Höchstbetrag von 50 Euro pro Jahr.

## **Impfberatung für Auslandsreisen**

Aus Ihrem Urlaub sollen Sie schöne Erinnerungen mitbringen, keine Krankheit. Wir beraten Sie umfassend und kostenlos für jedes Reiseziel. Damit Sie die schönsten Tage des Jahres



unbeschwert genießen können. Schutzimpfungen für Reisen ins Ausland, die von der STIKO empfohlen werden, erstatten wir Ihnen im Rahmen Ihres **250 Euro Vorteil-Pakets**. Das gilt auch für eine Malariaprophylaxe.

### **Gesundheitstelefon**

Ob es um die Suche nach einem geeigneten Haus- oder Facharzt geht, den Beipackzettel eines Medikaments oder Nebenwirkungen Ihrer Therapie, unter der Telefonnummer 0521 5228-7799 informieren unsere Spezialisten der Gesundheitsberatung Sie kompetent, diskret und rund um die Uhr.



### **Bonusprogramm**

Mit unserem Bonusprogramm sorgen Sie nicht nur für Ihre Gesundheit, sondern sichern sich auch jede Menge Bonuspunkte. Jede Aktivität zählt und schon mit **250 Punkten** haben Sie Ihr erstes Bonusziel erreicht. Dann haben Sie die Wahl zwischen 25 Euro in bar oder sogar **50 Euro als Guthaben auf Ihrem Gesundheitskonto**.

## EINFACH. GUT. DIGITAL ...

### **... mit unserer App „BKK GS - Meine Krankenkasse“**

Mit unserer BKK GS-App haben Sie den Kontakt zu Ihrer Krankenkasse immer dabei und können viele Dinge ganz bequem von zuhause oder unterwegs erledigen. Schicken Sie uns Ihre Fragen, Unterlagen oder Krankmeldungen und verwalten Sie Ihr Bonusprogramm, Ihr Telefonpasswort u. v. m. einfach per Smartphone – schnell und sicher:

**[www.bkkgs.de/app](http://www.bkkgs.de/app).**

### **... mit unseren Online-Coaches**

Sie möchten ganz zeit- und ortsunabhängig etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann buchen Sie einfach Ihren persönlichen Online-Coach. Mit unseren interaktiven Online-Coaches unterstützen wir Sie auf dem Weg zu einem gesünderen und entspannteren Alltag: **[www.bkkgs.de/gesundheitscoach](http://www.bkkgs.de/gesundheitscoach)**. Alle Coaches sind als zertifizierte Präventionsmaßnahmen anerkannt und werden entsprechend mit bis zu 75 Euro von uns bezuschusst.

### **... mit Online-Sprechstunden der TeleClinic**

Arztgespräche ohne lange Wartezeit und rund um die Uhr. Kompetente ärztliche Beratung an 365 Tagen im Jahr. Rezepte und Krankschreibungen online erhalten. Und das alles kostenlos: **[www.bkkgs.de/teleclinic](http://www.bkkgs.de/teleclinic)**.



### **... mit unseren Gesundheits-Apps**

Innovative Lösungen: Eine App ersetzt zwar keinen Arztbesuch, doch sie kann bestimmte Therapien positiv und individuell unterstützen. Wir bieten unseren Versicherten qualitätsgeprüfte Anwendungen im Rahmen des **250 Euro Vorteil-Pakets** und erweitern unser Angebot laufend.

### **... mit unserem Gesundheitsjournal**

Unser Online-Magazin bietet Ihnen die perfekte Mischung aus aktuellen Informationen, Anregungen und Tipps für ein gesundes und aktives Leben. Damit Sie keine Ausgabe verpassen, sichern Sie sich kostenlos und unverbindlich Ihr persönliches Abo für sechs Ausgaben im Jahr. Einfach anmelden unter **[www.bkkgs.de/journal](http://www.bkkgs.de/journal)**.



### **Mitglieder werben lohnt sich – für Sie und Ihre Freunde**

Erzählen Sie Ihren Freunden, warum es sich lohnt, bei uns Mitglied zu werden. Für jedes geworbene Mitglied erhalten Sie von uns 25 Euro Prämie als Dankeschön. Auch Ihre Freunde werden es Ihnen danken – denn unsere umfangreichen Leistungen und unser ausgezeichneteter Service überzeugen. Alle Infos unter **[www.bkkgs.de/freundschaftswerbung](http://www.bkkgs.de/freundschaftswerbung)**.

BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER

Postfach 14 01 60 | 33621 Bielefeld

Servicetelefon 0800 0 255 255 (kostenlos)

[www.bkkgs.de](http://www.bkkgs.de)

Stand: Januar 2023