

**BKK** GILDEMEISTER  
SEIDENSTICKER

Einfach. Gut. Für Alle.

A man with a beard and dark hair, wearing a red hoodie and white earbuds, is shown in profile. He has a determined expression and his right fist is clenched. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene.

**EINFACH. GUT.  
UNSER  
BONUSPROGRAMM.**

# EINFACH. GUT. UNSER 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**. Mit jeder weiteren Aktivität erhöht sich Ihr Bonus: pro 50 Punkte um 5 Euro oder 10 Euro Guthaben für Ihr Gesundheitskonto.

## Kleine ganz Groß – auch beim Bonus

Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung, zum Zahnarzt und zum Sport: schon Kids von 1 bis 14 Jahren können sich eine Bonusprämie sichern und erhalten für ihre gesundheitsfördernden Aktivitäten beim Kinder Bonus genauso viele Punkte wie die Großen.

## Gesundheitskonto – Ihr persönliches Plus

Auf dem Gesundheitskonto zählt Ihr Bonus doppelt! Schon mit 250 Punkten beträgt Ihr Guthaben 50 Euro. Nutzen Sie das Guthaben für ausgewählte Gesundheitsleistungen, für eine neue Brille oder Sport- und Fitnessbeiträge. Lesen Sie am Ende der Broschüre mehr dazu.

## So einfach sichern Sie sich 50 Euro auf Ihrem Gesundheitskonto:

Schutzimpfung	100 Punkte
Zahnvorsorge	50 Punkte
Sportabzeichen	100 Punkte
<b>Gesamt</b>	<b>250 Punkte</b>

**Ihre Prämie: 25 Euro in bar oder  
50 Euro Gesundheitskonto**

## Mit jeder weiteren Aktivität erhöht sich Ihr Bonus:

Schutzimpfung	100 Punkte
Zahnvorsorge	50 Punkte
Sportabzeichen	100 Punkte
+ prof. Zahnreinigung	100 Punkte
+ Sportverein	150 Punkte
+ Hautkrebsscreening	50 Punkte
<b>Gesamt</b>	<b>550 Punkte</b>

**Ihre Prämie: 55 Euro in bar oder  
110 Euro Gesundheitskonto**

## EINFACH. GUT. UNSER BONUSPROGRAMM.

## UNSERE AKTIVITÄTEN VORSORGE

### So funktioniert es:

- Lassen Sie sich Ihre durchgeführten Aktivitäten auf Ihrem Bonusplan mit Stempel, Datum und Unterschrift bestätigen. Bei einigen Aktivitäten sind auch Nachweise durch gesonderte Belege möglich.
- Unser Bonusprogramm läuft vom 1. Januar bis zum 31. Dezember. Bitte beachten Sie, dass Aktivitäten nur zählen, wenn sie im Teilnahmezeitraum durchgeführt worden sind.
- Wenn Sie Ihr individuelles Ziel erreicht haben (mindestens jedoch 250 Punkte), senden Sie uns den Bonusplan mit allen Belegen zu. Damit beenden Sie Ihre Teilnahme für das Jahr und erhalten Ihre Prämie.
- Reichen Sie Ihren Plan aber spätestens bis zum 31. März (Datum Posteingang) des Folgejahres ein – sonst verfällt Ihr Bonusanspruch.

Bitte reichen Sie alle Unterlagen – ob zum Bonus oder zum Gesundheitskonto – zusammen ein.

Unter [www.bkkgs.de/bonusprogramm](http://www.bkkgs.de/bonusprogramm) können Sie Ihren Bonusplan anfordern. Dort stehen auch die Teilnahmebedingungen zum Download bereit.

Sie haben noch Fragen oder möchten den Bonusplan telefonisch anfordern? Dann erreichen Sie uns am kostenlosen Servicetelefon unter **0800 0 255 255**.

### Gesundheits-Check-up • 50 Punkte •

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

### Krebs- oder Brustkrebsfrüherkennung • 50 Punkte •

**Für Frauen:** Ab 20 Jahren können Sie jährlich die Krebsvorsorge beim Gynäkologen in Anspruch nehmen und ab 30 zusätzlich die Tastuntersuchung auf Brustkrebs, der häufigsten Krebsart bei Frauen. Frauen ab 50 Jahren erhalten außerdem alle zwei Jahre eine Einladung zur Mammografie.

**Für Männer:** Ab dem 45. Lebensjahr sollten Sie die jährliche Krebsvorsorge bei Ihrem Hausarzt in Anspruch nehmen.

### Hautkrebsvorsorge • 50 Punkte •

Beim Hautkrebs-Screening wird gezielt nach Anzeichen für Hautkrebs gesucht. Früh erkannt ist Hautkrebs nahezu immer heilbar. Übrigens: Die BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER hat regionale Verträge abgeschlossen und bietet damit auch jungen Versicherten vor dem 35. Lebensjahr das Hautkrebs-Screening an. Bei teilnehmenden Ärzten kann die Leistung alle zwei Jahre direkt über die Gesundheitskarte abgerechnet werden.

# UNSERE AKTIVITÄTEN

## VORSORGE

### **Darmkrebsvorsorge • 50 Punkte •**

Darmkrebs zählt zu der zweithäufigsten Krebsart in Deutschland. Zwischen 50 und 54 Jahren können Sie einmal jährlich Ihren Stuhl auf verborgenes Blut untersuchen lassen. Ab 55 Jahren haben Sie die Wahl zwischen zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder alle zwei Jahre eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl.

### **Zahnvorsorge • 50 Punkte •**

Ab 18 Jahren haben Sie einmal jährlich Anspruch auf eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung. Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit, sich zweimal jährlich untersuchen zu lassen.

### **Professionelle Zahnreinigung • 100 Punkte •**

Mit einer professionellen Zahnreinigung können Sie, zusätzlich zur täglichen Zahnpflege zu Hause, Karies und Parodontitis vorbeugen. Nimmt Ihr Zahnarzt an unserem Zahnarzt-Vertrag teil, unterstützen wir Sie sogar finanziell bei dieser Maßnahme.

### **Jugenduntersuchung J2 • 50 Punkte •**

Die Vorsorgeuntersuchung J2 findet im Alter von 16 bis 17 Jahren statt. Im Mittelpunkt der J2 stehen die körperliche Entwicklung und Allergieneigungen, die bei der Berufswahl bedacht werden sollten. Im Gespräch geht der Arzt auch auf gesunde Ernährung, den Umgang mit Suchtmitteln, Sexualität sowie das Sozialverhalten ein.

## UNSERE AKTIVITÄTEN

### SPORT

#### **Mitgliedschaft im Sportverein • 150 Punkte •**

Wenn Sie Mitglied in einem Sportverein sind, können Sie richtig punkten. Eine Bestätigung durch den Verein oder die Einrichtung, bei der Sie Mitglied sind, reicht aus.

#### **Qualifizierte Sportveranstaltung • 150 Punkte •**

Wenn Sie an einer anerkannten Sportveranstaltung teilnehmen, weisen Sie dies durch einen Leistungsnachweis (z. B. die Finisher-Urkunde eines Volks- oder Stadtlaufs oder die Urkunde eines Leichtathletik-Wettbewerbes) nach.

#### **Sport- oder Schwimmabzeichen • 100 Punkte •**

Sie haben ein Sport- oder Schwimmabzeichen erreicht? Dann lassen Sie es durch den Verein oder die Einrichtung bestätigen, bei der Sie das Abzeichen abgelegt haben (z. B. über den Deutschen Sportbund).

#### **Mitgliedschaft im Fitnessstudio • 150 Punkte •**

Sie sind regelmäßig in einem Fitnessstudio aktiv? Dann lassen Sie einfach Ihr Engagement mit Stempel und Unterschrift von der Einrichtung im Bonusplan bestätigen.

#### **Betriebs- oder Hochschulsport • 100 Punkte •**

Sie nehmen aktiv am Betriebs- oder Hochschulsport teil? Lassen Sie sich Ihre Teilnahme durch eine Bescheinigung/ Stempel Ihres Arbeitgebers oder der Hochschule bestätigen. Viele Studierendenbüros haben Musterbescheinigungen vorrätig.

## UNSERE AKTIVITÄTEN

### GESUNDHEIT

#### **Gesundheitskurs • 100 Punkte •**

Ihre Teilnahme an bis zu zwei Gesundheitskursen, die den Qualitätskriterien der Krankenkassen entsprechen, wird in unserem Bonusprogramm anerkannt. Diese Kriterien stellen sicher, dass die Kursleiter entsprechend ausgebildet sind und die erlernten Inhalte der Gesundheit dienen. Das kann z. B. Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Raucherentwöhnung sein.

#### **BKK Aktivurlaube • 100 Punkte •**

Mit der Teilnahme an einer BKK Aktivwoche oder einem fitforwell-Programm können Sie ebenfalls punkten. Einfach den Aktivurlaub auf dem Bonusplan bestätigen lassen oder die Teilnahmebescheinigung bei uns einreichen.

#### **Online Coach • 100 Punkte •**

Ernährungsberatung, Rückentraining, Stressmanagement und mehr: Mit einem Onlinetrainer können Sie ganz zeit- und ortsunabhängig etwas für Ihre Gesundheit tun. Zertifizierte Onlinekurse, die im Bonusprogramm anerkannt werden, finden Sie unter [www.bkkgs.de/gesundheitscoach](http://www.bkkgs.de/gesundheitscoach).

#### **Vollständiger Impfschutz • 100 Punkte •**

Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Impfschutz vollständig ist oder aufgefrischt werden sollte. Lassen Sie Ihren Impfschutz im Bonusplan bestätigen oder schicken Sie uns eine Kopie Ihres Impfausweises. Die dazu notwendigen Impfungen sind Tetanus, Polio und Diphtherie. Wir übernehmen 100 Prozent der Kosten für Schutzimpfungen, die von Ihrer Arztpraxis direkt über Ihre Gesundheitskarte abgerechnet werden.

# UNSERE AKTIVITÄTEN

## KINDER UND BABYS



### Kinder Bonus

Nach den gleichen Regeln wie die Großen können familienversicherte Kinder von 1 bis 14 Jahre am Kinder Bonus teilnehmen.

Vollständiger Impfschutz • **100 Punkte** •

Gesundheitskurse • **100 Punkte** •

Mitgliedschaft im Sportverein • **150 Punkte** •

Sport- oder Schwimmabzeichen • **100 Punkte** •

Zahnvorsorge • **50 Punkte** •

### Zusätzlich werden folgende Aktivitäten anerkannt:

**Kinder- und Jugenduntersuchungen** • **50 Punkte** •

Kinder und Jugendliche, die bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER versichert sind, haben Anspruch auf alle Kinder- und Jugenduntersuchungen U7 bis U11 und J1. Wer die altersgerechten Untersuchungen besucht, kann damit im Bonusprogramm punkten.

**Zahnversiegelung** • **50 Punkte** •

Kinder und Jugendliche sollten zweimal jährlich zur Zahnvorsorge. Dabei können sie grundsätzlich kostenlos eine Versiegelung der kariesfreien hinteren Backenzähne durchführen lassen und damit Punkte sammeln.

**Eltern-Kind-Maßnahmen** • **50 Punkte** •

Qualitätsgesicherte Eltern-Kind-Maßnahmen wie z. B. Babyschwimmen oder Eltern-Kind-Turnen von 2-6 Jahren werden beim Kinder Bonus anerkannt.

### Baby Bonus – von Anfang an aktiv die Gesundheit fördern

#### So geht 's

1. Melden Sie Ihr Baby mit der Geburt bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER an.  
(Antrag auf Familienversicherung)
2. Erfüllen Sie drei der vier aufgeführten Aktivitäten:
  - vollständige Schwangerschaftsvorsorge
  - Rückbildungsgymnastik
  - Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U6
  - alle vorgesehenen Impfungen im ersten Lebensjahr
3. Reichen Sie eine Kopie des Mutterpasses, des gelben Vorsorgehefts, des Impfpasses und/oder die Teilnahmebescheinigung zur Rückbildungsgymnastik bei uns ein.

Wir überweisen Ihnen **100 Euro Baby Bonus** auf Ihr Bankkonto (Voraussetzung ist, dass Sie und Ihr Baby während dieser Zeit bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER versichert sind).

# DAS GESUNDHEITSKONTO – FÜR AUSGEWÄHLTE GESUNDHEITSLAISTUNGEN

Wenn Sie für die Bonus-Gutschrift das Gesundheitskonto wählen, verdoppelt sich Ihr Bonusbetrag. Das Guthaben auf Ihrem Gesundheitskonto können Sie für ganz unterschiedliche Gesundheitsleistungen nutzen.

## So nutzen Sie Ihr Guthaben

Schicken Sie uns mit Ihrem ausgefüllten Bonusplan das **Erstattungsformular Gesundheitskonto** und

die Belege zu. Wir überweisen

Ihnen dann entsprechend Ihres Guthabens den vollen oder anteiligen Betrag. Bitte reichen Sie möglichst alle Unterlagen zum Gesundheitskonto zusammen ein. So können wir sie schnell zuordnen, bearbeiten und erstatten. Grundsätzlich können nur Rechnungen erstattet werden, die nicht älter als zwei Jahre sind.

## Hinweis zum Guthaben

Erstattungen vom Gesundheitskonto sind an die Laufzeit des Bonusprogramms gebunden. Nicht abgerufene Guthaben verfallen zum 31. März des Folgejahres. Zudem verfällt Ihr Guthaben, sobald Ihr Versicherungsverhältnis bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER endet. Das Guthaben Ihres Gesundheitskontos können Sie für ausgewählte Gesundheitsleistungen verwenden.



## Nutzen Sie Ihr Gesundheitskonto für:

- **Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)\*:** z. B. Glaukomvorsorge, Sono-Check innere Organe, PSA-Wertbestimmung, Blutgruppenbestimmung, MedX-Therapie und professionelle Zahnreinigung.
- **Naturheilverfahren und Alternative Medizin\*\*:** z. B. Akupunktur bei Kopfschmerzen oder Allergien, Traditionelle Chinesische Medizin, Anthroposophische Medizin, Bioresonanz-Therapie.
- **Gesundheitsleistungen für Kinder und werdende Eltern:** z. B. Triple-Test auf Morbus Down, Babyschwimmen, PEKiP.
- **Mitgliedsbeiträge für Fitnessstudios, Sport- und Rehasportvereine, Gebühren von Ernährungs- und Stoffwechselprogrammen:** z. B. Weight Watchers, Metabolic Balance.
- **Geräte zur Messung und Erfassung des Fitness- und Gesundheitsstatus,** z. B. Fitnesstracker, Smartwatch.
- **Gesundheits- und Präventionskurse:** z. B. Pilates, Rückenschule, Suchtprävention, Entspannungstechnik, Aquafitness für Kinder.

- **Aktivurlaube der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER:** z. B. BKK Aktivwoche, fitforwell-Programme.
- **Heil- und Hilfsmittel außerhalb der GKV-Leistungspflicht:** z. B. Brillen, Hörgeräte, Fußreflexzonenmassagen.
- **Zahnersatz und Zahnkronen**
- **Private Krankenzusatzversicherung:** z. B. Auslandsreise-Krankenversicherung, Krankenhaus- und Pflegetagegeldabsicherung oder Zusatztarife (für Zahnersatz, Brillen und Kontaktlinsen, Heilpraktiker oder stationären Aufenthalt im Krankenhaus) unserer Kooperationspartner.

\* Ausgenommen sind medizinisch-kosmetische Leistungen (wie z. B. Entfernung von Tätowierungen, Botox-Behandlungen) sowie ästhetische Operationen außerhalb der GKV-Leistungspflicht (wie z. B. Facelifting, Fettabsaugung, Nasenkorrektur).

\*\* Voraussetzung ist die Verordnung auf einem Privatrezept durch einen Arzt.

Neben unserem Bonusprogramm bieten wir unseren Versicherten viele weitere Zusatzleistungen:



### **Persönlicher Ansprechpartner**

Ihr persönlicher Ansprechpartner kümmert sich um all Ihre Anliegen.



### **Gesundheitsurlaub**

Wir unterstützen Sie bei z. B. einer BKK Aktivwoche mit bis zu 160 Euro pro Jahr.\*



### **Servicetelefon**

Wir sind für Sie da – rund um die Uhr und an 365 Tagen im Jahr.



### **Vivy-App**

Mit der digitalen Gesundheitsakte haben Sie Ihre medizinischen Daten jederzeit selbst in der Hand.



### **Gesundheitskurse**

Wir übernehmen für zwei qualitätsgesicherte Gesundheitskurse bis zu 75 Euro je Kurs.\*

Sie fühlen sich bei uns bestens versichert? Dann teilen Sie Ihre Zufriedenheit. Erzählen Sie Ihren Freunden, warum es sich lohnt, bei uns Mitglied zu werden. **Für jedes geworbene Mitglied erhalten Sie von uns 25 Euro als Dankeschön.**

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

\*Pro Jahr dürfen wir laut Handlungsleitfaden Prävention einen Gesundheitskurs je Handlungsfeld bezuschussen. Insgesamt können wir uns an max. zwei Präventionsmaßnahmen (Gesundheitsurlaub oder Gesundheitskurs) beteiligen.



BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER  
Postfach 14 01 60 | 33621 Bielefeld

Servicetelefon 0800 0 255 255 (kostenlos)  
[www.bkkgs.de](http://www.bkkgs.de)

Stand: Dezember 2019