

**BKK** GILDEMEISTER  
SEIDENSTICKER

**Einfach. Gut. Für Alle.**



**EINFACH. GUT.  
UNSER  
BONUSPROGRAMM.**

# EINFACH. GUT. UNSER BONUSPROGRAMM.

Sie sind sportlich aktiv, gehen regelmäßig zum Zahnarzt und Ihr Impfschutz ist vollständig? Das ist ein super Einstieg in unser Bonusprogramm und zugleich sichern Sie sich damit bereits **30 Euro**

Das Bonusprogramm bietet Ihnen individuelle Kombinationsmöglichkeiten. Je nach Anzahl der Bonus-Aktivitäten erhalten Sie bis zu **200 Euro** direkt auf Ihr Bankkonto oder wir schreiben Ihnen bis zu **220 Euro** auf Ihrem Gesundheitskonto gut.

## Mit unserem Kinder Bonus sind auch die Kids dabei

Regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung, zum Zahnarzt und zum Sport – mit drei gesundheitsfördernden Aktivitäten gibt es für Kids von 1 bis 14 Jahren **15 Euro** für´s Sparschwein, jede weitere Aktivität wird mit **5 Euro** extra belohnt.

## So funktioniert es:

- Lassen Sie sich die absolvierten Aktivitäten in Ihrem Bonusplan abstempeln und unterschreiben. Hierbei gilt die eigene Unterschrift leider nicht.
- **Wichtig:** Bei einigen Aktivitäten sind Nachweise durch gesonderte Belege erforderlich.

- Unser Bonusprogramm läuft vom 1. Januar bis zum 31. Dezember. Bitte beachten Sie, dass Aktivitäten nur bonifiziert werden können, wenn sie im Teilnahmezeitraum durchgeführt worden sind.
- Sobald Sie Ihr individuelles Ziel erreicht haben, können Sie uns den Bonusplan mit allen Belegen zusenden. 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.

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

Die Teilnahmebedingungen stehen auf unserer Homepage unter **[www.bkkgs.de](http://www.bkkgs.de)** zum Download bereit.

# UNSER STERNEBONUS

## **BONUS**

---

Erfüllen Sie **3 der 15 Aktivitäten**, erhalten Sie einen **Bonus** von **30 Euro**. Mindestens eine Aktivität muss aus dem Bereich „**Früherkennung und Vorsorge**“ sein.

## **BONUS**

---

Erfüllen Sie **5 der 15 Aktivitäten**, erhalten Sie einen **Bonus** von **60 Euro**. Davon muss mindestens eine Aktivität aus dem Bereich „**Früherkennung und Vorsorge**“ sein und eine aus dem Bereich „**Sport und Gesundheit**“.

## **BONUS**

---

Erfüllen Sie **7 der 15 Aktivitäten**, erhalten Sie einen **Bonus** von **90 Euro**. Davon muss mindestens eine Aktivität aus dem Bereich „**Früherkennung und Vorsorge**“ sein und eine aus dem Bereich „**Sport und Gesundheit**“.

## **BONUS**

---

Erfüllen Sie **9 der 15 Aktivitäten**, erhalten Sie einen **Bonus** von **120 Euro**. Davon muss mindestens eine Aktivität aus dem Bereich „**Früherkennung und Vorsorge**“ sein und eine aus dem Bereich „**Sport und Gesundheit**“.

## **BONUS**

---

Erfüllen Sie **11 der 15 Aktivitäten**, erhalten Sie einen **Bonus** von **200 Euro**. Hier gibt es keine Besonderheiten zu beachten.

# UNSERE AKTIVITÄTEN

## FRÜHERKENNUNG UND VORSORGE

- **Jugenduntersuchungen J2:** Die Vorsorgeuntersuchung J2 findet im Alter von 16 bis 17 Jahren statt. Im Mittelpunkt der medizinischen Untersuchung stehen bei der J2 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.
- **Zahnvorsorge oder professionelle Zahnreinigung:** Versicherte ab 18 Jahren haben einmal jährlich Anspruch auf eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung. Jüngere Versicherte sollten sich zweimal jährlich zahnärztlich untersuchen lassen. Auf Wunsch führt Ihr Zahnarzt eine professionelle Zahnreinigung durch.
- **Mutterschaftsvorsorge:** Mit regelmäßigen Untersuchungen während der Schwangerschaft behält der Frauenarzt die Gesundheit von Mutter und Baby im Blick. Dazu gehören Blutdruckmessungen, Blut- und Urinuntersuchungen, Ultraschalldiagnostik und die Aufzeichnung von Wehentätigkeit und des Herzschlages des Kindes (auch „CTG“ genannt). Der Arzt dokumentiert die Untersuchungen im Mutterpass. Lassen Sie sich mit einem Stempel im Bonusplan bestätigen, dass Sie alle Vorsorgetermine wahrgenommen haben oder reichen Sie einfach eine Kopie des Mutterpasses bei uns ein.
- **Gesundheits-Check-Up:** Ab dem 35. Lebensjahr können Sie diese Untersuchung alle zwei Jahre bei Ihrem Hausarzt in Anspruch nehmen. Der Check-up wird im Jahr der Durchführung im Bonusprogramm anerkannt.

# UNSERE AKTIVITÄTEN

## FRÜHERKENNUNG UND VORSORGE

- **Rückbildungsgymnastik:** Nach der Geburt ist ein Rückbildungskurs sehr empfehlenswert. Diese Leistung wird von der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER übernommen und sollte bis zum neunten Monat nach der Geburt in Anspruch genommen werden. In der Regel rechnen die Hebammen die Leistung direkt mit uns ab. Sollte das nicht der Fall sein, ist im Nachhinein auch eine Erstattung möglich. Dann sollten Sie jedoch vorab Kontakt mit uns aufnehmen.
- **Darmkrebsvorsorge:** Darmkrebs zählt zu der zweithäufigsten Krebsart in Deutschland. Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren sollten einmal jährlich ihren Stuhl auf verborgenes Blut untersuchen lassen. Ab 55 Jahren können Sie zusätzlich zwei Darmspiegelungen im Abstand von zehn Jahren oder alternativ alle zwei Jahre eine Untersuchung auf verborgenes Blut im Stuhl durchführen lassen.
- **Hautkrebsvorsorge:** Bei der Hautkrebs-Vorsorge (Screening) wird gezielt nach Hautkrebserkrankungen 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 wird die Leistung direkt über die Gesundheitskarte abgerechnet.

- **Vollständiger Impfschutz:** Fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihr Impfschutz vollständig ist oder aufgefrischt werden sollte. Lassen Sie ihn 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.
- **Krebsfrüherkennung oder Brustkrebsfrüherkennung:** Eine Krebsvorsorgeuntersuchung ist für Frauen ab 20 und für Männer ab 45 Jahren einmal pro Jahr vorgesehen. Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Deshalb sollten Sie ab dem 30. Lebensjahr die jährliche Tastuntersuchung bei Ihrem Frauenarzt in Anspruch nehmen. Frauen ab 50 Jahren erhalten zusätzlich alle zwei Jahre eine Einladung zur Mammografie. Die Untersuchung wird im Jahr ihrer Durchführung bonifiziert.

# UNSERE AKTIVITÄTEN

## SPORT UND GESUNDHEIT

- **Teilnahme am Online-Gesundheitskurs:** Ob Ernährungsberatung, Rückentraining oder Stressmanagement – 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/gesundheitskurssuche](http://www.bkkgs.de/gesundheitskurssuche).
- **Mitgliedschaft im Fitnessstudio:** Sie sind in einem Fitnessstudio aktiv? Dann lassen Sie einfach Ihr Engagement mit Stempel und Unterschrift von der Einrichtung im Bonusplan bestätigen.
- **Sport- oder Schwimmabzeichen:** Sie haben ein Sport- oder Schwimmabzeichen erreicht? Dies belohnen wir ebenfalls. Eine Bestätigung durch den Verein oder die Einrichtung, bei der Sie Mitglied sind oder ein Abzeichen abgelegt haben (z. B. über den Deutschen Sportbund), reicht aus.
- **Gesundheitskurs oder BKK Aktivwoche:** Ihre Teilnahme an 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 auch tatsächlich der Gesundheit dienen. Das kann z. B. Bewegung, Ernährung, Entspannung oder Raucherentwöhnung sein. Pro Jahr kann ein Gesundheitskurs oder ein gleichwertiger Aktivurlaub (z. B. BKK Aktivwoche, fitforwell-Programm) bonifiziert werden.

- **Betriebs- oder Hochschulsport:** Sie nehmen aktiv am Betriebs- oder Hochschulsport teil? Lassen Sie sich Ihre Teilnahme durch eine Bescheinigung/Stempel Ihres Arbeitgebers oder der Hochschule bestätigen. Viele Studentenbüros haben Musterbescheinigungen vorrätig.
- **Qualifizierte Sportveranstaltung oder Mitgliedschaft im Sportverein:** Wenn Sie Mitglied in einem Sportverein sind, wird dies belohnt. Eine Bestätigung durch den Verein oder die Einrichtung, bei der Sie Mitglied sind, reicht aus. 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.

# 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. Zusätzlich werden folgende Maßnahmen anerkannt:

- **Zahnversiegelung:** Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sollten zweimal jährlich zur Zahnvorsorge. Dabei können sie grundsätzlich kostenlos eine Versiegelung der kariesfreien hinteren Backenzähne durchführen lassen.
- **Leistungsabzeichen:** Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Daher belohnt der **Kinder Bonus** schon das Seepferdchen – das erste Schwimmabzeichen. Eine Bestätigung durch den Verein oder die Einrichtung, bei der Sport- oder Schwimmabzeichen abgelegt werden (z. B. über den Deutschen Sportbund), reicht aus.
- **Eltern-Kind-Maßnahmen:** Qualitätsgesicherte Eltern-Kind-Maßnahmen wie z. B. Babyschwimmen oder Eltern-Kind-Turnen von 2-6 Jahren werden beim **Kinder Bonus** anerkannt.
- **Kinder- und Jugenduntersuchungen:** 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 sie für das Bonusprogramm anrechnen lassen.



### Baby Bonus – So geht´s

1. Sie nehmen alle Termine der Schwangerschaftsvorsorge wahr und lassen sie im Mutterpass bestätigen.
2. Melden Sie Ihr Baby mit der Geburt bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER an.  
(Antrag auf Familienversicherung)
3. Sie besuchen mit Ihrem Baby die Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U6 und lassen die im ersten Lebensjahr vorgesehenen Schutzimpfungen durchführen. Reichen Sie uns einfach Kopien des gelben Vorsorgehefts und des Impfpasses ein.

Wir überweisen Ihnen 50 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 GESUNDHEITSLEISTUNGEN

Wenn Sie sich für das Gesundheitskonto entscheiden, profitieren Sie von **10 % Extra-Bonus**. Das Guthaben Ihres Gesundheitskontos können Sie dann für ausgewählte Gesundheitsleistungen verwenden.

## Dazu gehören:

- **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.
- **Gesundheits- und Präventionskurse:** z. B. Pilates, Rückenschule, Suchtprävention, Entspannungstechnik, Aquafitness für Kinder.
- **Aktivurlaube der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER:** z. B. BKK Aktivwoche, fitforwell-Programme.
- **Private Krankenzusatzversicherung:** z. B. Auslandsreise-Krankenversicherung, Krankenhaus- und Pflegetagegeldabsicherung oder Zusatztarife (für Zahnersatz, Brillen und Kontaktlinsen, Heilpraktiker oder stationären Aufenthalt im Krankenhaus) unseres Kooperationspartners.
- **Heil- und Hilfsmittel außerhalb der GKV-Leistungspflicht:** z. B. Brillen, Hörgeräte, Fußreflexzonenmassagen.

\* 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.

# DAS GESUNDHEITSKONTO – FÜR AUSGEWÄHLTE GESUNDHEITSLEISTUNGEN

## So nutzen Sie Ihr Guthaben

Haben Sie Gesundheitsleistungen aus den vorher genannten Kategorien in Anspruch genommen? Schicken Sie uns Ihren ausgefüllten Bonusplan, die Belege und Ihre Bankverbindung zu. Wir überweisen Ihnen dann den vollen oder anteiligen Betrag.

Bitte beachten Sie: Erstattungen vom Gesundheitskonto sind an die Laufzeit des Bonusgramms gebunden. Nicht abgerufene Guthaben verfallen zum 31. März des Folgejahres.

Zudem verfällt Ihr Guthaben sobald Ihr Versicherungsverhältnis bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER endet.

## Hinweis zu Zahlungsbelegen

Zusammen mit dem Bonusplan erhalten Sie ein Erstattungsformular für genutzte Gesundheitsleistungen. Füllen Sie es aus und reichen Sie es zusammen mit den Belegen bei uns ein. Bitte schicken Sie möglichst alle Unterlagen zum Gesundheitskonto zusammen an uns. Nur so können wir sie schnell zuordnen, bearbeiten und erstatten. Grundsätzlich können nur Rechnungen erstattet werden, die nicht älter als zwei Jahre sind.

# TOP LEISTUNGEN – KLASSE SERVICE

Neben unserem Bonusprogramm bieten wir unseren Versicherten viele weitere Zusatzleistungen:



## **Persönlicher Ansprechpartner**

Ihr persönlicher Ansprechpartner kümmert sich um all Ihre Anliegen.



## **Internet-Geschäftsstelle**

Bei uns können Sie rund um die Uhr und von unterwegs auf alle wichtigen Daten zugreifen.



## **Servicetelefon**

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



## **Osteopathie**

Bis zu 120 Euro pro Jahr für osteopathische Behandlungen.



## **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)

BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER  
Postfach 14 01 60 | 33621 Bielefeld

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

Stand: November 2017