

BAHN-BKK-Vorteilspaket
Bonusvorteil von bis zu
»4.500 Euro«



Gesund leben

So einfach werden Sie BAHN-BKK-Mitglied

Bei der „alten“ Krankenkasse regulär kündigen und Mitglied der BAHN-BKK werden. Erleben Sie den Service und die Leistungen der BAHN-BKK. Sollten Sie nicht zufrieden sein, so kündigen Sie einfach die flexible Mitgliedschaft zum Ende des übernächsten Monats. Senden Sie uns dann Ihre BAHN-BKK-Krankenversichertenkarte und die Mitgliedschaftsbescheinigung der neuen BKK zu. Tun Sie nichts, geht die flexible Mitgliedschaft in eine reguläre Dauermitgliedschaft über.

Vorteile genießen

MIT DER BAHN-BKK

BKK338039

BAHN-BKK-Vorteilspaket
Bonusvorteil von bis zu
»4.500 Euro«



BAHN-BKK
Zug um Zug - Gesundheit

Gesund leben

DAS BAHN-BKK-VORTEILSPAKET

Vorteile genießen

☎ 0800 22 46 255



Guten Tag,

seit dem 1. Januar 2009 zahlt jeder gesetzlich Krankenversicherte seinen Beitrag nach demselben Beitragssatz. Das heißt aber nicht, dass jeder Krankenversicherte dasselbe Leistungs- und Serviceangebot zu erwarten hat. Im Gegenteil, die Unterschiede sind groß, selbst wenn sich alle Kassen ihres Services und ihrer Leistungen rühmen. Es genügt aber nicht, nur darüber zu reden. Notwendig ist, dass eine Krankenkasse eine Unternehmenskultur entwickelt, die ausgezeichneten Service mit höchster Beratungsqualität und Lösungskompetenz sowie umfangreiche und sinnvolle Zusatzleistungen überhaupt erst möglich macht. Die BAHN-BKK pflegt eine solche Unternehmenskultur seit vielen Jahren. Und davon profitieren die BAHN-BKK-Versicherten jetzt in besonderem Maße.

Denn Jahr für Jahr erweitert die BAHN-BKK ihr Angebot an Zusatzleistungen und ihren Service, sie stärkt ihre Beratungsqualität und ihre Lösungskompetenz. Das wirkt sich auch unmittelbar im Geldbeutel aus. Je nach persönlicher Situation können BAHN-BKK-versicherte Ehepaare leicht einen Bonusvorteil von bis zu 4.500 Euro im Jahr erzielen. Es lohnt sich also aus vielerlei Gründen, bei der BAHN-BKK versichert zu sein. Details auf den nächsten Seiten.

Ihre Hanka Knoche Vorstand der BAHN-BKK

BONUSVORTEIL: 70 EURO PRO IMPFUNG



Informationen unter [0800 22 46 255] ◀

E-Mail an [service@bahn-bkk.de] ◀

Kontaktformular unter [www.bahn-bkk.de/kontakt] ◀

Auslandsreise-Schutzimpfungen

Planen Sie für Ihren nächsten Urlaub eine Fernreise, vielleicht nach Afrika, Südostasien oder Mittelamerika? Dann sollten Sie bei Ihren Reise-Vorbereitungen auch an die kostenfreie Auslands-Impfberatung der BAHN-BKK denken. Die BAHN-BKK informiert Sie über sinnvolle Impfungen und Prophylaxe-Maßnahmen. Und: Die BAHN-BKK übernimmt sogar die Kosten für diese Schutzimpfungen gegen übertragbare Krankheiten bei Auslandsreisen:

Impfungen

- | | | |
|--------------|---------------|-----------------|
| → Cholera | → Hepatitis A | → Meningokokken |
| → FSME | → Hepatitis B | → Tollwut |
| → Gelbfieber | → Influenza | → Typhus |

Beratungstermin buchen

Sie möchten einen Beratungstermin mit der BAHN-BKK vereinbaren, vielleicht am Wochenende? Selbstverständlich. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail und nennen Sie uns Tag und Uhrzeit, zu der wir Sie anrufen sollen. Oder verwenden sie das Kontaktformular im Internet. Dort gibt es das Feld „Bitte beraten Sie mich am nächsten Wochenende“ mit Angabe von Datum und Uhrzeit. Pünktlich zu Ihrem Wunschtermin ruft eine BAHN-BKK-Mitarbeiterin oder ein BAHN-BKK-Mitarbeiter an.

FacharztPlus

Einen Termin bei einem Facharzt zu bekommen, ist manchmal gar nicht so leicht. BAHN-BKK-Versicherte haben es da einfacher. Sie können auf zwei Wegen schnell zu einem Gespräch mit einem Facharzt kommen:

Telefonisch

Bei InfoMedicus, der weltweiten Gesundheitshotline der BAHN-BKK, stehen Ihnen 24 Stunden am Tag Ärzte fast aller Fachrichtungen telefonisch zur Verfügung. Samstags, sonntags, an Feiertagen – an jedem Tag.

Persönlich

Wer dringend einen persönlichen Facharzt-Termin braucht und einen raschen Termin nicht angeboten bekommt, sollte ebenfalls InfoMedicus anrufen. Der Express-Terminservice wendet sich direkt an die nächstgelegenen Ärzte und lässt sich zeitnahe Terminvorschläge für Sie geben. Die sprechen wir mit Ihnen ab und machen dann den Termin für Sie fest. Die Terminvereinbarung geschieht binnen 48 Stunden. Darauf können Sie sich verlassen.

FACHARZT



TERMINVERMITTLUNG

► InfoMedicus [0180 2000 376]



BONUSVORTEIL: 40 EURO JE VERMITTLUNG

BONUSVORTEIL: BIS ZU 500 EURO



Informationen unter [0800 22 46 255] ◀

Bonusprogramme der BAHN-BKK

Die BAHN-BKK bietet für ihre Versicherten diese Bonusprogramme an:

- Jugendliche erhalten eine Erlebnisreise, wenn sie an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen.
- Erwerbstätige und deren familienversicherte Ehegatten können einen Bonus von bis zu 400 Euro erhalten, wenn sie regelmäßig den Gesundheits-Check-up wahrnehmen.
- Senioren erhalten einen Bonus von bis zu 500 Euro, wenn sie das Deutsche Sportabzeichen machen und zwei Angebote der individuellen Gesundheitsförderung (Bereich Sport und Ernährung) wahrgenommen haben.

Stresspause

Beruflich wie privat werden heute hohe Anforderungen gestellt. Werden diese Anforderungen zu viel und erscheint ihre Bewältigung schwierig, entsteht Stress. Die BAHN-BKK bietet ihren Versicherten jetzt die „Stresspause“ an – einen persönlichen Stress-Check mit nachfolgender Unterstützung und Beratung zur Stressbewältigung.

Die Stresspause ist ein telefonisches Programm, das bis zu sechs Monate dauert und auf die ganz individuellen Lebensumstände jedes Einzelnen eingeht.

InfoMedicus

Das medizinisch geschulte Personal von InfoMedicus beantwortet alle Ihre Fragen zur Gesundheit. Und das rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche. Selbstverständlich ist InfoMedicus auch per E-Mail für Sie da. Für Ihre Anfrage können Sie einfach unser Formular im Internet verwenden.

Gesundheitskurse

Als Mitglied der BAHN-BKK erhalten Sie bei regelmäßiger Teilnahme an Gesundheitskursen einen Großteil der Kosten erstattet. Gefördert werden Gesundheitskurse aus den Bereichen:

Bewegungsgewohnheiten

- Präventive Rückenschule
- Wirbelsäulengymnastik
- Präventives Herz-Kreislauf-Training

Stressreduktion und Entspannung

- Stressbewältigungstraining
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung



BONUSVORTEIL: 40 EURO JE ANRUF

- ▶ InfoMedicus [0180 2000 376]
- ▶ www.bahn-bkk.de/infomedicus



BONUSVORTEIL: BIS ZU 280 EURO JE KURS

- ▶ Kursdatenbank unter www.bahn-bkk.de/kursdatenbank



Informationen unter [0180 2 757-757] ◀

Ernährung

- Ernährungskurse
- Gewichtsreduktionskurse

Genuss- und Suchtmittel-Konsum

- Raucherentwöhnungskurse
- Kurse zur Alkoholreduktion
- Kurse zum verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten
- Kurse zur Prävention des Drogenmissbrauchs

Für Kurse aus den genannten Bereichen übernimmt die BAHN-BKK bis zu 100 Prozent der Kosten. Kurse in Ihrer Nähe, die von der BAHN-BKK gefördert werden, finden Sie im Internet.

BAHN-BKK Aktiv Krankenzusatzversicherungen

Die BAHN-BKK kooperiert mit der DEVK und vermittelt günstige Krankenzusatzversicherungen. Für Versicherte der BAHN-BKK gibt es einen eigenen Tarif mit Konditionen, die deutlich günstiger sind als jene, die sie über einen privaten Einzelvertrag erhalten würden. Das Besondere: Versicherte der BAHN-BKK können die meisten Leistungen sofort und ohne Wartezeit in Anspruch nehmen!

Fit4life-Aktivtage

Sie möchten aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun? Die BAHN-BKK als Spezialistin der Verkehrsbranche bietet gerade Schichtarbeitern und Personen mit besonderen Belastungen viele Möglichkeiten, aktiv zu werden:

- Verbringen Sie mindestens 4 Tage und 3 Nächte in einem 3- oder 4-Sterne-Hotel, inklusive Halbpension – jetzt auch in Italien.
- Absolvieren Sie zwei Gesundheitskurse mit insgesamt 12 Einheiten, je einen Kurs aus den Bereichen Bewegung, Entspannung oder Ernährung.
- So erhalten Sie von der BAHN-BKK einen Zuschuss von 160 Euro.
- Wählen Sie einfach ein für Sie passendes Angebot aus, z.B. für Familienurlaube, Spezialprogramme für die moderne Frau oder junge Erwachsene bis 35.

Wählen Sie aus folgendem Kursangebot

Bewegung Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Wassergymnastik, Rückenschule, Herz-Kreislauf-Training

Entspannung Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Antistress-Training, Stressmanagement

Ernährung Ernährungsberatung

Sucht Suchtreduktion



BONUSVORTEIL: 160 EURO JE REISE



- ▶ Informationen unter [0800 22 46 255]
- ▶ [www.bahn-bkk.de]

[www.bahn-bkk.de/gesundheitsportal] ◀

BONUSVORTEIL: 7,50 EURO JE ANMELDUNG



[www.2te-ZahnarztMeinung.de] ◀

Fit4life-Gesundheitsportal

Die BAHN-BKK ist nicht erst für Sie da, wenn Sie einmal krank sind. Wir möchten Sie mit wertvollen Tipps zu den Bereichen Ernährung und Bewegung unterstützen. Interessante Beiträge zu weiteren Gesundheitsthemen ergänzen das Angebot. Wie Sie eine Selbsthilfegruppe finden oder gründen, erfahren Sie ebenfalls hier. Als besonderen Service weisen wir Sie bei den Angeboten auch immer auf passende Zusatzleistungen oder interaktive Angebote Ihrer BAHN-BKK hin. Viel Spaß beim Erkunden.

2te ZahnarztMeinung

„2te ZahnarztMeinung“ ist ein Online-Marktplatz für Zahnarztleistungen, der ausschließlich im Internet besteht. BAHN-BKK-Kunden können kostenfrei ihren Heil- und Kostenplan für Zahnersatz einstellen und sich alternative Kosteneinschätzungen einholen. Die Zahnärzte der „2te ZahnarztMeinung“ sind Vertragsärzte und unterliegen den gleichen gesetzlichen Bestimmungen wie alle anderen Zahnärzte, die an der vertragsärztlichen Versorgung teilnehmen. Es gibt also keinen Zweifel an der Qualität der Versorgung. Darüber hinaus haben sie sich bereit erklärt, sich von Patienten bewerten zu lassen. BAHN-BKK-Versicherte können mit Hilfe von 2te ZahnarztMeinung ihren Eigenanteil bei Zahnersatz deutlich senken.

Homöopathie

Die BAHN-BKK bietet ihren Kunden die Versorgung im Rahmen der klassischen Homöopathie an. Damit verfolgt sie zusammen mit den Apotheken und Vertragsärzten das Ziel, eine neue arzt- und berufsgruppenübergreifende Versorgungsstruktur mit Leistungen der klassischen Homöopathie zu ermöglichen. Die Leistung des Arztes umfasst die homöopathische Erstuntersuchung mit schriftlicher Aufzeichnung zur Einleitung einer homöopathischen Behandlung, dazu einmal je Krankheitsfall: homöopathische Analyse, Folgeuntersuchung und Beratung. Die Apotheke informiert und berät über die Besonderheiten der homöopathischen Behandlung sowie die Anwendung homöopathischer Arzneimittel.

Ihr Vorteil: Der behandelnde Arzt darf darüber hinaus keine privatärztliche Vergütung für homöopathische Leistungen von den Versicherten verlangen.

Traditionelle Chinesische Medizin

Die Schulmedizin bildet die Grundlage der hochwertigen gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Ihre Qualität und ihre Erfolge sind unbestritten. Daneben fühlen sich viele Menschen aber zusätzlich von alternativen Heilmethoden angesprochen und verstanden. BAHN-BKK-Versicherte können im Rahmen der stationären Rehabilitation und der Anschluss-Rehabilitation bei rheumatischen Erkrankungen



► [www.bahn-bkk.de/homoeopathie]

► [www.bahn-bkk.de/tcm]



BONUSVORTEIL: 20 EURO JE BERATUNG



[www.bahn-bkk.de/gesundheitonline] ◀

oder im Anschluss an Hüft-, Knie- oder Wirbelsäulenoperationen, Leistungen der Traditionellen Chinesischen Medizin erhalten. Möglich ist dies durch einen Vertrag der BAHN-BKK mit dem Gesundheitszentrum Saarschleife in Mettlach-Orscholz, das über ein integriertes Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin verfügt und eine ganzheitliche Therapieorientierung gewährleistet.

GesundheitOnline – Information und Beratung

Es gibt Probleme im Leben, die man mit keinem anderen besprechen kann, nicht mal mit dem Partner oder guten Bekannten. Auch vor einem Gang zum Arzt oder Therapeuten scheut man sich. Das kann ein Problem in der Partnerschaft, ein Alkoholproblem oder eine Krankheit sein. Doch gerade in diesen Situationen ist es wichtig, Gesprächspartner zu haben, die helfen können, das Geschehene zu verkraften, Krankheiten zu bewältigen oder Lösungen und neue Perspektiven zu finden. Dafür gibt es bei der BAHN-BKK **GesundheitOnline**. Dort werden Ihre Fragen von ausgewählten Beratungsstellen und Selbsthilfeorganisationen anonym per E-Mail beantwortet. Daneben gibt es die Möglichkeit, an Gruppen- oder Einzelchats zu verschiedenen Themen teilzunehmen. Zu ausgewählten Themen finden Expertenchats mit Spezialisten statt. Dazu finden Sie dann auch wertvolle Hintergrund- und Gesundheitsinformationen.

Gewichts-Coaching mit der BAHN-BKK

Sie wollen dauerhaft abnehmen, ohne lästigen Jo-Jo-Effekt? Sie wollen Ihr Übergewicht mit einer individuellen Betreuung in den Griff bekommen? Sie haben aber keine Zeit für Gruppentreffen oder Ihnen sind diese unangenehm? Dann ist das Gewichts-Coaching das richtige Angebot für Sie. In dem viermonatigen Abnehmprogramm für zu Hause lernen Sie alle wichtigen Faktoren kennen, um Ihr Gewicht zu beeinflussen. Das Gewichts-Coaching der BAHN-BKK umfasst vier Lerneinheiten, die Sie zu Hause selbstständig durcharbeiten können. Während des Programms beraten die Ernährungsberater des **RICHTIG ESSEN INSTITUT** gerne ausführlich und kompetent zum Ortstarif.

Gesund ins Alter – Netzwerk Selbsthilfe

Bereits seit einiger Zeit gibt es bei der BAHN-BKK das Projekt **Gesund ins Alter**. Ziel ist es, ältere Menschen aus ihrer sozialen Isolation zu holen und Kontakte zu Menschen mit gleicher Lebenssituation herzustellen. So sollen besonders Arztbesuche ohne erkennbaren Grund reduziert und die eigenverantwortliche Nachsorge gefördert werden. Aus den daraus entstandenen Selbsthilfegruppen hat sich ein „Netzwerk Selbsthilfe“ gegründet. Die Selbsthilfegruppen treffen sich zum Erfahrungsaustausch und unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen.



BONUSVORTEIL: 140 EURO JE COACHING



► [\[www.bahn-bkk.de/gewichtskoaching\]](http://www.bahn-bkk.de/gewichtskoaching)

► **Netzwerk Selbsthilfe [0800 22 46 255]**

Ihr persönlicher Vorteil mit der BAHN-BKK

Rechnen Sie Ihren persönlichen Vorteil, bei der BAHN-BKK aus unter [\[www.bahn-bkk.de/vorteilsrechner\]](http://www.bahn-bkk.de/vorteilsrechner).

Hier zwei Beispiele

Angenommenes Bruttojahreseinkommen
Single – 30.000 Euro, Ehepaar – 35.000 Euro



Bitte beachten Sie, dass die Angaben von Ihrer individuellen Lebenssituation abhängen. Alle Angaben ohne Gewähr. Der finanzielle Vorteil ist ein rechnerischer Wert, der voraussetzt, dass Sie identische Leistungen als BAHN-BKK-Mitglied mit einer anderen KV-Mitgliedschaft vergleichen.

Genutzte BAHN-BKK-Vorteile	Single [35 Jahre]	Ehepaar [44/45 Jahre]
Teilnahme Gesundheitsförderung Ernährung	✓	✓
Teilnahme Gesundheitsförderung Bewegung	✓	✓
Teilnahme Gesundheitsförderung Stress	✓	✓
Teilnahme Gesundheitsförderung Sucht	●	●
Anruf bei „InfoMedicus“ mit einer Beratung	✓ 12 Anrufe/Jahr	✓ 24 Anrufe/Jahr
Teilnahme Bonusprogramm Senioren	●	●
Zusatzversicherung DEVK – Aktiv Pur	✓	●
Zusatzversicherung DEVK – Aktiv Plus	●	✓
Zusatzversicherung DEVK – Aktiv Privat	●	✓
Zusatzversicherung DEVK – Aktiv 66+	●	●
fit4life-Aktivtage	✓	✓
2te Zahnarzt-Meinung	✓	✓
Übernahme Auslandsreise-Schutzimpfungen	✓ 2 Impfungen/Jahr	✓ 4 Impfungen/Jahr
Teilnahme Bonusprogramm Jugend	●	●
Teilnahme Bonusprogramm Erwerbstätige	✓	✓
Teilnahme Bonusprogramm Erwerbstätige, Familienversicherte	●	✓
Gewichts-Coaching	✓	✓
Finanzieller Vorteil dank BAHN-BKK pro Jahr	2.120,30 Euro	4.381,28 Euro

Wir sind hier...

Telefonisch an 7 Tagen in der Woche (auch am Wochenende und an regionalen Feiertagen) von 8.00 bis 20.00 Uhr unter [0800 22 46 255] mit BAHN-BKK-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern.

Persönlich in 11 ServicePunkten und jetzt auch in rund 500 Premiumpartneragenturen der DEVK.

Dies leisten die DEVK-Premiumpartneragenturen für BAHN-BKK-Kunden...

- Sie informieren über die Zusatzleistungen der BAHN-BKK (ohne Beratung im Krankenversicherungsrecht).
- Sie beraten zu den BAHN-BKK Aktiv Krankenzusatzversicherungen.
- Sie können die Stammdaten ändern.
- Sie stellen bei Fragen den telefonischen Kontakt zum Kundenberater her [0800 22 46 255].
- Sie fertigen Kopien an und senden Faxe an die BAHN-BKK (innerhalb von 24 Stunden).
- Sie nehmen ihre Post entgegen und senden sie innerhalb von 24 Stunden an die entsprechende Regionalgeschäftsstelle.

▶ **An 7 Tagen in der Woche [0800 22 46 255]**

▶ **Hier finden Sie unsere Standorte:
ServicePunkte und
DEVK-Premiumpartneragenturen
[www.bahn-bkk.de/standorte]**



Mal BAHN-BKK schnuppern? Aber gern. Testen. Erleben und flexibel bleiben.

Ja, ich möchte BAHN-BKK-Mitglied werden.

.....
NAME VORNAME

.....
ANSCHRIFT

.....
GEBURTSDATUM UND -ORT

.....
TELEFON E-MAIL

.....
BISHERIGE KRANKENKASSE BIS* SELBST VERSICHERT FAMILIENVERSICHERT

.....
DATUM UNTERSCHRIFT

* Bitte Kündigungsbestätigung nach Eingang nachreichen. Datenschutzhinweis: Die Angaben sind erforderlich zur Feststellung des Versicherungsverhältnisses (§§ 5, 284 SGB V) und werden auf Datenträgern gespeichert. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und unterliegen dem Datenschutz.

**BAHN-BKK
MARKETING UND VERTRIEB
FRANKLINSTRASSE 54
60486 FRANKFURT AM MAIN**

.....
DAS PORTO ÜBERNIMMT
DIE BAHN-BKK
.....

