

BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER

Einfach. Gut. Für Alle.

Jetzt
auch digital
punkten!



**EINFACH. GUT.
UNSER
BONUSPROGRAMM.**

EINFACH. GUT. UNSER BONUSPROGRAMM.

Werden Sie aktiv für Ihre Gesundheit und sichern Sie sich jede Menge Bonuspunkte. Regelmäßig zur Vorsorge, zum Zahnarzt, zum Sport und mehr: Schon mit **250 Punkten** haben Sie Ihr erstes Bonusziel erreicht und haben die Wahl zwischen **25 Euro** in bar oder sogar **50 Euro als Guthaben auf Ihrem Gesundheitskonto**. Und jede weitere Aktivität erhöht Ihren Bonus.

Kleine ganz Groß – auch beim Bonus

Schon Kids von 1 bis 14 Jahren können sich eine Bonusprämie sichern und erhalten für ihre gesundheitsfördernden Aktivitäten genauso viele Punkte wie die Großen.

Gemeinsam punkten per App

In unserer BKK GS-App können Sie Ihr Bonusprogramm ganz komfortabel verwalten und sogar gemeinsam mit Ihren Kindern Punkte sammeln.

Gesundheitskonto – Ihr persönliches Plus

Auf dem Gesundheitskonto zählt Ihr Bonus doppelt! Nutzen Sie das Guthaben für ausgewählte Gesundheitsleistungen, für eine neue Brille oder Sport- und Fitnessbeiträge.

Lesen Sie im Kapitel GESUNDHEITSKONTO mehr dazu.

So einfach sichern Sie sich 50 Euro auf Ihrem Gesundheitskonto:

Schutzimpfungen	100 Punkte
Zahnvorsorge	50 Punkte
Sportabzeichen	100 Punkte
Gesamt	250 Punkte

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

Gemeinsam mit Ihren Kindern in der App punkten:

Hautkrebsscreening	50 Punkte	Elternteil
Zahnreinigung	100 Punkte	
Fitnessstudio	150 Punkte	
Kinderuntersuchung U10	50 Punkte	Kind 1
Sportverein	150 Punkte	
Schutzimpfungen	100 Punkte	
Zahnvorsorge	50 Punkte	Kind 2
Gesundheitskurs	100 Punkte	
Sportverein	150 Punkte	
Schutzimpfungen	100 Punkte	
Gesamt	1.000 Punkte	

**Ihre Familienprämie: 100 Euro in bar oder
200 Euro Gesundheitskonto**

EINFACH. GUT. UNSER BONUSPROGRAMM.

So funktioniert es:

- Lassen Sie sich Ihre durchgeführten Aktivitäten auf Ihrem Bonusplan bestätigen oder weisen Sie diese in der App nach. Bei einigen Aktivitäten sind Nachweise durch gesonderte Belege möglich.
- **Individueller Bonuszeitraum:** Sie können selbst entscheiden, wann Sie Ihr Bonusjahr beginnen. Danach haben Sie 12 Monate Zeit, Punkte zu sammeln. Bitte beachten Sie, dass Aktivitäten nur zählen, wenn sie im Teilnahmezeitraum durchgeführt worden sind.
- Wenn Sie Ihr individuelles Ziel erreicht haben, senden Sie uns den Bonusplan mit allen Belegen zu oder lösen Ihre Punkte in der App ein. Damit beenden Sie Ihre Teilnahme für „Ihr“ Bonusjahr und Sie erhalten Ihre Prämie.
- Sie haben am Ende Ihres Bonuszeitraums noch keine 250 Punkte erreicht? Kein Problem: Für Ihre Aktivitäten aus dem Bereich **Vorsorge** erhalten Sie trotzdem einen Bonus.
- Reichen Sie Ihren Plan spätestens drei Monate (Datum Posteingang) nach Ablauf Ihres Bonuszeitraums ein – sonst verfällt Ihr Bonus.

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

Unter www.bkkgs.de/bonusprogramm können Sie Ihren Bonusplan anfordern.

EINFACH. GUT. DIGITAL PUNKTEN.

Alles auf einen Blick

Punkten Sie komfortabel digital – ohne Bonusplan und Zettelkram. Im Bonus-Cockpit wählen Sie die Aktivitäten aus und weisen Ihre Teilnahme nach. Ihren Punktestand haben Sie immer im Blick und lösen ihn ein, wenn Sie Ihr Bonus-Ziel erreicht haben. Entscheiden Sie sich dabei für das Gesundheitskonto, reichen Sie Ihre Rechnungen über den Button „Gesundheitskonto“ ein.

Punkte einlösen

Punkte in Geldprämien oder Guthaben auf dem Gesundheitskonto wandeln

Punktestand

Alle gesammelten Punkte jederzeit im Blick

Aktivitäten

Aktivitäten bequem online verwalten

Gesundheitskonto

Rechnungen einfach online einreichen

Kinder

Familienversicherte Kinder punkten fleißig mit



UNSERE AKTIVITÄTEN

VORSORGE

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. Geburtstag 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 45 Jahren 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.

Darmkrebsvorsorge • 50 Punkte •

Darmkrebs zählt zu der zweithäufigsten Krebsart in Deutschland. Zwischen 50 und 54 Jahren können Sie einmal jährlich einen Stuhltest durchführen 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.

UNSERE AKTIVITÄTEN

VORSORGE

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.

Schutzimpfungen • 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. Wir übernehmen 100 Prozent der Kosten für Schutzimpfungen, die von Ihrer Arztpraxis direkt über Ihre Gesundheitskarte abgerechnet werden.



Vorsorgeuntersuchungen

Für Ihre Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie einen Bonus, auch wenn Sie am Ende Ihres Bonusjahrs noch keine 250 Punkte gesammelt haben.

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.

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 Sportveranstaltungen mit ausgebildeten Übungsleitern teilnehmen (z. B. Volksläufe, geführte Rad- oder Wandertouren, Lauffreize) reichen Sie die Urkunde oder Teilnahmebestätigung ein.

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

KINDER UND BABYS

Kinder Bonus

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

Schutzimpfungen	• 100 Punkte •
Zahnvorsorge	• 50 Punkte •
Gesundheitskurse	• 100 Punkte •
Mitgliedschaft im Sportverein	• 150 Punkte •
Sport- oder Schwimmbadabzeichen	• 100 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.

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



Baby Bonus – von Anfang an aktiv die Gesundheit fördern

Sie haben Ihr Baby nach der Geburt bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER versichert und alle **Kinderuntersuchungen** (U1-U6) wahrgenommen? Dann sichern Sie sich bereits einen Baby Bonus von **250 Punkten**.

Weitere Punkte bekommen Sie für:

- **vollständiger Impfschutz im ersten Lebensjahr** • **250 Punkte** •
- **Schwangerschaftsvorsorge oder Rückbildungsgymnastik** • **500 Punkte** •

50 Punkte entsprechen einer **Barprämie von 5 €**.

Nehmen Sie an unserem digitalen Bonusprogramm teil? Dann können Sie sich die Punkte aus dem Baby Bonus auch dort gutschreiben lassen. Auf dem Gesundheitskonto entsprechen 50 Punkte einem **Guthaben von 10 €**.

Reichen Sie dazu das Erstattungsformular zusammen mit Kopien der Nachweise bei uns ein: das gelbe Vorsorgeheft, den Impfpass Ihres Babys und Ihren Mutterpass bzw. die Teilnahmebescheinigung zur Rückbildungsgymnastik.

DAS GESUNDHEITSKONTO FÜR AUSGEWÄHLTE GESUNDHEITSLEISTUNGEN

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

So erhalten Sie Ihr Guthaben

Mit Ihrem ausgefüllten Bonusplan schicken Sie uns das **Erstattungsformular Gesundheitskonto** und die Belege zu. **In der App geht das mit wenigen Klicks.** Wir überweisen Ihnen dann in Höhe Ihres Guthabens den vollen oder anteiligen Betrag. Grundsätzlich können nur Rechnungen erstattet werden, die nicht älter als zwei Jahre sind.

Hinweis zum Guthaben

Erstattungen vom Gesundheitskonto sind an die Laufzeit Ihres Bonuszeitraums gebunden. Nicht abgerufene Guthaben verfallen drei Monate nach Ablauf Ihres Bonusjahrs.

Das Guthaben verfällt auch, sobald Ihr Versicherungsverhältnis bei der BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER endet.



DAS GESUNDHEITSKONTO FÜR AUSGEWÄHLTE GESUNDHEITSLEISTUNGEN

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. Akupunktur in der Schwangerschaft, 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 Pflagegeldabsicherung 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.

BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER
Postfach 14 01 60 | 33621 Bielefeld

Servicetelefon 0800 0 255 255 (kostenlos)
www.bkkgs.de

Stand: Januar 2022