

# GESUNDHEIT

Das Magazin Ihrer BKK



**jetzt Online-  
Service nutzen**





# Bessere Leistungen zum gleichen Beitragssatz

## Über die BKK-App immer und überall erreichbar

Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,

wieder haben wir ein Jahr, ich möchte beinahe sagen, „geschafft“. Neben den vielen kleinen und großen Sorgen, die jede und jeder von uns ohnehin zu schultern hat, bereiten uns zusätzlich die Versorgung mit (teurer) Energie, Inflation und der Krieg in der Ukraine Kopfzerbrechen.

„Only bad news are good news“ lautet das Credo der Medienleute und man könnte meinen, dass es nur noch abwärts geht. Und doch gibt es sie, die guten Nachrichten:

Unser Beitrag bleibt im sechsten Jahr in Folge unverändert. In Zeiten, in denen alles teurer wird, sicher eine positive Information mit Seltenheitswert.

Gleichzeitig haben wir unsere Zusatzleistungen erweitert. Wie Sie auf Seite 4 nachlesen können, haben wir für ziemlich alle Lebenslagen hilfreiche Angebote für Sie, wobei diese Auflistung bei weitem nicht abschließend ist. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen oder Sie bei einer Erkrankung Beratungsbedarf haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre BKK.

Wir ergänzen unsere persönliche Erreichbarkeit mit unserer neuen BKK-App. Darüber können Sie uns ganz einfach, schnell und datensicher Ihre Belege, Rechnungen und Nachrichten zukommen lassen. Entweder über Ihr Smartphone oder unsere Online-Geschäftsstelle. Wie das alles funktioniert, finden Sie auf den Seiten 14 und 15.

Ich freue mich darauf, Sie im Jahr 2023 mit weiteren positiven Neuigkeiten begleiten zu dürfen, und wünsche Ihnen sowie Ihren Freunden und Familien alles Gute für das neue Jahr.

Bleiben Sie online, bleiben Sie positiv, bleiben Sie gesund.

Ihr

Ralf Dernbach  
Vorstand

# Inhalt



04



10

### Impressum

**Herausgeber:** Koenig & Bauer BKK, Friedrich-Koenig-Str. 4, 97080 Würzburg, Tel. 0931 909-4338; **Redaktion:** Ralf Dernbach (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** siehe einzelne Seite, istock.com; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, magazin@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 85403 Altötting, Telefon 08671 5065-10; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Telefon 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** viermal jährlich; **Druckauflage:** 7.668; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen, Preise und Informationen unter** [www.bkkanzeige.de](http://www.bkkanzeige.de)



- 02 Vorwort**  
Bessere Leistungen zum gleichen Beitragssatz  
Über die BKK-App immer und überall erreichbar
- 04 Die Gesundheits-Experten an Ihrer Seite**  
Ihre Gesundheit ist uns das höchste Gut und wir wissen, wie wir Sie unterstützen können
- 05 Minijob – Midijob**  
Was ist neu seit Oktober 2022?
- 06 Online-Training „Fit & Aktiv“**  
Bewegungsmangel wirkt sich langfristig negativ auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus!
- 07 Alpencross**  
Über 370 Kilometer und 10.630 Höhenmeter in sechs Etappen
- 08 Neues Angebot UO**  
Beratung für Schwangere und werdende Familien im letzten Schwangerschaftsdrittel
- 09 Neues Krankengeld für Begleitpersonen seit November 2022**  
Diese Voraussetzungen gelten unter anderem
- 10 Immun-Booster & Co.**  
Mit der passenden Ernährung gesund durch die Wintermonate
- 13 Deko-Schneekristalle**  
Bastelidee aus Wattestäbchen
- 14 Jetzt Online-Service nutzen**  
Meine Koenig & Bauer BKK Online-Geschäftsstelle & App
- 16 Mitglieder werben Mitglieder**  
Jetzt Mitglied werben und 20 € Prämie sichern!



# Die Gesundheits- Experten an Ihrer Seite

## Mehrwert Koenig & Bauer BKK

Ihre Gesundheit ist uns das höchste Gut und wir wissen, wie wir Sie unterstützen können – ob gesund oder krank. Und was wir Ihnen an Leistungen bieten müssen, damit Sie bestens versorgt sind.

Deshalb sind uns Ihre medizinischen Anliegen immer willkommen.

Unsere Ärztinnen und Ärzte vom medizinischen Beratungsservice helfen Ihnen gerne weiter, wenn Sie medizinische Fragen haben, einen Spezialisten brauchen, Informationen über Erkrankungen und Diagnoseverfahren benötigen oder mehr zu Therapiemöglichkeiten oder die (Neben-)Wirkung eines Medikamentes wissen möchten. Und das 24/7 unter der kostenfreien Beratungs-Hotline: 0800 511 0121.



## ✓ Alles für Ihr Wohlbefinden



### Umfangreiches Online-Programm

Im Internet finden Sie unter [koenig-bauer-bkk.de](https://koenig-bauer-bkk.de) jede Menge Tipps von der Ernährungs- bis zur Gesundheitsberatung.

## 👤 BKKPlus Bonusprogramm

- + Erwachsene bis zu **160 €**
- + Kinder und Jugendliche bis zu **50 €**

## 🏠 Alternative Heilmethoden

- + Akupunktur, Anthroposophie, Homöopathie (Abrechnung über die eGK)
- + Osteopathie bis zu **360 €\***
- + Arzneimittel der besonderen Therapieformen bis zu **50 €\***

## 🦷 Bei Ihrem Zahnarzt

- + Professionelle Zahnreinigung **40 €\***
- + Zahnersatz ohne Zuzahlung auf die Regelversorgung

## 👤 Aktiv bleiben – mit uns gesund unterwegs

- + Aktiv-Woche (siebentägiger Gesundheitsurlaub) Zuschuss **160 €**
- + Well-Aktiv (drei-/vier-/fünftägiger Gesundheitsurlaub) Zuschuss **150 €**
- + Gesundheitskurse bis zu **200 €**
- + empfohlene Impfungen, auch für private Urlaubsreisen
- + Vermittlung von preisoptimierten Zusatzversicherungen
- + sportmedizinische Untersuchung bis zu **120 €**

\* Die Summe der Leistungen ist auf **360 €** im Kalenderjahr beschränkt.

## 👶 Unser Plus für Ihren Kinderwunsch

- + Zuschuss zur IVF und ICSI in Höhe von **500 €** je Behandlungsversuch und je Mitglied
- + Zuschuss in Höhe von **300 €** zur künstlichen Befruchtung erforderlichen testikulären Spermien-Extraktion (TESE)
- + Zuschuss in Höhe von **200 €** zur Embryonen-Schlüpfhilfe (Assisted Hatching) ab Vollendung des 35. Lebensjahres

## 👶 Während der Schwangerschaft

- + zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen bis zu **300 €**
- + Partner-Geburtsvorbereitungskurs bis zu **80 €**
- + Hebammen-Rufbereitschaft bei Geburt im Geburtshaus bis zu **200 €**

Für diese drei Leistungen erstatten wir maximal **300 €**.

## 👤 Arzneimittel

- + während der Schwangerschaft vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Magnesium, Folsäure und Jodid sowie bis zum vollendeten ersten Lebensjahr des Kindes vom Arzt verordnete apothekenpflichtige Arzneimittel mit dem Wirkstoff Jodid als Monopräparat bis zu **100 €**
- + nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel für Kinder von zwölf bis 18 Jahren, Verordnung erfolgt auf Kassenrezept

# Minijob- Midijob

## Was ist neu seit Oktober 2022?



Seit dem 1. Oktober 2022 gilt für Minijobs eine neue Entgeltgrenze. Mit dem Anstieg des Mindestlohns auf 12 Euro steigt die Entgeltgrenze, die sogenannte Geringfügigkeitsgrenze, auf 520 Euro an.

Wird der durchschnittliche Monatsverdienst überschritten, greift die Regelung, die Möglichkeit eines gelegentlichen Überschreitens der Geringfügigkeitsgrenze erlaubt. Die Grenze darf in zwei Kalendermonaten eines Jahres um jeweils maximal 520 Euro überschritten werden.

### Verdienstgrenze für Midijobber angehoben

Verdient ein Arbeitnehmer monatlich zwischen 450,01 Euro und 520 Euro und war bis zum 30.09.2022 sozialversicherungspflichtig, fällt dieser ab dem 01.10.2022 in einen Übergangsbereich. In dieser bleibt die Beschäftigung versicherungspflichtig, sofern kein Anspruch auf Familienversicherung besteht. Die Übergangsregelung gilt längstens bis zum 31.12.2023.

Die Grenze darf in zwei Kalendermonaten eines Jahres um jeweils **maximal 520 Euro** überschritten werden.

## ✓ Weitere Infos

erhalten Sie unter [minijobzentrale.de](https://minijobzentrale.de)



Betroffene können sich mit Hilfe eines Antrags von der Versicherungspflicht in der Kranken- und Pflegekasse sowie in der Arbeitslosenversicherung befreien lassen. Die Befreiung greift ab dem 01.10.2022, sofern die Befreiung bis zum 02.01.2023 beantragt wird, und kann nicht widerrufen werden.





# Online- Training „Fit & Aktiv“



Fühlen Sie sich schlapp und energielos im Alltag? Bewegungsmangel wirkt sich langfristig negativ auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus! Werden Sie „Fit & Aktiv“!

Das Online-Training „Fit & Aktiv“ hilft Ihnen dabei, langfristig neue Bewegungsgewohnheiten zu installieren und Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Im Rahmen des Gesundheitskurses lernen Sie, welche Folgen Bewegungsmangel für den menschlichen Körper hat und wie man diesen entgegenwirken kann. Zudem erfahren Sie, welche Trainingsarten es gibt, welche am besten für Sie geeignet sind und worauf Sie beim Trainieren besonders achten sollten.



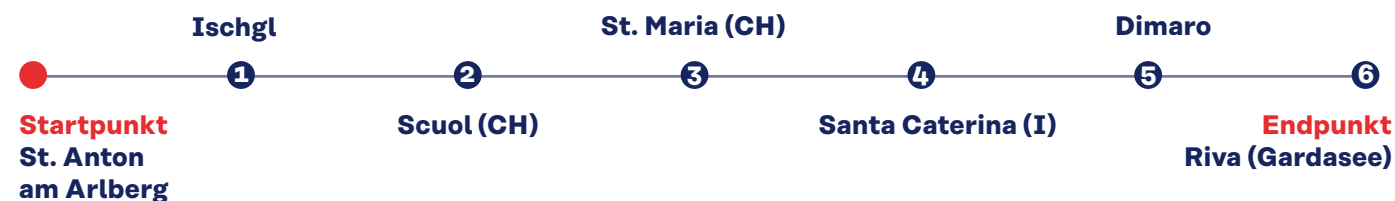
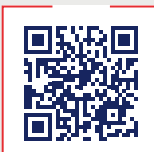
### Ihre Vorteile:

- Effektives Ganzkörpertraining mit motivierenden Video-Übungen
- Auf allen mobilen Endgeräten nutzbar
- Persönliches Bewegungstagebuch und Aktivitätsbarometer
- Sie lernen die Grundlagen des Ausdauer- und Krafttrainings
- Erhalten Sie Tipps & Tricks für effektives und richtiges Trainieren
- Entspannung für Körper und Geist
- Der Kurs „Fit & Aktiv“ umfasst acht Einheiten á 60 Minuten
- Für Krankheit bzw. Urlaub haben Sie einen Puffer von vier Wochen
- Jede Kurseinheit schließt mit einer Entspannungsübung ab

**ZPP Kurs ID: KU-BE-L2KB4N**

 **Kostenlos herunterladen**

Weitere Informationen finden Sie auf der Kursseite: [onlinekurse.koenig-bauer-bkk.de](https://onlinekurse.koenig-bauer-bkk.de)



## Alpencross

Über 370 Kilometer und 10.630 Höhenmeter in 6 Etappen

Bericht unseres Mitglieds Jochen Glaus

Wir, eine Gruppe von zwölf begeisterten Mountainbike-Fahrern, trafen uns am Januar 2022 zur Planung einer Alpen-Überquerung. Nachdem wir 2020 mit der Route vom Zillertal bis zum Gardasee bereits ein ähnliches Vorhaben gemeistert hatten, brauchten wir eine neue Herausforderung, und die war mit dem Alpencross Historic-Trail schnell gefunden.

Der Alpencross Historic-Trail war ein einmaliges Erlebnis mit atemberaubenden Landschaften, naturbelassenen Flow-Trails, Schotterpisten sowie Anstiegen bis auf 2.700 Höhenmetern. und Abfahrten, die bis zu 30 Minuten dauerten.

Um die Strecke bewältigen zu können, ist eine Fahrtechnik der Stufe L3-L4 erforderlich.

Die Vorbereitung bestand aus intensivem Training auf dem Bike wie auch Lauftraining, da viele Passagen nur zu Fuß (mit geschultertem Fahrrad) bewältigt werden konnten.

Gestartet sind wir am 03.07.2022 in St. Anton am Arlberg und die Route führte uns über Ischgl in Tirol in die Schweizer Orte Scuol und St. Maria weiter nach Santa Caterina in Südtirol und Dimaro bis nach Riva am Gardasee, das wir am 09.07.2022 erreichten.

Natürlich hatte uns die BKK in Sachen Sicherheit, Notfallausrüstung und Sportnahrung super unterstützt.





# Neues Angebot U0

## Beratung für Schwangere und werdende Familien im letzten Schwangerschaftsdrittel

Geschafft! Die Geburt ist überstanden, das Baby ist da! Für den Moment möchte man nichts weiter tun, als die Zeit mit dem Neugeborenen zu genießen.



Aber bereits in der Klinik, unmittelbar nach der Geburt, werden Eltern mit entscheidenden Fragen konfrontiert, beispielsweise ob sie mit der Gabe der Vitamin-D- und K-Prophylaxe einverstanden sind. An wen kann ich mich wenden, wenn ich Fragen habe? Wie finde ich eine geeignete kinderärztliche Praxis?

### Gut informiert – entspannt in der Klinik

Vielleicht war die Geburt schwierig, vielleicht ist die Mutter erschöpft oder fühlt sich - auch gemeinsam mit dem Partner - überfordert und gerade einfach nicht in der Lage, solche Entscheidungen zu treffen. Das Angebot U0 hilft Müttern und Vätern dabei, viele wichtige Entscheidungen schon vor der Geburt des Kindes vorzubereiten, damit Zeit für die neuen Herausforderungen bleibt. Im Programm HALLO BABY berät die Gynäkologin oder der Gynäkologe werdende Eltern zur Inanspruchnahme der U0 und unterstützt dabei, eine geeignete kinder- und jugendmedizinische Praxis zu finden. Damit kann bereits vor der Geburt des Kindes der Kontakt mit der künftigen Kinder- und Jugendarztpraxis aufgenommen, die wertvolle Elternberatung U0 in Anspruch genommen und ein Vertrauensverhältnis für die Zeit nach der Geburt mit der Ärztin oder dem Arzt aufgebaut werden.

Mit dem zusätzlichen Angebot der U0 können Sie bereits vor der Geburt einen Beratungstermin in der Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis in Anspruch nehmen und viele Fragen zu den Themen, Impfen, Vitamin D- und K-Prophylaxe, Stillen, Ernährung, Unfallverhütung und Schlafverhalten im Vorfeld klären.

### Gut informiert – entspannt beim Kinderarzt

Etwa vier bis fünf Wochen nach der Geburt steht mit der U3 die dritte Vorsorgeuntersuchung an. In der Kinder- und Jugendmedizinischen Praxis kommen viele Fragen auf die jungen Eltern zu, die vielleicht Sorgen und Ängste verursachen. Der Säugling wird körperlich untersucht und reagiert unter Umständen ungnädig, so dass sich Mutter oder Vater nicht richtig auf die Fragen und Erläuterungen des Kinderarztes/der Kinderärztin konzentrieren können. Mit der U0 sind die jungen Eltern jedoch gut vorbereitet, um die Fragen – auch bei einer schwierigen Untersuchungssituation – entspannt zu meistern.

### Und so geht's:

#### • Sie nehmen bereits am BKK Vertrag HALLO BABY teil?

Dann wird Sie Ihre gynäkologische Praxis zum Angebot U0 – die Elternberatung vor der Geburt beraten.

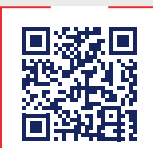
#### • Sie nehmen noch nicht am BKK Vertrag HALLO BABY teil?

Fragen Sie in Ihrer gynäkologischen Praxis nach der U0-Beratung. Alternativ finden Sie in der Arztsuche unter [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de) einen Großteil der gynäkologischen Praxen, die eine U0-Beratung anbieten.



### Weitere Informationen

finden Sie in der Arztsuche unter: [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de)



### Ihre Leistungen im Überblick

#### U0 in der gynäkologischen Praxis

##### (für Versicherte mit Teilnahme am Vertrag HALLO BABY)

- Ärztliche Beratung zur Inanspruchnahme der Schwangerenberatung U0 in einer kinder- und jugendmedizinischen Praxis noch vor der Geburt des Kindes
- Patienteninformation für Schwangere zur U0 inkl. QR-Code für die PraxisApp „Mein Kinder- und Jugendarzt“

Alternativ können Sie auch über die Homepage [www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/suche.html) eine regionale kinder- und jugendmedizinische Praxis finden, die die Elternberatung U0 anbietet.



### Eine Praxis finden Sie unter:



#### U0 in der kinder- und jugendmedizinischen Praxis

##### (Teilnahme der Schwangeren am Vertrag BKK STARKE KIDS erforderlich)

Elternberatung zu folgenden Themen:

- Schlafumgebung des Babys
- Impfungen
- Stillen
- Neugeborenen-Screening
- Gabe von Vitamin K und D
- Unfallschutz
- Hilfsangebote bei Schwierigkeiten in den ersten Lebensmonaten
- Information zum Vertrag BKK STARKE KIDS
- Babykompass (umfangreiche Informationsbroschüre für das erste Lebensjahr des Kindes)

# Neues Krankengeld für Begleitpersonen seit November 2022

Seit dem 1. November 2022 erhalten Begleitpersonen aus dem engsten persönlichen Umfeld Krankengeld, wenn sie bei stationären Behandlungen mitaufgenommen werden.

### Für den Anspruch auf das Krankengeld für Begleitpersonen gelten unter anderem diese Voraussetzungen:

- Die Begleitperson muss gesetzlich versichert sein.
- Sie ist ein naher Angehöriger.
- Sie begleitet einen gesetzlich Versicherten mit Behinderung bei einer stationären Krankenhausbehandlung (§ 39 SGB V) und wird dafür mitaufgenommen.
- Die Begleitung ist aus medizinischen Gründen erforderlich.
- Durch die Begleitung entsteht der Begleitperson ein Verdienstaussfall.

Die Begleitperson hat für die Zeit der Unterstützung einen Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeitsleitung.

### Keine Konkurrenz zum Kinderkrankengeld

Das neue Krankengeld für Begleitpersonen hat übrigens keinen Einfluss auf das Krankengeld, das bei Erkrankung des Kindes gezahlt wird. Eine Begleitperson kann gleichzeitig die Voraussetzungen für das neue Krankengeld als Begleitperson und das Kinderkrankengeld erfüllen, zwischen den beiden Leistungsansprüchen wählen und die jeweils höhere Leistung in Anspruch nehmen.





# Immun-Booster & Co.

## Mit der passenden Ernährung gesund durch die Wintermonate

Halsschmerzen, Schnupfen, Husten – im Winter leiden Sie öfter unter diesen Beschwerden? Dem können Sie mit einer bewussten, gesunden Ernährung vorbeugen. Mit welchen Nahrungsmitteln Sie Ihre Immun-Power erhöhen, lesen Sie hier.

Warum werden die Menschen im Winter eigentlich häufiger krank als im Sommer? Unter anderem, weil die Winterkälte der Immunabwehr ganz schön zu schaffen macht. Vor allem bei trockener Kälte verbreiten sich verstärkt Viren. Zudem trocknen die Schleimhäute durch Heizungsluft aus und es kommen in geschlossenen Räumen vermehrt Keime vor. Umso wichtiger ist ein gut funktionierendes Immunsystem. Und gesunde Ernährung kann dazu ein Schlüssel sein.

### Viele Verlockungen

Adventsplätzchen, Dominosteine, Lebkuchenherzen oder Marzipankartoffeln – zugegeben, in der Vorweihnachtszeit ist die Verlockung zu naschen sehr groß. Allerdings sind diese Winterleckereien für die Gesundheit und Fitness weniger zu empfehlen. Wir haben Ihnen ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen Sie sich einen Immun-Booster verpassen können.

## 6 Tipps für die Ernährung in der kalten Jahreszeit

### 1 Bevorzugen Sie regionale, saisonale Nahrungsmittel

Lange Transportwege und Lagerzeiten führen dazu, dass dem Obst und Gemüse wertvolle Inhaltsstoffe entzogen werden. Dagegen wird Wintergemüse frisch geerntet, kann bald nach der Ernte zubereitet und gegessen werden und versorgt Sie mit vielen wichtigen Vitaminen und Nährstoffen. Und die braucht Ihr Körper in der dunklen Jahreszeit. Bei Gemüse empfehlen sich unter anderem: Kürbis, Kohl, Chicorée, Wurzelgemüse oder Karotten. Bei Früchten können Sie auf Äpfel, Birnen oder Zitrusfrüchte setzen.

### 2 Wichtige Vitamine

Vitamine sind im Winter besonders wichtig; Sie sollten daher genügend davon über die Nahrung zu sich nehmen.

- Vitamin C: Brokkoli, rote Paprika, Sanddorn
- Vitamin A: Rosenkohl, Spinat, Rote Beete
- Vitamin B1: Hülsenfrüchte, Erbsen, Vollkornprodukte
- Vitamin B12: Ei, Fisch, Milchprodukte

### 3 Sorgen Sie für ausreichend Vitamin D

Ein wichtiges Vitamin fehlt in der Auflistung oben noch – genau, Vitamin D. Das kann Ihr Immunsystem stärken und Ihr psychisches Wohlbefinden verbessern. Dieser natürliche „Stimmungsaufheller“ wird durch Sonnenlicht vom Körper produziert. Da dies in den Wintermonaten jedoch nicht ausreicht, sollten Sie Vitamin D über die Nahrung zuführen. Lebensmittel wie Fisch (zum Beispiel Lachs), Eier, Pilze und Avocado eignen sich dafür besonders gut. Reichen diese Booster nicht, können zur Not auch Vitamin-D-Präparate zugeführt werden.

### 4 Nüsse und Kerne knabbern

Auch Nüsse und Kerne sollten auf Ihrem Speiseplan stehen. Sie liefern wertvolle Mineralstoffe und enthalten ungesättigte Fettsäuren. Gönnen Sie sich täglich beispielsweise eine Handvoll Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashew, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

### 5 Zwiebelgewächse & Co.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch wird eine antibakterielle, desinfizierende Wirkung zugeschrieben. Sie können in verschiedensten Zubereitungsarten vor Krankheitserregern schützen. In Skandinavien wird teils sogar Knoblauch ins Getränk gepresst, um Erkältungen abzuwehren – so weit müssen Sie aber nicht gehen.

### 6 Von innen wärmen

Was hilft am besten gegen Kälte? Richtig: Hitze. Um Ihren Organismus von innen zu wärmen, reichern Sie warme Speisen und Getränke mit Gewürzen an. Muskatnuss, Zimt, Ingwer, Pfeffer, Chili und Kurkuma sind typische Wintergewürze, die Ihre Durchblutung fördern und Ihren Stoffwechsel anregen können.

#### Sie sehen:

Auch im Winter können Sie sich abwechslungsreich und mit gesunden Lebensmitteln ernähren.

#### Guten Appetit

und bleiben Sie gesund!



#### Weitere Informationen

Nützliche Tipps, Kurse und Empfehlungen rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ finden Sie auf unserer Website:

[www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/ernaehrung](http://www.koenig-bauer-bkk.de/Leistungen/ernaehrung)





**Barmenia**  
EINFACH. MENSCHLICH.

Ab  
**5,16 €**  
für ein Jahr

WIR SCHÜTZEN SIE RUNDUM.  
AUCH WENN SIE RUND UM DIE  
WELT REISEN.

**#MachenWirGern**

Ihr ExtraPlus für Urlaub und Reisen

Einfach direkt online abschließen unter

**www.extra-plus.de/reise**

oder Telefon 0202 438-3560



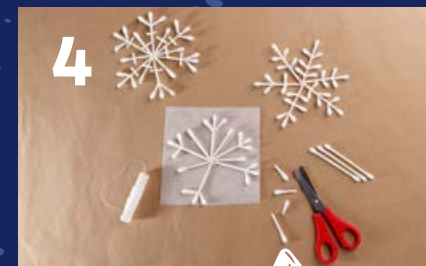
Ein Angebot unseres Kooperationspartners Barmenia Krankenversicherung AG  
Es handelt sich um eine Kooperation nach den Vorgaben des § 194 Abs. 1a SGB V.

# Deko- Schnee- kristalle

## Bastelidee aus Wattestäbchen

### Material für einen Schneekristall

ca. 12 Wattestäbchen mit Papierschachtel | Heißkleber | Schere | Bindfaden, weiß



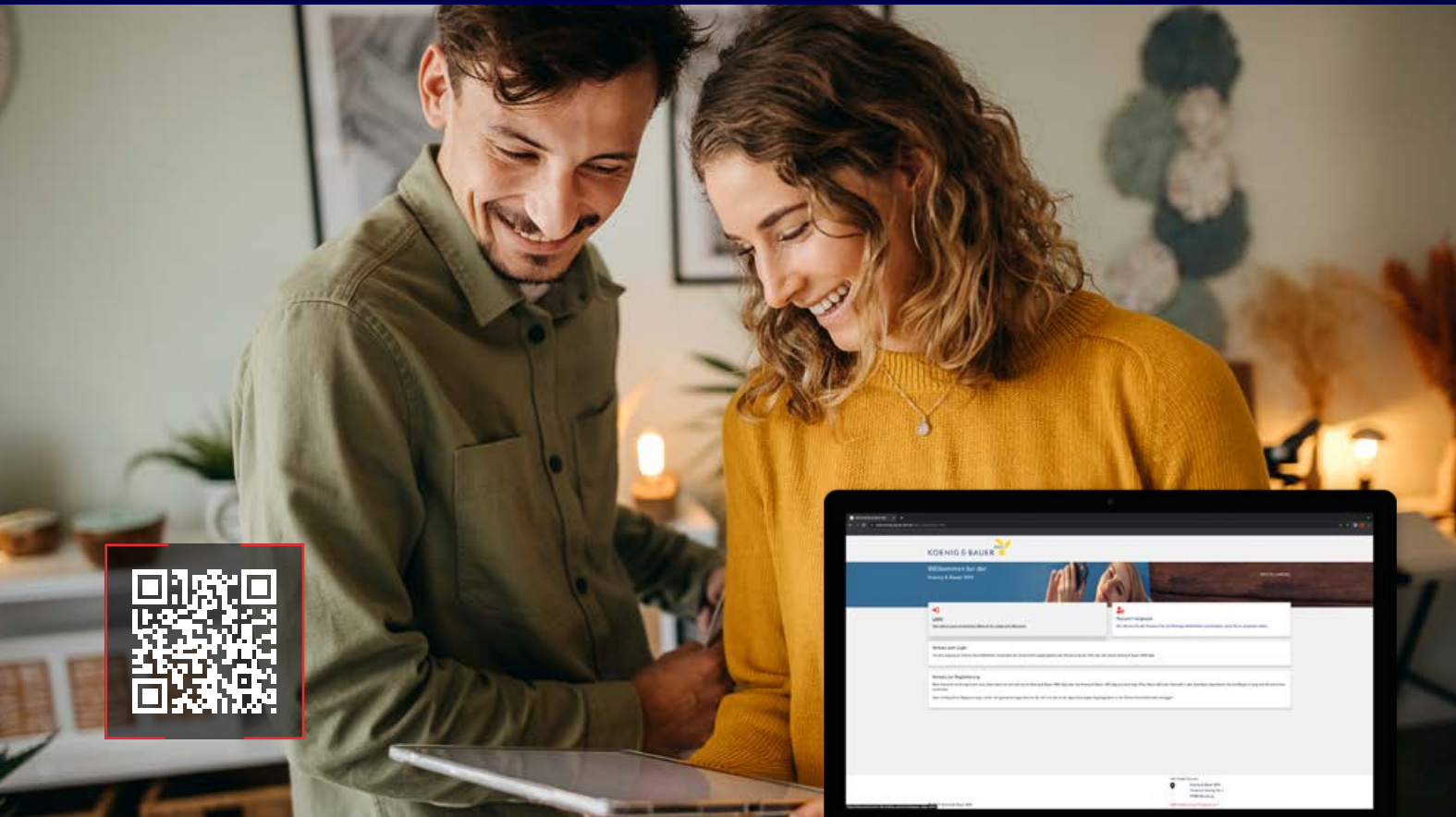
### So geht's

- 1 + 2** Von den Wattestäbchen die Spitzen abschneiden und alle Teile getrennt beiseitelegen.
- 3 + 4** Lege alle Teile deines Schneekristalls vor dem Zusammenleben auf einer geeigneten Unterlage zurecht. Klebe dann die Einzelteile mit dem (Heiß-)Kleber zusammen. Achte darauf, dass nichts an der Unterlage festklebt.
- 5 + 6** Lass deine Arbeit gut trocknen, wenn alle Teile sicher zusammengefügt und ausgerichtet sind. Evtl. hilft es, zum Fixieren in einer Ebene noch eine zweite Unterlage lose obendrauf zu legen. Nach dem Trocknen die Eiskristalle vorsichtig mit einem weißen Bindfaden versehen.



# Meine Koenig & Bauer BKK Online-Geschäftsstelle & App – jetzt Online-Service nutzen

Die Koenig & Bauer BKK geht weitere wichtige Schritte Richtung Digitalisierung. So dürfen wir Ihnen in dieser Ausgabe zwei Online-Angebote vorstellen: unsere Online-Geschäftsstelle (OGS) sowie unsere Service-App.



## Meine Koenig & Bauer BKK- Online-Geschäftsstelle bietet Ihnen die folgenden Funktionen:

- persönliche Daten wie Adresse und Bankverbindung ändern
- sichere Kontaktaufnahme über das Nachrichtenpostfach
- Anträge stellen (Mehrleistungen bei Schwangerschaft, Kinderkrankengeld, Präventionskurse, ...)
- Mitgliedsbescheinigung und Auslandskrankenschein anfordern

### Der Weg zur Online-Geschäftsstelle

1. Nutzen Sie bereits die „meine Koenig & Bauer BKK“-App oder die „Koenig & Bauer ePA“-App, dann können Sie die Zugangsdaten der App verwenden.
2. Ansonsten können Sie sich auch direkt unter „[meine.koenig-bauer-bkk.de](https://www.meine.koenig-bauer-bkk.de)“ für die Online-Geschäftsstelle registrieren. Über den Button „Login“ kommen Sie zur Registrierungsseite.

## Service-App

Mit der Service-App der Koenig & Bauer BKK können Sie die wichtigsten Online-Services ganz einfach mobil nutzen. Unterlagen einreichen, Dokumente und Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen digital übermitteln und Ihre persönlichen Daten, wie Adresse oder Bankverbindung ändern.

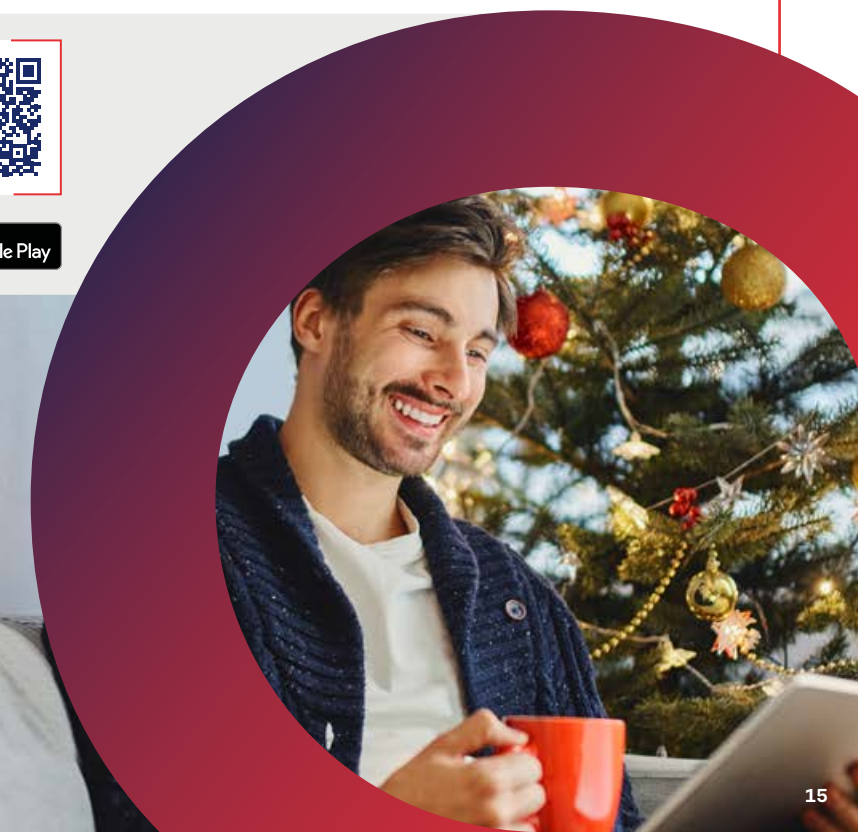
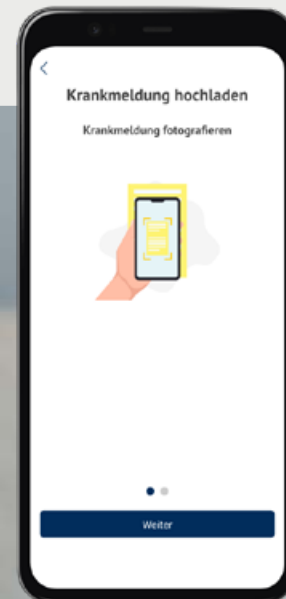


## „meine Koenig & Bauer BKK“- App bietet Ihnen die folgenden Funktionen:

- Dokumente einreichen (Leistungsanträge, Versicherungsunterlagen, ...)
- Krankmeldung hochladen
- Kostenerstattung für die Bereiche Zahnreinigung, Kinderkrankengeld, Präventionskurse, Osteopathie und Mehrleistungen in der Schwangerschaft beantragen
- Teilnahme am BKKPlus-Bonusprogramm
- meine Daten (Bankverbindung, Adresse und Kontaktdaten) ändern
- Alle Funktionen auch für die Familienangehörigen
- neue Gesundheitskarte beantragen
- Kontaktaufnahme mit uns

Wir entwickeln die „meine Koenig & Bauer BKK“-App fortwährend weiter, hierfür ist eine regelmäßige Aktualisierung der App erforderlich.

**Kostenlos  
herunterladen**







**Hier bist du  
immer willkommen**



**Wir sind vor Ort mit unseren Ansprechpartnern  
persönlich erreichbar – kein Callcenter!**

**Mitglieder werben Mitglieder**

Wir heißen auch Ihre Freunde und Familie herzlich willkommen.

**Wer kann Mitglied werden?**

Alle Beschäftigten von Koenig & Bauer, deren Ehepartner sowie familienversicherte Kinder, die erstmals eine versicherungspflichtige Beschäftigung aufnehmen.

**Noch kein Mitglied?**

Aufnahmeantrag auf unserer Homepage oder persönlich in der Geschäftsstelle ausfüllen



**Jetzt scannen**

und mehr erfahren



**Wen dürfen wir herzlich willkommen heißen?** KOENIG & BAUER

**Aufnahmeantrag**

---

**Persönliche Angaben**

Ja, ich möchte zum (Eintrittsdatum) Mitglied der Koenig & Bauer BKK werden.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Geburtsort: \_\_\_\_\_

Geburtsname: \_\_\_\_\_ Staatsangehörigkeit: \_\_\_\_\_

Renten-/Sozialversicherungs-Nr.: \_\_\_\_\_ Krankenversicherungs-Nr.: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_ E-Mail-Adresse\*: \_\_\_\_\_

Bisherige Krankenkasse: \_\_\_\_\_ Familienstand: \_\_\_\_\_

Bisher familienversichert  Bisher selbst versichert als:

Ich bin Rentenbezieher:  Ja  Nein

Meine Familienangehörigen möchte ich beitragsfrei bei der Koenig & Bauer BKK versichern.  Ja  Nein

Bitte senden Sie mir einen entsprechenden Antrag zu.

---

**Bankverbindung**

Name der Bank: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_ BIC: \_\_\_\_\_

---

**Arbeitgeber**

Name Arbeitgeber: \_\_\_\_\_

Anschrift Arbeitgeber: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte beachten: Diese persönlichen Daten (Sozialdaten) werden zur Bearbeitung des Antrages, sowie zur Erbringung unserer gesetzlichen Sozialleistungen und gegebenenfalls, damit wir diese Angaben vollständig wahrnehmen können. Beachten Sie bitte, das Mitbringen von falschen Angaben kann zu Vertragsänderungen, im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen angelegten Vertragsänderungen in der Vergangenheit für Arbeit, im Rahmen des Zahlungsverkehrs an Geldinstitute, an Anwaltskanzleien und Zertifikate, in die Vertragspartner der Dienstleistungsbereitstellung (König & Bauer) einbezogen werden. Die Angaben sind ausschließlich für die Zwecke der Mitgliedschaft bei der Koenig & Bauer BKK bestimmt und werden ausschließlich für die Zwecke der Mitgliedschaft bei der Koenig & Bauer BKK verwendet.

**Jetzt Mitglied werben und 20 € Prämie sichern!**

iStock.com: miniserief

Persönliche Ansprechpartner vor Ort

**Bei uns bist du immer willkommen,**  
deshalb freuen wir uns auf Ihre Fragen und Anliegen.

Unsere kostenlose Service-Hotline erreichen Sie unter **0800 6648025**

Mo. bis Do. **7 bis 17 Uhr** und Fr. **7 bis 15 Uhr**

info@koenig-bauer-bkk.de | www.koenig-bauer-bkk.de