

**bkk**  
melitta  
hmr

## Unsere Top-Leistungen auf einen Blick

Nutzen Sie unsere Vorteile für Ihre Gesundheit



# SPORT & VORSORGE



## ● Bonus-Programm

Werden Sie aktiv und lassen sich von uns durch das Bonus-Programm belohnen. Sie gehen regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung? Sie treiben aktiv Sport? Sie leben gesund? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann ist unser Bonus-Programm genau das Richtige für Sie. Zeigen Sie uns welche Aktivitäten Sie durchführen und lassen Sie sich mit einer Geldprämie belohnen.

Einfach Bonuspass anfordern, mitmachen und die Prämienauszahlung beantragen. Nutzen Sie dafür gern auch unsere Online-Geschäftsstelle.

**Unser Plus:** Ein Zehner für Ihre Gesundheit. Schon ab der ersten Maßnahme können Sie teilnehmen und erhalten 10 Euro je Maßnahme. Machen Sie mit und bleiben Sie fit.

## ● Sportmedizinische Untersuchung

Kostenübernahme von einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung und Beratung nach Durchführung und Bescheinigung durch einen zugelassenen Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“.

**Unser Plus:** Alle zwei Jahre bezuschussen wir 90 % des Rechnungsbetrages, maximal 250 Euro<sup>1,2</sup>.

## ● Aktivwoche, fit for well-Tage & Well-Aktiv

Genießen Sie die einwöchige Aktivwoche oder Well-Aktiv oder die fit for well-Tage ab vier Tage – Aktivurlaub mit Gesundheitsprogramm. Spezielle Angebote für Jung & Alt, Familie & Singles.

**Unser Plus:**  
**Aktivwoche:** Wir übernehmen das Gesundheitsprogramm in Höhe von 200 Euro<sup>3</sup> pro Erwachsenen bzw. 160 Euro<sup>3</sup> pro Kind (ab Vollendung des 6. Lebensjahres).

**Fit for well-Tage:** Wir übernehmen ab Vollendung des 14. Lebensjahres für das Gesundheitsprogramm 200 Euro<sup>3</sup>.

**Well-Aktiv:** Wir übernehmen ab Vollendung des 14. Lebensjahres für das Gesundheitsprogramm bis zu 200 Euro<sup>3</sup>. Kostenübernahme von maximal einem Aktivurlaub pro Kalenderjahr. Anrechnung als ein Vorsorgekurs.

## ● Präventions- und Vorsorgekurse

**Unser Plus:** 100%ige Kostenübernahme, maximal 240 Euro<sup>5</sup> (120 Euro pro zertifizierten Kurs bei zwei Kursen jährlich) bei regelmäßiger Teilnahme. Aktivwoche, fit for well und Well-Aktiv wird jeweils als eine Vorsorgemaßnahme gezählt.

## ● Erweiterte medizinische Vorsorge

**Unser Plus:** Wir erstatten insgesamt bis zu 100 Euro<sup>1</sup> pro Kalenderjahr und Versicherten. Für:

- Check-Up zwischen 18 und 35, bei Risikofaktoren (z.B. Übergewicht, Hypertonie, Hypercholesterinämie) bis max. 35 Euro je Versicherten innerhalb von 3 Kalenderjahren
- Jährliche Hautkrebsvorsorge ab Vollendung des 35. Lebensjahres bis zu 40 Euro
- Ultraschalluntersuchung der Brust bis zu 55 Euro
- Vaginale Ultraschalluntersuchung bei vorliegenden Risikofaktoren bis zu 55 Euro
- Mammographie ab dem 40. bis zum vollendeten 50. Lebensjahr bis zu 55 Euro
- Entnahme von Untersuchungsmaterial vom Gebärmutterhals (Pap-Abstrich) inkl. Untersuchung für Versicherte ab Vollendung des 35. Lebensjahres, alle zwei Jahre bis zu 40 Euro

## ● Osteopathische Behandlung

**Unser Plus:** Wir erstatten maximal 60 Euro<sup>1,2</sup> pro Behandlung für höchstens fünf Behandlungen (durch einen qualifizierten Leistungserbringer – Arzt, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker – mit einer mehrjährigen, erfolgreich absolvierten osteopathischen Ausbildung, pro Kalenderjahr und Versicherten).

## ● Brustkrebsfrüherkennung/ discovering hands

„Discovering Hands“ ist eine neue medizinische Tastuntersuchung der Brust. Hierbei wird die Brust durch Frauen mit Erblindung oder Sehbehinderung zur umfassenden Diagnostik von pathologischen Brustveränderungen untersucht.

**Unser Plus:** 58,50 Euro pro Kalenderjahr für eine Brustkrebsuntersuchung durch blinde und sehbehinderte Menschen mit der Qualifizierung als medizinisch Tastuntersucherinnen (MTU) unter bestimmten Voraussetzungen.

## ● Alternative Arzneimittel

**Unser Plus:** Kostenübernahme von apothekenpflichtigen alternativen Arzneimitteln der Anthroposophie, Homöopathie und Phytotherapie von bis zu 100 Euro pro Jahr und Versicherten, nach Verordnung durch einen Arzt auf Privat-rezept.

## ● Professionelle Zahnreinigung

**Unser Plus:** Wir erstatten bis zu 70 Euro<sup>1</sup> pro Jahr und Versicherten ab dem 12. Lebensjahr.

1 – Zur Erstattung reichen Sie die Rechnung bitte im Original oder über die Online-Geschäftsstelle bei uns ein.

2 – Außerdem benötigen wir die ärztliche Bescheinigung.

3 – Bei regelmäßiger Teilnahme, mind. 80%.

4 – Zur Erstattung bitte Rezept und Quittung bei uns einreichen oder über die Online-Geschäftsstelle hochladen.

5 – Zur Erstattung reichen Sie die Teilnahmebescheinigung bitte im Original oder über die Online-Geschäftsstelle bei uns ein.



## ● Anästhesie (Vollnarkose)

**Voraussetzung:** Es handelt sich bei dem Eingriff um die chirurgische Entfernung von Weisheitszähnen.

**Unser Plus:** 80 % des Rechnungsbetrages nach GOÄ, maximal 100 Euro einmal pro Kalenderjahr.

## ● Zahn-Budget

**Unser Plus:** Wir erstatten insgesamt bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr und Versicherten. Für:

- **Laborgefertigte Füllung (Inlay)**  
-zwei, - drei und mehrflächig, bei vorhandenen Metallrestaurationen in unmittelbarer Nachbarschaft zur geplanten Füllung.
- **Mikrobiologischer Test**  
Zur Erkennung Parodontitis verursachender Keime. (alle 3 Kalenderjahre)
- **Fissuren-Versiegelung**  
der kariesfreien Prämolaren im bleibenden Gebiss für Kinder und Jugendliche vom 6. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr.
- **Zweite Zahnsteinentfernung**  
Entfernung harter Zahnbeläge. (bis max. 20,00 Euro)

## ● Schutzimpfungen

**Unser Plus:** Bis zu 250 Euro<sup>4</sup> pro Kalenderjahr und Versicherten, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) oder gemäß Infektionsschutzgesetz empfohlen werden.

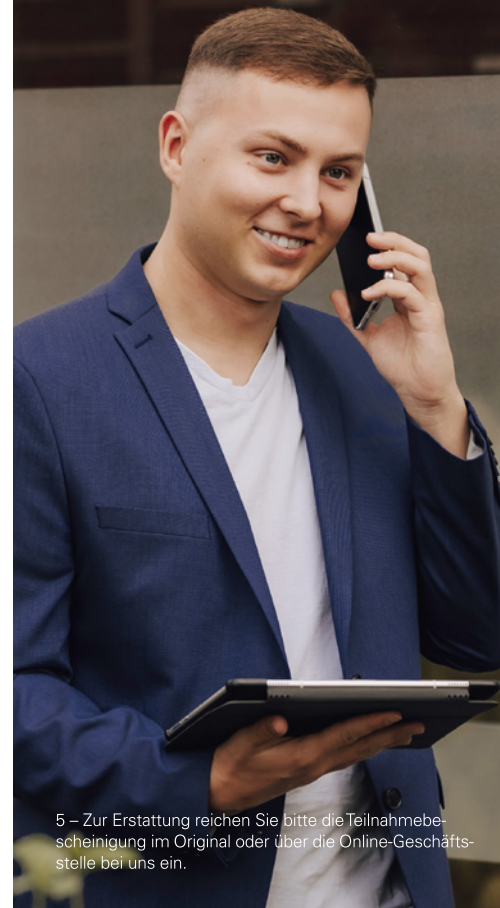
- Hepatitis A und B
- Gelbfieber
- Meningokokken
- Japanische Enzephalitis
- FSME
- Cholera
- Typhus
- Tollwut
- Influenza (für Versicherte ohne Altersgrenze, soweit kein gesetzlicher Anspruch besteht)
- Humane Papillomviren (HPV) für Versicherte ab 18 Jahren
- Kosten für Tabletten zur Vorbeugung (Prophylaxe) von Malaria

### Ausnahmen:

- Impfungen werden vom öffentlichen Gesundheitsdienst durchgeführt.
- Der Arbeitgeber ist im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge zuständig.



# ONLINE & SERVICE



5 – Zur Erstattung reichen Sie bitte die Teilnahmebescheinigung im Original oder über die Online-Geschäftsstelle bei uns ein.

## ● Online-Geschäftsstelle

Rund um die Uhr sind wir für Sie erreichbar. Sie können ab sofort unser 8. ServiceCenter als Online-Geschäftsstelle nutzen. Bedienerfreundlich, sicher und bequem – rund um den Globus. Sie können Bescheinigungen downloaden, Anträge stellen und sicher mit uns kommunizieren.

Die bkk melitta hmr-App lässt sich auch komfortabel auf dem Smartphone und Tablet bedienen.

Jetzt einfach auf unserer Webseite registrieren!

## ● Facharzt-Terminservice

Bei der Suche nach einem geeigneten Facharzt unterstützt Sie ab sofort unser Service zum Terminmanagement. Um unseren kostenlosen Terminservice zu nutzen, rufen Sie einfach an: 0800 9759-400 oder gehen Sie online unter: [www.bkk-melitta-hmr.de/terminservice](http://www.bkk-melitta-hmr.de/terminservice)

## ● Gesundheitstelefon

Auch außerhalb von Praxis-Öffnungszeiten ergeben sich oftmals Fragen. Über das Gesundheitstelefon können Sie sich 365 Tage im Jahr kostenlos an medizinische Experten wenden und bekommen verlässliche Antworten auf Ihre Fragen. Rufen Sie einfach an: 0800 9759-100. Auch aus dem Ausland unter der Telefon-Nr.: +49 571 93409-1111.

## ● Medizinische Videoberatung

Neben dem Gesundheitstelefon erhalten Sie unkompliziert neutrale und verlässliche Auskünfte zu gesundheitlichen Themen mit der Videoberatung. Wir bieten Ratsuchenden damit die Möglichkeit, sich bei Bedarf auch per Video mit einem medizinischen Experten in Verbindung zu setzen.

## ● Arzt-/Klinik- und Pflegefinder

Ihr BKK Arzt-/Klinik- und Pflegefinder unterstützt Sie dabei, einen niedergelassenen Arzt oder Zahnarzt, ein Krankenhaus sowie eine ambulante oder stationäre Pflegeeinrichtung nach Ihren Wünschen zu finden.



Über den QR-Code gelangen Sie zu den entsprechenden Links.

## ● Gesundheitslexikon

Seien Sie auf der sicheren Seite und informieren sich unter: [www.bkk-melitta-hmr.de](http://www.bkk-melitta-hmr.de) Hier finden Sie geprüfte Informationen (inkl. Quellenangaben), wertvolle Tipps und Tricks sowie Lösungen für verschiedene Gesundheitsthemen.

## ● **Gesunde Ernährung.Online**

Energievoll durch gesunde & ausgewogene Ernährung!

Fühlen Sie sich fitter durch eine gesunde Ernährung. Mit dem zertifizierten Gesundheitskurs erhalten Sie interessante Ernährungstipps, wertvolles Wissen und leckere Rezepte für dauerhaft mehr Wohlbefinden & Energie. Buchen Sie den zertifizierten Online Kurs „Gesunde Ernährung“.

**Unser Plus:** Der Kurs ist ein qualitätsgesicherter Online-Präventionskurs und kostet einmalig 69 Euro. Als innovative und leistungsstarke Krankenkasse erstattet die bkk melitta hmr Versicherten 100% der Kurskosten<sup>5</sup>, sofern Sie eine regelmäßige Teilnahme durch eine Bescheinigung nachweisen. Es erfolgt eine Anrechnung auf die zwei Vorsorgekurse.

## ● **Ernährungstherapie.Online**

Die Vermittlung von Ernährungswissen steht bei der bkk melitta hmr ganz oben auf der Agenda, und zwar stets mit dem Ziel, die individuelle Situation der Patienten zu verbessern. Dabei setzen unsere Experten von Ernährungstherapie Online auf eine persönliche, individuelle Betreuung und Beratung der Patienten durch zertifizierte Ernährungstherapeuten.

Mehr Informationen, auch zur Kostenübernahme, finden Sie auf unserer Webseite.

## ● **Online-Sehtraining bei Amblyopie**

„Spielend besser sehen!“ ist das Online-Sehtraining für Kinder mit einer funktionellen Sehschwäche. Sie verbindet zusätzlich Leistungen Ihres Augenarztes mit den Möglichkeiten einer modernen, webbasierten Medizin. Die spielerisch angelegte webbasierte Stimulationstherapie nutzt die Attraktivität von PC-Spielen: Die kleinen Patienten sollen Spaß daran haben, ihr Sehvermögen durch einfache und spannende Übungen zu verbessern. Eingeleitet und begleitet wird die Behandlung natürlich von Ihrem Augenarzt.

Mehr Infos, auch zu einer möglichen Videosprechstunde, finden Sie auf unserer Webseite.

## ● **Nichtraucher.Online**

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Über unseren Kooperationspartner Nichtraucher-Helden.de bietet die bkk melitta hmr Ihnen optimale Unterstützung, um den Rauchausstieg erfolgreich zu meistern. Das Online-Nichtraucherprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit, sich bequem von Zuhause unter professioneller Anleitung auf den Rauchstopp vorzubereiten und erfolgreich zum Nichtraucher zu werden. Worauf warten Sie also noch?

**Unser Plus:** 100%ige Kostenübernahme, maximal 120 Euro<sup>5</sup> bei regelmäßiger Teilnahme und unter Anrechnung als einen Vorsorgekurs.

Jetzt anmelden unter:  
[www.nichtraucherhelden.de](http://www.nichtraucherhelden.de)

## ● **Hautcheck.Online**

Akutes Hautproblem und lange Wartezeit beim Dermatologen – wer kennt das nicht. Noch schwieriger am Wochenende oder im Urlaub. Hier hilft der Online Hautcheck! Unabhängig von Ort und Zeit bekommen Sie innerhalb von maximal 48 Stunden eine fachärztliche Einschätzung und Therapieempfehlung.

## ● **Neolexon – individuelle Sprachtherapie**

Mit der App für Artikulationsstörungen von neolexon können Kinder im Vor- und Grundschulalter zu Hause üben. In fünf motivierenden und kindergerechten Spielmodi können alle relevanten Laute trainiert werden. Der Therapeut passt die Übungen an den Therapiefortschritt an und evaluiert das Eigentaining. Die Aphasie-App steht für Erwachsene zur Verfügung. Individuell vom Logopäden erstellte Übungssets können in vier verschiedenen Aufgaben zu Hause trainiert werden: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Die Schwierigkeit der Übungen wird vom Logopäden eingestellt. Eine Reihe an Hilfen unterstützen das häusliche Üben.

# SCHWANGERSCHAFT & FAMILIE



## ● **bkk Kinderwunsch**

Fast ein Viertel der Paare in Deutschland sind ungewollt kinderlos und nutzen viele unterschiedliche Methoden, um ihren größten Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen: Ein eigenes Kind. Mit bkk Kinderwunsch unterstützt Sie die bkk melitta hmr mit Leistungen, die weit über die Regelversorgung der gesetzlichen Krankenkassen hinausgehen.

## ● **Schwangerschaftsmehrleistungen**

Besteht ein konkreter Untersuchungsanlass, haben Sie als Schwangere die Möglichkeit Mehrleistungen in Anspruch zu nehmen, um einer Gefährdung der gesundheitlichen Entwicklung Ihres Kindes entgegenzuwirken.

**Unser Plus:** 200 Euro<sup>1</sup> für das Mehrleistungspaket je Schwangerschaft mit folgenden Leistungen:

- Toxoplasmose-Untersuchung
- Feststellung von Antikörpern gegen Ringelröteln und Windpocken
- Zytomegalie-Test
- B-Streptokokken-Test

Die Arzneimittel während und nach der Schwangerschaft werden auf das Budget angerechnet.

## ● **Gesund schwanger**

Als Teilnehmerin unseres Vorsorgeprogramms „Gesund schwanger“ profitieren Sie bei Ihrem Frauenarzt von mehreren Vorsorgeleistungen, die auf spezielle Risiken eingehen. Diese sichern Ihnen von Beginn an ein „Rundum-sorglos-Paket“.

<sup>1</sup> – Zur Erstattung reichen Sie die Rechnung bitte im Original oder über die Online-Geschäftsstelle bei uns ein.

<sup>5</sup> – Zur Erstattung reichen Sie die Teilnahmescheinung bitte im Original oder über die Online-Geschäftsstelle bei uns ein.



## ● **BabyCare- Vorsorgeprogramm**

Profitieren Sie von BabyCare, dem Vorsorge- und Begleitprogramm für eine gesunde Schwangerschaft. Das Programm besteht aus vielen, aufeinander abgestimmten Bausteinen – empfohlen und unterstützt vom Berufsverband der Frauenärzte e.V.

**Unser Plus:** Unsere Versicherten erhalten einen Freischaltcode zur kostenlosen Teilnahme am BabyCare-Programm.

## ● **BabyCare Nutrition**

Persönliche Ernährungsanalyse zur Vermeidung von frühkindlicher Fehlbildung mit wertvollen Tipps.

**Unser Plus:** Wir erstatten 100% der Kosten.

## ● **Geburtsvorbereitungskurs (Partnerbeitrag)**

Bei einer zugelassenen Hebamme erstatten wir Ihnen den Partnerbeitrag nach Vorlage der Originalrechnung und Teilnahmebescheinigung.

**Unser Plus:** Wir erstatten bis zu 100 Euro<sup>1</sup> pro Schwangerschaft.

## ● **Hebammenrufbereitschaft**

Als schwangere Frau haben Sie von der 37. – 42. Schwangerschaftswoche vor der Entbindung Anspruch auf eine Hebammenrufbereitschaft.

**Unser Plus:** Wir erstatten 90 % des Rechnungsbetrages, maximal 250 Euro<sup>1</sup> pro Schwangerschaft.

## ● **Keleya – die kostenlose digitale Hebammenberatung**

Der Hebammen-Chat bietet die Möglichkeit, innerhalb von 15 Minuten nach der ersten Anfrage ein Telefongespräch oder einen Text-Chat mit einer zertifizierten Hebamme zu führen, verfügbar 365 Tage im Jahr von 07:00 bis 22:00 Uhr. Die Hebammen bieten Ihnen Beratungen zu allen Themen von Beginn der Schwangerschaft bis zwei Jahre nach der Geburt, sowohl für Mutter als auch Kind. Den Chat können Sie wie gewohnt nutzen und z.B. den Hebammen Fotos senden, um zusätzlichen Kontext zu bieten, wodurch die bestmögliche Unterstützung gewährleistet wird.

Mehr Infos, auch zu den Online-Kursen, finden Sie auf unserer Webseite.

## ● **Arzneimittel während und nach der Schwangerschaft**

Kostenübernahme für

- schwangere Versicherte aller nicht verschreibungs- und apothekenpflichtigen Arzneimittel mit den Wirkstoffen Jodid, Eisen, Folsäure und/oder Magnesium.
- Mütter von der Geburt bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres Ihres Kindes aller nicht verschreibungs- und apothekenpflichtigen Arzneimittel mit dem Wirkstoff Jodid als Monopräparat.

**Unser Plus:** Wir erstatten bis zu 200 Euro<sup>1</sup> je Schwangerschaft, nach Verordnung durch einen Arzt auf Privatrezept. Die Schwangerschaftsmehrleistungen werden auf das Budget angerechnet.

## ● **Newsletter FamiliePlus**

Mit dem Newsletter FamiliePlus, der neuen Vorsorge- und Beratungsplattform für Familien, erhalten Sie alle gesundheitsrelevanten Informationen aus einer Hand. Vom ersten Ultraschall in der Schwangerschaft bis hin ins hohe Alter. FamiliePlus begleitet Sie auf Ihrem gesamten Lebensweg – rundum gut versorgt. Alle Mitteilungen und Infos bekommen Sie ganz bequem per E-Mail.



Jetzt kostenlos anmelden und Vorteile genießen.

## ● **Baby-Bonus**

Für Kinder, die nach dem 01.01.2022 geboren werden, haben weibliche Versicherte Anspruch auf einen Baby-Bonus, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Versicherte nimmt während der Schwangerschaft sämtliche im Mutterpass vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen entsprechend der Mutterschaftsrichtlinie G-BA wahr.

Darüber hinaus haben Versicherte der bkk melitta hmr Anspruch auf einen Baby-Bonus, wenn folgende Voraussetzung erfüllt sind:

- Für das Kind werden die Kindervorsorgeuntersuchungen U1 bis U3 durchgeführt.

**Unser Plus:** Wir erstatten 50 Euro für die Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft an die Mutter und einmal 50 Euro an ein Elternteil pro Kind für die Kindervorsorgeuntersuchungen, nach Vorlage entsprechender Nachweise.

## ● **Clever für Kids**

Mit unserem Programm „Clever für Kids“ werden die üblichen Vorsorgeuntersuchungen sinnvoll ergänzt und auf das gesamte Kindes- und Jugendalter erweitert. Wir teilen Ihnen gern mit, welche Ärzte an dem Programm teilnehmen.

**Unser Plus:** Acht zusätzliche Checks und Vorsorgeuntersuchungen bei teilnehmenden Kinder- und Jugendärzten des entsprechenden Berufsverbandes (BVKJ), durch die mögliche Entwicklungsstörungen oder Krankheitsrisiken frühzeitig erkannt werden können.



### **Glückwunsch zum Nachwuchs!**

Sichern Sie sich jetzt  
Ihren Baby-Bonus.





**bkk melitta hmr**  
gemeinsam richtung gesundheit

## Alle paar Minuten wechselt jemand seine Krankenkasse. Sie auch?

Entscheiden Sie sich jetzt für persönliche und individuelle Beratung,  
starke Leistungen, die einen voranbringen und regionale Nähe.

So einfach geht's:

- 1 **QR-Code scannen**
- 2 **Online-Antrag ausfüllen**
- 3 **Mitglied werden**



### Übrigens, Weitersagen lohnt sich!

Empfehlen Sie uns Ihren Freunden,  
Bekannten, der Familie oder Ihren  
Arbeitskollegen.  
Als Dankeschön belohnen wir Sie  
für jedes neu geworbene Mitglied  
mit 30 Euro Prämie.

Alle Infos dazu  
finden Sie hier:



## Gesundheit braucht gute Kontakte

Hier helfen wir Ihnen gerne weiter:

### **ServiceCenter Minden**

Marienstraße 122

### **ServiceCenter Bünde**

Hangbaumstraße 7

### **ServiceCenter Nordenham**

Friedrich-Ebert-Straße 86

### **ServiceCenter Petershagen**

Heisterholz 1

### **ServiceCenter Espelkamp**

Breslauer Straße 5

### **ServiceCenter Wiehl**

Ohler Berg 1

### **ServiceCenter Herford**

Am Kleinbahnhof 5



**Sie wünschen eine Beratung  
oder haben Fragen?**

Nutzen Sie dafür gerne unser  
Kontaktformular.

**Unsere zentrale Postanschrift:** bkk melitta hmr, Postfach 1224, 32372 Minden

**Unsere Service-Rufnummer:** Tel.: 0571 93409-0

[www.bkk-melitta-hmr.de](http://www.bkk-melitta-hmr.de)    [info@bkk-melitta-hmr.de](mailto:info@bkk-melitta-hmr.de)