Bestens versorgt durchs Leben

Das Wertvollste im Leben ist die eigene Gesundheit und die der Liebsten. Damit Sie sich darum keine Sorgen machen müssen, sind die Expertinnen und Experten der vivida bkk für Sie da – mit persönlichem Service und zahlreichen Top-Leistungen.



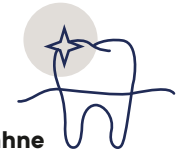
Gesundheit zahlt sich doppelt aus

Mit dem **Wahltarif Beitragsrückerstattung** erhalten Sie jedes Jahr bis zu einem Monatsbeitrag zurück, wenn Sie innerhalb des Jahres keine Leistungen in Anspruch nehmen. Auf Präventions- und Vorsorgeleistungen müssen Sie deswegen aber nicht verzichten, diese zählen nicht dazu.



Der Aktiv-Bonus – aktiv sein lohnt sich!

Sie sind sportlich aktiv, z. B. in einem Sportverein, und Ihr Gewicht, Ihr Körperfett oder Ihr Blutdruck liegt im normalen Bereich? Dann belohnen wir Sie mit unserem Aktiv-Bonus. Sie entscheiden, ob durch **direkte Zahlung** (bis zu **100 Euro**) oder einen Zuschuss, z. B. zu Ihrer **Zusatzversicherung** (bis zu **150 Euro**) oder zum Kauf eines **digitalen Endgeräts** (bis zu **300 Euro** alle 3 Jahre). Machen Sie mit Ihrer ganzen Familie mit. Es funktioniert für Kinder genauso wie für Erwachsene.



Gründlich saubere Zähne

Bei der **professionellen Zahnreinigung (PZR)** wird in der Zahnarztpraxis eine intensive Reinigung der Zähne durchgeführt und dabei Beläge entfernt, die das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen. Für Ihr strahlendes Lächeln bezuschussen wir die PZR mit bis zu **50 Euro** im Kalenderjahr.

Kariesschutz ab dem Kindesalter

Um die Zähne bereits in jungen Jahren vor Karies zu schützen, übernehmen wir für eine **Zahnfissurenversiegelung** für Kinder bis zu **15 Euro** je Backenzahn. Dabei werden die Furchen und Vertiefungen im Zahn mit Kunststoffen versiegelt und damit geschützt.



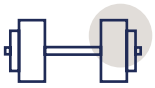
TeleClinic - Ihr Online-Arzt mit Premium-Service

Erledigen Sie mit unserem Gesundheitspartner TeleClinic Ihr Arztgespräch ganz einfach per App. Für vivida bkk-Versicherte ist der Service nicht nur kostenlos. Sie profitieren zusätzlich von allen Premium-Vorteilen, zum Beispiel von bevorzugter Behandlung mit wenigen Minuten Wartezeit, Service an 365 Tagen im Jahr oder kostenlosem Online-Hautcheck per Foto-Diagnose.



MamaKonto

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit. Mit dem MamaKonto erhalten werdende Mütter bis zu **500 Euro** für schwangerschaftsbezogene Zusatzleistungen, beispielsweise für die Hebammenrufbereitschaft, Mineralstoffe oder zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen.



Gesundheitskurse

Sie tun etwas für Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei mit bis zu **300 Euro** jährlich für zwei zertifizierte Gesundheitskurse. Dabei erstatten wir Ihnen pro Kurs 80 Prozent der Kosten (bis zu 150 Euro pro Kurs). Wir bieten Ihnen Online- und Präsenzkurse in ganz Deutschland an.



Sportmedizinische Untersuchung

Sie möchten in einer neuen Sportart durchstarten, haben aber (ärztlich bestätigte) Risikofaktoren wie Bluthochdruck? Wir übernehmen alle zwei Jahre bis zu **100 Euro** für eine sportmedizinische Untersuchung – damit Sie beruhigt durchstarten können.



Ganzheitlich behandeln – Osteopathie

Den Körper in seiner Gesamtheit behandeln, Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte fördern: Bei der Osteopathie wird ausschließlich mit den Händen untersucht und behandelt. Wir erstatten für vier ärztlich verordnete Sitzungen bis zu 40 Euro je Behandlung pro Jahr (maximal **160 Euro**).



Schutzimpfungen

Wir übernehmen Impfungen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus – bis zu **500 Euro** pro Jahr. Dabei bezahlen wir alle von der Ständigen Impfkommision (STIKO) empfohlenen Impfungen sowie die Grippeschutzimpfung und die Impfung gegen Meningokokken Typ B. Auch für Malaria-Prophylaxe erstatten wir die Kosten – damit Sie sicher und unbeschwert reisen können.

vividabkk
Ihre Krankenkasse



vividabkk
Ihre Krankenkasse

Für alle, die wissen, worauf es ankommt.

Lieber vivida!

Gemeinsam für Ihre Gesundheit



Darum vivida bkk

Sie vertrauen uns das Wertvollste in Ihrem Leben an: **Ihre Gesundheit**. Jeden Tag arbeiten unsere Gesundheitsexpertinnen und -experten daran, diesem Vertrauen gerecht zu werden. Als Gesundheitspartner sind wir für unsere Kundinnen und unsere Kunden da – persönlich, empathisch und mit Begeisterung. Online wie offline, in jeder Lebenssituation, ein Leben lang.

Ihr Leben im Gleichgewicht

Für uns ist Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist immer auch ein persönliches Gefühl des Wohlbefindens und bedeutet für jeden von uns etwas anderes. Wir verstehen die Gesundheit als ein Zusammenspiel von drei wichtigen Säulen: Ihrer **körperlichen, mentalen und sozialen Gesundheit.** Wenn diese drei Bereiche gut ausbalanciert sind, fühlen Sie sich rundum wohl und genau das möchten wir mit unseren Leistungen erreichen.

Körperlich
Vorsorgeuntersuchungen, Präventionsangebote, Gesundheitskurse, die Versorgung im Krankheitsfall: Wir kümmern uns darum, dass Sie körperlich gesund sind, gesund bleiben – oder gesund werden.

Mental
Die mentale Gesundheit hat viele Facetten, ist nicht immer einfach zu begreifen und ein oft unterschätzter Faktor für unser Wohlbefinden. Wir unterstützen Sie deshalb mit persönlicher Beratung und Gesundheitskursen.

Sozial
Damit Sie sich wohlfühlen, ist ein gesundes Umfeld entscheidend. Mit unserer Stiftung „Die Gesundarbeiter“ und durch gesundheitsfördernde Maßnahmen mit Firmen, Vereinen, Schulen oder Pflegeheimen übernehmen wir Verantwortung.

Gesundheit heißt: Herz, Hirn und Darm im Gleichgewicht



Herz, Hirn und Darm sind nicht nur 3 der wichtigsten Organe,
sie stehen auch in enger Verbindung miteinander. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen
und mit Belastungen umgehen.

Das **Herz** steht für Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und die Kraft, unseren Alltag aktiv zu gestalten.
Das **Hirn** steuert Konzentration, Entscheidungen und unsere mentale Stärke.
Der **Darm** spielt eine wichtige Rolle für Immunsystem, Energiehaushalt und Wohlbefinden.

Geraten diese Systeme aus dem Gleichgewicht, kann sich das auf unsere Gesundheit auswirken.
Umso wichtiger ist ein ganzheitlicher Blick auf Körper, Geist und Lebensumfeld.

Wir unterstützen Sie mit gezielten Leistungen,
um Ihre Gesundheit in allen Bereichen zu stärken und Ihren Alltag vorbeugend zu gestalten.
Damit Sie sich langfristig rundum wohlfühlen

Gesund aufwachsen

In den ersten Lebensjahren werden wichtige Weichen dafür gestellt, wie gesund und vital Ihr Kind heranwächst. Vorsorgetermine für Kinder sollten Sie deshalb unbedingt wahrnehmen – wir unterstützen Sie dabei! Neben den Vorsorgeuntersuchungen bieten wir Ihnen eine Vielzahl an kostenfreien Angeboten, damit Ihr Kind **gesund aufwachsen** kann.



Gesunde Familie +

Das bundesweite Projekt richtet sich speziell an werdende Eltern und junge Familien und ist für Sie kostenfrei. In vielfältigen **Online-Kursen und -Formaten** erfahren Sie zum Beispiel, wie Sie Erste Hilfe bei Kindernotfällen leisten oder wie Sie durch Familien-Yoga Entspannungsmomente in Ihren Alltag integrieren.

keleya-App

Während Ihrer Schwangerschaft können viele Fragen auftauchen. Mit der **keleya-App** profitieren Sie von einer **kostenfreien digitalen Hebammenberatung** per Chat oder Videotelefonie – täglich von 7 bis 22 Uhr. Zudem bietet die App **Online-Kurse** zu Schwangerschaft, Babyzeit sowie ein Modul zur Frühgeburt mit Infos und Risiko-Check.





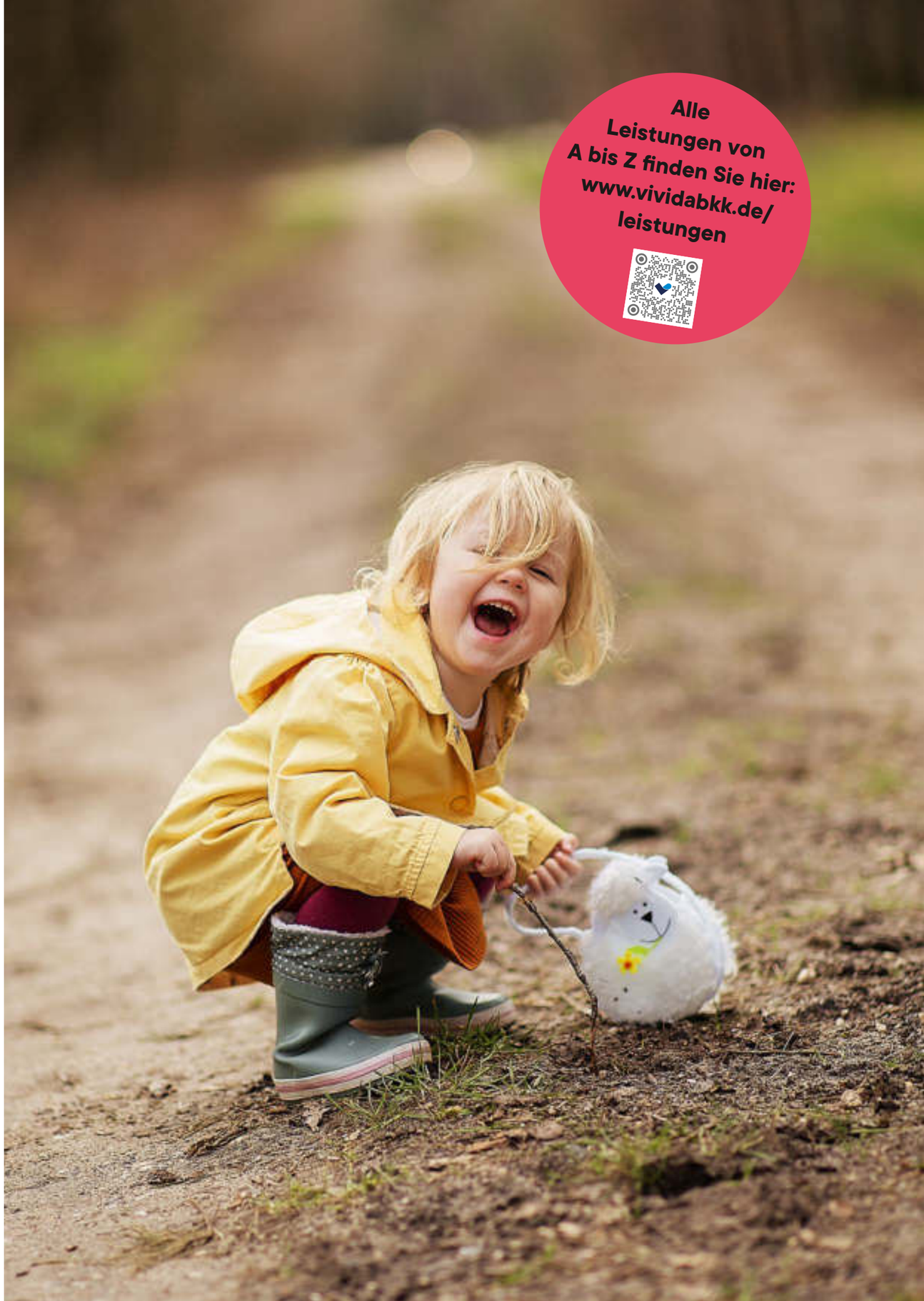
Früh gewinnt

Ihr Kind steht bei uns im Mittelpunkt – von Anfang an! Deshalb **erinnern** wir Sie gerne automatisiert **an alle bevorstehenden Untersuchungen** und motivieren Kinder und Eltern mit altersspezifischen Tipps. Auf Wunsch erhalten Sie unsere Erinnerung auch digital – schnell, bequem und umweltfreundlich.

Starke Kids

Zusammen mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte unterstützen wir die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. In Ergänzung zu den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen umfasst unser Programm **erweiterte Vorsorgeleistungen für Kinder bis 17 Jahre.**







Gesund leben und arbeiten

Der Trubel des Alltags birgt oft große Herausforderungen: die Familie und den Job unter einen Hut bringen, die hohen Erwartungen an sich selbst erfüllen und dabei auch noch auf eine gesunde Lebensweise achten. Wir verstehen, dass das manchmal ganz schön viel sein kann und unterstützen Sie deshalb mit unseren Leistungen dabei, **nachhaltig gesund** zu leben.

Professionelle Zahnreinigung

Bei der **professionellen Zahnreinigung (PZR)** wird in der Zahnarztpraxis eine intensive Reinigung der Zähne durchgeführt und dabei Beläge entfernt, die das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen. Für Ihr strahlendes Lächeln bezuschussen wir die PZR mit bis zu **50 Euro** im Kalenderjahr. **www.vividabkk.de/pzr**

MamaKonto

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit. Mit dem **MamaKonto** erhalten werdende Mütter bis zu **500 Euro** für **schwangerschaftsbezogene Zusatzleistungen,** beispielsweise für die Hebammenrufbereitschaft, Mineralstoffe oder zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen. **www.vividabkk.de/mamakonto**

Wahltarif: Beitragsrückerstattung

Mit dem Wahltarif **Beitragsrückerstattung** erhalten Sie jedes Jahr **bis zu einem Monatsbeitrag** zurück, wenn Sie innerhalb des Jahres keine Leistungen in Anspruch nehmen. Auf Präventions- und Vorsorgeleistungen müssen Sie deswegen aber nicht verzichten, diese zählen nicht dazu. **www.vividabkk.de/wahltarif**

KOMPASS

Egal, ob Sie auf der Suche nach einer passenden Beratungsstelle oder nach einem Therapie-Platz sind: Bei unserem **psychologischen Unterstützungsprogramm KOMPASS** profitieren Sie von einem erfahrenen Netzwerk aus Therapeutinnen und Therapeuten sowie Fachärztinnen und -ärzten. **www.vividabkk.de/kompass**

Stresstelefon

Unsere Diplom-Psychologin Andrea Bahnsen berät Sie persönlich, kostenfrei und natürlich vertraulich in jeder Lebenssituation. Die **telefonische Unterstützung** soll Ihnen helfen, einen entlastenden Umgang mit Stress, Ängsten, Sorgen oder Problemen zu finden. **www.vividabkk.de/stresstelefon**

Gesund älter werden

Bis ins hohe Alter **gesund und selbstständig** bleiben – wer wünscht sich das nicht? Das Älterwerden bringt oft ganz neue Hürden und Risiken mit sich, deshalb unterstützen wir Sie und Ihre Angehörigen jederzeit gerne: Egal, ob mit unserem persönlichen Beratungsangebot oder mit einer unserer Leistungen, die den Fokus auf altersbedingte Krankheiten legen.



Individuelle Betreuung

Gemeinsam mit unserem Gesundheitspartner **SHL Telemedizin GmbH** bieten wir Ihnen ein individuell auf Sie zugeschnittenes **Betreuungsprogramm** an. Ihnen steht eine persönliche Gesundheitsberaterin oder ein Gesundheitsberater zur Seite, damit Sie alle Herausforderungen des Älterwerdens mit Bravour meistern.

Pflegeberatung

Unser Team aus erfahrenen Pflegeberatern und Pflegeberaterinnen steht Ihnen mit Empathie, Professionalität und Engagement zur Verfügung. Ob Sie auf der Suche nach Unterstützung für sich selbst oder einen Angehörigen sind – wir bieten Ihnen eine Vielzahl von **Leistungen**, die Ihre **Lebensqualität steigern** und dabei Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigen..





Online-Pflegekurse

In einer großen Auswahl an **Online-Pflegekursen** unseres Gesundheitspartners **Gesundheit von Morgen** lernen Sie zum Beispiel, wie Sie pflegebedürftige Personen lagern können, ohne dabei Ihren Rücken zu belasten. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann hilfreich in belastenden Situationen sein. Die Kostenübernahme erfolgt durch Ihre Pflegekasse.





Hier geht's zur Android-App
(Google Play Store)

Hier geht's zur iOS-App
(Apple Store)

Schnell und einfach digital vernetzt

Digitale Gesundheitsangebote treffen den Nerv der heutigen Zeit und erfreuen sich steigender Beliebtheit in allen Altersgruppen. Für viele sind **Online-Angebote** eine **praktische Möglichkeit**, in der Pause, nach Feierabend oder einfach mal zwischendurch den Alltag zu erleichtern.

Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an **Services** und **Tools,** wenn Sie Ihre Leistungs- und Versicherungsanliegen online erledigen möchten.

Mehr Service mit der vivida bkk-App

Mit der **vivida bkk-App** haben Sie rund um die Uhr Zugriff auf Ihr Online-Postfach – der zentrale Weg, um Unterlagen anzufordern und einzureichen. Daneben können Sie Ihre Kontaktdaten aktualisieren oder Ihre Bonuspunkte verwalten. Entdecken Sie außerdem viele weitere praktische Funktionen. Jetzt die App herunterladen und Ihre Vorteile entdecken. www.vividabkk.de/app

Unsere Online-Geschäftsstelle „Meine vivida bkk“

Mit nur wenigen Klicks können Sie innerhalb der Online-Geschäftsstelle Ihre persönlichen Anliegen **schnell, bequem und sicher** erledigen – jederzeit rund um die Uhr, weltweit an jedem Ort. Hier geht's zur Online-Geschäftsstelle: **meine.vividabkk.de**

Schneller und sicherer Zugriff auf Ihre Gesundheitsdaten

Die **elektronische Patientenakte** (ePA) der vivida bkk ist eine Art **digitaler Tresor für Ihre Gesundheitsdaten.** In Ihrer ePA können Sie beispielsweise ärztliche Befunde, Therapiepläne und Behandlungsberichte hinterlegen und verwalten. Weitere Informationen zur elektronischen Patientenakte finden Sie unter: **www.vividabkk.de/epa**

Rund um die Uhr Ihre Fragen stellen

Die **digitale Assistentin Vivi** ist 24/7 für Sie da – auf www.vividabkk.de gibt sie Antworten auf Ihre Fragen und hilft zum Beispiel bei Berechnungen von Krankengeld oder Zuschüssen zu Zahnersatz.

Voller digitaler Durchblick

Unsere **Wissensplattform digital.gesund** hilft Ihnen, den Überblick zu behalten. Entdecken Sie Infos, Videos und Anleitungen rund um digitale Gesundheitsthemen: **www.vividabkk.de/digital-gesund**

Das Gesundheitsmagazin Ihrer vivida bkk

Alles für Ihr Wohlbefinden: In unserem digitalen Gesundheitsmagazin **vida** dreht sich alles darum, wie Sie Ihr Leben gesünder, bewusster und ausgewogener gestalten können.

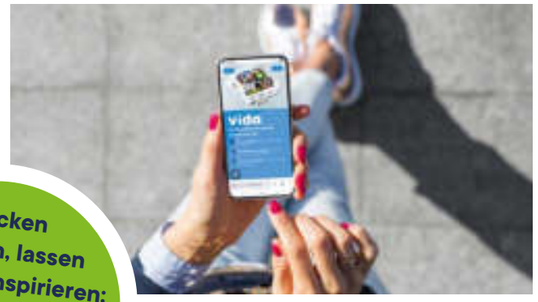
Freuen Sie sich auf spannende Artikel und praktische Tipps rund um die Themen **Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Entspannung und Familie**. Außerdem informieren wir Sie über **Neuigkeiten** zu unseren **Leistungen, dem Gesundheitswesen, digitalen Angeboten** und vielem mehr.

Immer aktuell informiert

Erhalten Sie automatisch neue vida-Artikel bequem in Ihr Postfach. Für den Newsletter anmelden können Sie sich ganz einfach unter: **magazin.vividabkk.de/newsletter-und-gewinnspiel**

Bequem lesen

Unser Online-Magazin ist barrierefrei und kompatibel mit dem PC, Laptop, Smartphone und Tablet. Dank klarer Struktur und Volltextsuche finden Sie schnell genau die Themen, die Sie interessieren.



Klicken Sie rein, lassen Sie sich inspirieren:



Flexibel digital unterwegs

Lesen Sie wann und wo es Ihnen am besten passt – ob zu Hause, im Büro oder unterwegs. Ihre Gesundheitsinfos sind jederzeit digital verfügbar.

Extra-Chance für Sie

Mit Ihrer Anmeldung zum vida-Newsletter nehmen Sie automatisch an unserem Gewinnspiel teil und sichern sich die Chance auf tolle Preise. Die Verlosungen finden vierteljährlich statt und zum Jahresende wartet zusätzlich ein besonderer Hauptpreis auf Sie!



@vividabkk – Gesundheit, die Spaß macht

#vividabkk #MachesGesund #Ernährung #GesunderLebensstil #Bewegung #Aktiv

Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil eines ausgeglichenen Lebens. Auf unseren **Social-Media-Kanälen** informieren wir Sie regelmäßig über Themen rund um Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden.

Sie erhalten verständliche und alltagstaugliche Impulse, die Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

- Ausgewogene und alltagstaugliche **Rezepte** für eine bewusste Lebensweise.
- Motivation, Übungen und Ideen für **Sport und Bewegung**. Egal ob Anfänger oder Bewegungsprofi.
- Praktisches Wissen und Tipps rund um **Ernährung**, **Bewegung und mentale Gesundheit.**

Bleiben Sie informiert und lassen Sie sich inspirieren. Abonnieren Sie unsere Social-Media-Kanäle und entdecken Sie vielfältige Inhalte rund um die Gesundheit.









Besuchen Sie uns!

www.instagram.com/vividabkk

www.facebook.com/vividabkk

www.linkedin.com/company/vividabkk

Über alle Lebensphasen hinweg: Unsere Top-Leistungen für Sie

Videosprechstunde

Mit unserem Gesundheitspartner **TeleClinic** können Sie – von zuhause aus oder unterwegs – in wenigen Klicks direkt online mit einem Arzt oder einer Ärztin in Deutschland eine **Videosprechstunde** durchführen. Der Service ist für Sie an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar. Auf Ihre Behandlung inklusive Arztgespräch warten Sie garantiert nicht länger als 30 Minuten. **www.vividabkk.de/teleclinic**

Schutzimpfungen

Wir übernehmen Impfungen über die gesetzlichen Vorgaben hinaus – bis zu **500 Euro** pro Jahr. Dabei bezahlen wir alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen sowie die Grippeschutzimpfung und die Impfung gegen Meningokokken Typ B. Auch für die Malaria-Prophylaxe erstatten wir die Kosten – damit Sie sicher und unbeschwert reisen können. **www.vividabkk.de/impfungen**

Osteopathie

Den Körper in seiner Gesamtheit behandeln, Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte fördern: Bei der **Osteopathie** wird ausschließlich mit den Händen untersucht und behandelt. Wir erstatten pro Jahr für vier ärztlich verordnete Sitzungen bis zu **40 Euro** je Behandlung **(maximal 160 Euro). www.vividabkk.de/osteopathie**

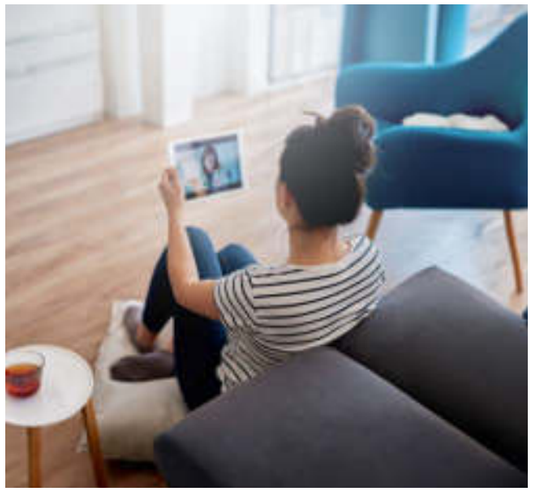
Aktiv-Bonus

Mit nur 2 Voraussetzungen erhalten Sie einen **attraktiven Bonus**, der zu Ihnen passt. Sie entscheiden, ob durch direkte Zahlung von bis zu **100 Euro** oder einen noch höheren Zuschuss, z. B. zu Ihrer abgeschlossenen Kranken- oder Pflegezusatzversicherung bis zu **150 Euro** oder zum Kauf Ihrer Smartwatch von bis zu **300 Euro**. **www.vividabkk.de/bonus**

Gesundheitskurse

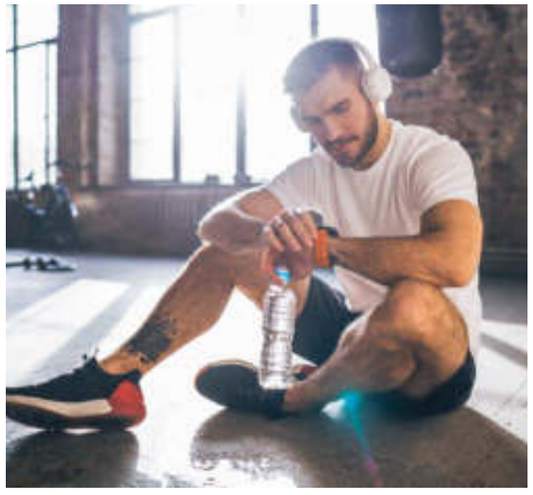
Sie tun etwas für Ihre Gesundheit – wir unterstützen Sie dabei mit bis zu **300 Euro** jährlich für zwei zertifizierte **Gesundheitskurse.** Dabei erstatten wir Ihnen pro Kurs 80 Prozent der Kosten (bis zu 150 Euro pro Kurs). Die Kosten unserer **Online-Gesundheitskurse** übernehmen wir meist sogar zu **100 Prozent.** Wählen Sie aus Online- und Präsenzkursen in ganz Deutschland. **www.vividabkk.de/gesundheitskurse**

Alle Leistungen von A bis Z finden Sie hier:
www.vividabkk.de/leistungen











Haben wir Sie überzeugt?
Jetzt ganz einfach online
Mitglied werden:
www.vividabkk.de/mitglied-werden

vivida bkk
78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter
T 07720 9727-0
F 07720 9727-100
kundencenter@vividabkk.de
www.vividabkk.de

Sie möchten Kunde werden?
Service-Hotline 0800 0104 501

Digital und bundesweit
Ansbach . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden . Erfurt
Fulda . Hamburg . Hannover . Karlsruhe . Koblenz . Mainz
München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns
www.facebook.com/vividabkk
www.instagram.com/vividabkk
www.x.com/vividabkk
www.linkedin.com/company/vividabkk
www.xing.com/pages/vividabkk

BR_IM_04_03/26