

GESUNDHEIT ZFBKK

Herbst 2025



Ihre Gesundheit auf
digitalem Kurs – App,
Online-Geschäfts-
stelle, Videoberatung

Ausbildungsende
und Neustart unserer
Auszubildenden



Liebe Leserinnen und Leser der GESUNDHEIT,

es gibt Momente, in denen ein System an seine Grenzen stößt. 2025 ist so ein Jahr – für die gesetzliche Krankenversicherung. Und doch braucht es jetzt mehr als kurzfristige Lösungen. Es braucht Richtung. Klarheit. Und Partner, auf die Verlass ist.

Die finanziellen Herausforderungen sind real: Die Ausgaben steigen, die Rücklagen der Kassen sinken. Reformen? Kaum in Sicht. Und während die durchschnittlichen Zusatzbeiträge klettern, wächst auch die Unsicherheit vieler Versicherter.

Wir bei der ZF BKK setzen in dieser Situation auf das, was uns stark macht: Verlässlichkeit im Wandel. Als Ihre Gesundheitsbegleiter prüfen wir konsequent, wo wir Prozesse verschlanken, digitale Services ausbauen und unsere TOPLeistungen zukunftssicher aufstellen können – ohne, dass dabei eines verloren geht: unser Anspruch, persönlich für Sie da zu sein.

Denn Ihre Gesundheit darf kein Spielball der Politik sein. Sie braucht ein stabiles Fundament – heute, morgen und darüber hinaus. Wir stehen an Ihrer Seite:

mit Beratung, die verbindet. Mit Leistungen, die stärken. Und mit dem festen Ziel, gemeinsam mit Ihnen die Straße der Gesundheit weiterzufahren – auch wenn es einmal holprig wird.

In dieser Ausgabe nehmen wir Sie mit auf eine Strecke voller Impulse für mehr Lebensqualität. Wir zeigen, wie Gesundheitswissen den Alltag erleichtert – und wie unsere Angebote Ihre persönliche Balance stärken. Sie lesen außerdem, wie unsere Auszubildenden das Ende ihrer Ausbildung und ihren Neustart bei uns erleben, was das Jahresergebnis 2024 über unsere Stabilität verrät und blicken gemeinsam mit uns auf besondere Veranstaltungen und Begegnungen zurück, die uns bewegt haben.

Bleiben Sie gesund – wir bleiben an Ihrer Seite.

Ihr
Ralf Hirmke
Vorstand der ZF BKK

Impressum

Herausgeber: ZF BKK: Otto-Lilienthal-Str. 10, 88046 Friedrichshafen, Tel. 07541 3908-0, E-Mail: marketing@zfbkk.de / www.zfbkk.de; **Redaktion:** Ralf Hirmke (V.i.S.d.P.); **Fotoquellen:** [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com), www.gettyimages.de; **Gestaltung, Druckvorstufe:** DSG1 GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn, Tel. 07131 61618-0, info@dsg1.de, www.dsg1.de; **Druck, Vertrieb:** KKF-Verlag, Martin-Moser-Str. 23, 84503 Altötting, Tel. 08671 5065-10; **Projektidee:** SDO GmbH, Weidelbach 11, 91550 Dinkelsbühl, Tel. 09857 9794-10; **Erscheinungsweise:** 4 x jährlich; **Bezugsquelle:** direkt beim Herausgeber; **Anzeigen:** Preise und Informationen unter www.bkkanzeige.de



ePA & E-Rezept: Ihre Gesundheit in einer App

5



Diagnose per Algorithmus – ist KI der neue Arzt?

18

Inhalt

- 4** Immer auf der Spur – mit der ZF BKK Service App
- 5** ePA & E-Rezept: Ihre Gesundheit in einer App
- 6** Arztterminservice & Medizinhotline
Ihre Videoberatung bei der ZF BKK
- 7** Volle Energie auf der Strecke
- 8** Gesund leben – für sich und den Planeten
„Achte auf Dich.“
- 9** Auf Kurs trotz Gegenwind: unser Jahr 2024
- 10** Gesund durch alle Lebenskurven
- 11** Ein Plus für starke Familien
Neue digitale Wegbegleiterin für werdende Mütter
- 12** Digital sicher unterwegs
5 Millionen Schritte
- 13** Ausbildung bei der ZF BKK
- 14** Sommer, Sonne, Badeenten!
- 16** Mädchensprechstunde M1
- 18** Diagnose per Algorithmus – ist KI der neue Arzt?
- 20** Herzgesundheit digital gedacht
- 21** Wenn die Nacht Alarm schlägt
- 22** Angekommen in Ravensburg
Tag der offenen Tür in Schweinfurt
- 23** Was Sie zu Zuzahlungen wissen sollten



www.tiktok.com/@zfbkk

Jetzt auf TikTok

Die ZF BKK zeigt Gesicht

Egal, ob Berufseinsteiger, Familienmensch oder Gesundheitsfan:
Unsere Themen findest Du jetzt auch auf TikTok!

- Einblicke hinter die Kulissen
- Gesichter, Geschichten, Gesundheit
- Tipps für Alltag, Ausbildung & mehr

Folgen, entdecken, dabei sein –
Deine BKK. Jetzt auf TikTok.



Immer auf der Spur – mit der ZF BKK Service App

Weniger Papierkram,
mehr Zeit für das Wesentliche.



Mit der ZF BKK Service App und der Online-Geschäftsstelle steuern Sie Ihre Gesundheitsangelegenheiten sicher, digital und flexibel – wann und wo Sie wollen. Ob am Schreibtisch oder unterwegs: Sie behalten die Kontrolle.

Ihre Vorteile auf einen Blick

- **Alles im Griff – jederzeit & überall:** Erstattungen beantragen, eAU-Bescheinigungen einsehen, **Bonus einreichen, Daten ändern – direkt in der App.**
- **Ein Zugang für alles:** App, ePA und Online-Geschäftsstelle funktionieren mit denselben Zugangsdaten.
- **Maximale Kontrolle:** Ihre Daten sind geschützt, transparent einsehbar und individuell nutzbar.

So einfach starten Sie durch:

Laden Sie die ZF BKK Service App im App Store oder Google Play Store herunter und registrieren Sie sich. Ihren persönlichen Freischaltcode erhalten Sie per Post – sicher und schnell. Danach einfach einloggen, Code eingeben, Postfach aktivieren – und los geht's!

Ein Login – viele Wege

Egal, ob Sie bereits die Service App und / oder die ePA-App (elektronische Patientenakte) nutzen – wir führen Sie auf dem besten Weg zum neuen Login.

Login funktioniert nicht oder seit dem Relaunch noch nicht genutzt?

Dann bitte, wie folgt vorgehen:

- **Sie nutzen beide Apps?**
Dann einfach die Service App aktualisieren und mit den ePA-Zugangsdaten einloggen. Die Freigabe erfolgt bequem über die ePA-App.
- **Sie nutzen nur die Service App?**
Dann registrieren Sie sich neu. Ein paar Klicks – und schon sind Ihre digitalen Services wieder startklar.

Neue Funktionen, die bewegen

Mit neuen Modulen wird Ihre Service App zur persönlichen Schaltzentrale rund um Ihre Gesundheit.

eAU-Bescheinigung – einfach digital informiert

- Elektronische Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen (eAU) jederzeit einsehen
- Übersichtliche Darstellung aller AU-Zeiten – chronologisch, verständlich und transparent
- Schluss mit Papierkram: alles digital in Ihrer ZF BKK Service App

Schwangerschaft & Mutterschaft – begleitet von Anfang an

Von Kinderwunsch bis zum ersten Geburtstag: Der persönliche Zeitplan hilft Ihnen, keinen wichtigen Termin zu verpassen. Leistungen, Fristen und Tipps – alles auf einen Blick.

- **Weitere Informationen:** www.zfbkk.de/serviceapp

Postfach aktivieren – Zeit sparen!

Mit der ZF BKK Service App haben Sie alles sicher im Griff. Jetzt Postfach freischalten und Nachrichten digital empfangen – ganz ohne Papierkram.
Schnell. Sicher. Immer dabei.

Wir sind da – auch digital.

ePA & E-Rezept: Ihre Gesundheit in einer App

Ein Zugang, doppelte Vorteile – für Ihre digitale Gesundheit auf der Überholspur.

Mit der elektronischen Patientenakte (ePA) der ZF BKK haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit – sicher, mobil und übersichtlich. Ob im Wartezimmer, auf Reisen oder gemütlich auf dem Sofa: Ihre Daten gehören Ihnen – und bleiben es auch.

ePA & E-Rezept: Ihre Gesundheit in einer App

Ein Zugang, doppelte Vorteile – für Ihre digitale Gesundheit auf der Überholspur.

Mit der **elektronischen Patientenakte (ePA)** der ZF BKK haben Sie Ihre Gesundheitsdaten immer griffbereit – sicher, mobil und übersichtlich. Ob im Wartezimmer, auf Reisen oder gemütlich auf dem Sofa: **Ihre Daten gehören Ihnen – und bleiben es auch.**

Das E-Rezept

Rezept digital erhalten, direkt einlösen – ganz ohne Umwege. Die offizielle App zum E-Rezept ist in die ePA integriert und macht den Weg zur Apotheke kürzer und smarter.

Und das Beste: Ihr Zugang zur ZF BKK ePA gilt auch für die ZF BKK Service App und die Online-Geschäftsstelle. So können Sie ganz bequem Anträge stellen, Dokumente hochladen oder Ihr Postfach checken – wo immer Sie sind.

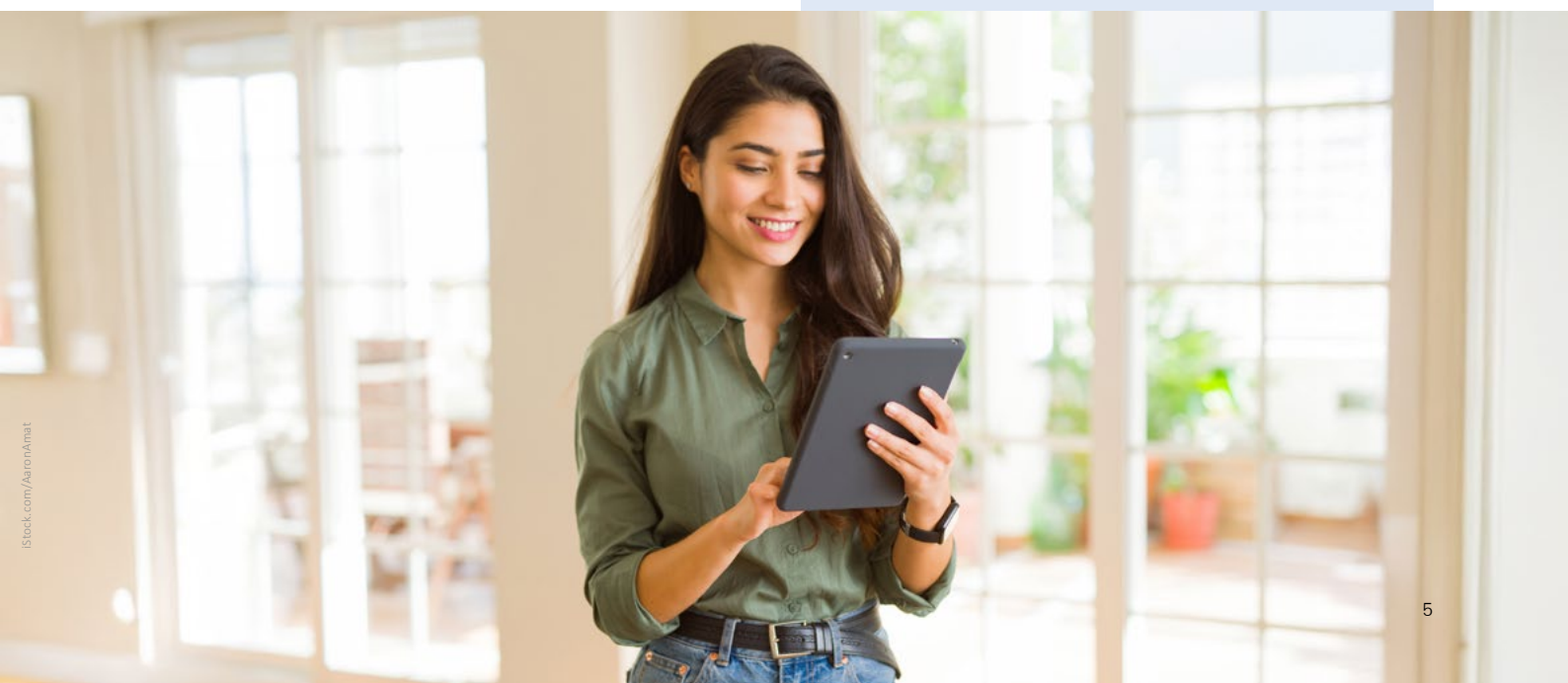
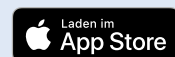
➤ Jetzt App laden und Fahrt aufnehmen:

www.zfbkk.de/service/epa

Fragen? Unsere Spezialistinnen und Spezialisten in den Geschäftsstellen sind gerne für Sie da.

Digitale Services – einfach, sicher, jederzeit verfügbar

Unsere digitalen Services, die Ihnen Zeit schenken. Über die ZF BKK Service App können Sie jederzeit Dokumente hochladen, Anträge stellen und Informationen abrufen – bequem und sicher. Die ZF BKK Service App dient Ihnen auch als Kommunikationsmittel zu uns. Ihnen stehen weitere Funktionen, wie die eAU, Erinnerung an Vorsorgetermine usw. zur Verfügung. Haben Sie Ihre Gesundheitskarte verloren oder Sie haben diese beim Arztbesuch nicht dabei, so können Sie eine Ersatzbescheinigung direkt über Ihr Smartphone in der ZF BKK Service App selbst herunterladen oder gleich an die Praxis senden. Nutzen Sie diesen Vorteil für sich und Ihre Angehörigen und falls noch nicht erledigt – so sparen Sie Zeit, bleiben flexibel und sind immer auf der richtigen Spur für Ihre Gesundheit.



Arztterminservice & Medizinhotline

Seit 1. September 2025: Ob schnelle Terminvereinbarung für einen Arztbesuch oder Antworten auf medizinische Fragen – mit dem Arztterminservice und der Medizinhotline stehen Ihnen zuverlässige Hilfen zur Seite. Kompetente Fachkräfte begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Ihre Vorteile

Arztterminservice

- Unterstützung bei der Suche nach Haus- und Fachärzten
- Terminvereinbarung nach individuellen Wünschen, zum Beispiel nach Umkreis oder Zeitfenster
- Persönliche Rückmeldung über das gefundene Ergebnis

So sparen Sie wertvolle Zeit und gelangen ohne Umwege zu Ihrem Termin.

Medizinhotline

- Fachkundige Antworten auf Fragen zu Vorsorge, Impfungen, Ernährung, Bewegung und Entspannung
 - Beratung zu Arzneimitteln sowie reisemedizinische Empfehlungen
 - Orientierung bei der Suche nach Leistungserbringern
- Die Medizinhotline bietet eine kompetente Beratung – ersetzt jedoch keine ärztliche Konsultation.

Ein Anruf – zwei Services

Beide Services sind über unseren Partner Thieme TeleCare unter der zentralen Rufnummer 07541 4809010 erreichbar – Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr (außer an gesetzlichen Feiertagen in Baden-Württemberg). Bitte halten Sie Ihre Gesundheitskarte bereit.

Persönlich. Digital. Direkt.

Ihre Videoberatung bei der ZF BKK

Beratung mit Drive: Bei uns kommt der Service zu Ihnen – und nicht umgekehrt. Die Videoberatung der ZF BKK ist Ihre digitale Direktverbindung zu unseren Spezialistinnen und Spezialisten – persönlich, sicher und bequem von überall aus.

Ihre Vorteile auf einen Blick

➤ Einsteigen und durchstarten

Sie brauchen keine Anfahrt und keine Wartezeit: Starten Sie Ihre Beratung einfach online – über Laptop, Tablet oder Smartphone.

➤ Einfach teilen, direkt erledigen

Ob Formulare oder Nachweise – in der Videoberatung können Sie Dokumente hochladen, teilen, gemeinsam ausfüllen und direkt digital unterschreiben, z. B. die Verordnung einer Krankentransport, einen Antrag auf Haushaltshilfe oder einen Pflegeantrag. Alles in Echtzeit.

➤ Volle Kontrolle, volle Sicherheit

Kamera und Mikro? Entscheiden Sie selbst. Ihre Daten sind bei uns in sicheren Händen – die Gespräche werden weder aufgezeichnet noch gespeichert.

➤ Wie mit Co-Pilot

Dank Bildschirmfreigabe navigieren Sie gemeinsam mit Ihrer Ansprechperson durch alle Themen. Schritt für Schritt – klar und verständlich.

➤ Immer erreichbar

Ob Rückfragen im Chat oder technische Unterstützung: Wir sind für Sie da – auch wenn es einmal hakt.

Ihr nächster Schritt: ausprobieren!

Ihr Weg zur Videoberatung ist kurz: Alle Infos und den Zugang finden Sie direkt auf unserer Webseite. Halten Sie Ihre Gesundheitskarte und ein Ausweisdokument bereit – und los geht die Fahrt.

➤ Jetzt Beratung starten unter:

<https://www.zfbkk.de/service/online-beratung>

Vereinbaren Sie hier einen Termin und nehmen Sie online teil – über Laptop, Tablet oder Smartphone.



Volle Energie auf der Strecke

Die ZF BKK beim Firmenlauf

Rekord gebrochen – Teamgeist gelebt: Am 10. Juli 2025 war es wieder so weit. Die ZF BKK schaltete einen Gang höher und ging mit rund **80 motivierten Kolleginnen und Kollegen** an den Start des diesjährigen Firmenlaufs – so viele wie nie zuvor!

Ob Läufer, Walker oder flotte Spaziergänger – alle waren mit viel Power, Teamspirit und einem klaren Ziel unterwegs: **gemeinsam etwas bewegen**. Der Firmenlauf hat längst einen festen Platz im Jahreskalender – als sportliches Highlight und als Ausdruck unseres lebendigen Miteinanders.

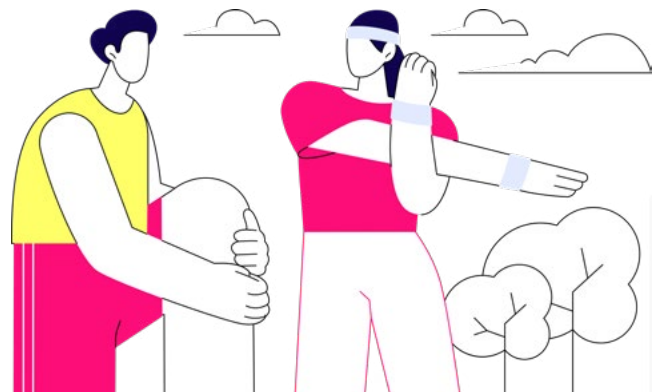
Mitten im Flow – für Gesundheit und Gemeinschaft

Vom Trainingsprofi bis zum Einsteiger: Jeder konnte in seinem Tempo mitmachen. Und dabei zählte nicht nur die Zeit, sondern vor allem das Erlebnis. Im Ziel wurde gelacht, geplaudert und angestoßen – eine echte Gelegenheit, Kolleginnen und Kollegen aus anderen Bereichen neu kennenzulernen.

Was bleibt? Energie, Stolz und Vorfreude

Ein herzliches Dankeschön an alle, die dabei waren und unsere ZF BKK mit so viel Herzblut vertreten haben. **Ihr habt gezeigt: Wir sind da – als Team, als Gesundheitsbegleiter, als starke Gemeinschaft.**

»» **Wir freuen uns schon auf das nächste Rennen – mit Euch auf der Überholspur zu mehr Fitness, Zusammenhalt und Spaß!**
– Lisa Striebig, Teamleiterin Prävention & BGF



Gesund leben – für sich und den Planeten

ZF BKK engagiert sich für eine gesunde und nachhaltige Zukunft



Mit dem Präventionsprojekt **Blue Marble Health** fördert die ZF BKK – gemeinsam mit anderen Betriebskrankenkassen – eine nachhaltige Lebensweise bei jungen Menschen. Das Programm richtet sich an **Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7** und vermittelt alltagsnahe Tipps für einen gesunden und umweltbewussten Lebensstil.

Gesundheit trifft Nachhaltigkeit

Die vierteilige Unterrichtsreihe wird durch eine interaktive App ergänzt, die mit Videos, Quizze und Aufgaben motiviert. Themen wie Ernährung, Bewegung, Lebensmittelverschwendung und nachhaltige Produktion stehen dabei im Mittelpunkt.

Ein gelungenes Beispiel: An der Realschule Ailingen bereitete eine 7. Klasse vegane Burger zu – und lernte gleichzeitig, wie bewusstes Essen Klima und Gesundheit stärkt.

2026 geht's weiter!

Auch im kommenden Jahr plant die ZF BKK neue Workshops und Schulaktionen. Schulen erhalten kostenlosen Zugang zu Material und App – Anmeldung direkt bei uns!



„Achte auf Dich.“ – Resilienz stärken im Arbeitsalltag

Psychische Gesundheit im Fokus der ZF BKK

Resilienz ist wie ein Muskel – trainierbar und essenziell. Mit der Kampagne „**Achte auf Dich.**“ stärkt die ZF BKK von 2025 bis 2026 die psychische Widerstandskraft in Unternehmen.

Unsere Angebote

- **Live-Webcasts:** z. B. am 03.12.2025 „Alles steht Kopf? Mental Load meistern“
- **Online-Resilienztest:** jetzt machen unter zf.bkk-achteaufdich.de
- **Aktionsstände & Schulungen:** direkt im Unternehmen

➤➤ **Ich finde es stark, dass wir durch Aktionen wie diese unsere eigenen Bedürfnisse wieder mehr in den Blick nehmen. Es lohnt sich. – Roxana Flintrop, Spezialistin Prävention & BGF**

➤ **Weitere Infos & Anmeldung unter:** zf.bkk-achteaufdich.de

Reinklicken, durchatmen, loslassen – unsere kostenlosen Onlineangebote

- **Mini-Meditation** – Mi, 12.11.25 | 08:30 – 08:45 Uhr
 - **Impulsvortrag Zeitmanagement** – Di, 18.11.25 | 12:00 – 12:30 Uhr
 - **Lichterreise (Fantasiereise)** – Mi, 03.12.25 | 12:30 – 12:45 Uhr
 - **Achtsamkeitstraining** – Mo, 08.12.25 | 12:00 – 12:15 Uhr
- Anmeldung per E-Mail an: gesund@zfbkk.de

Auf Kurs trotz Gegenwind: unser Jahr 2024

Das Jahr 2024 war für die ZF BKK geprägt von großen Herausforderungen und wichtigen Weichenstellungen für die Zukunft.

Das deutsche Gesundheitswesen steht unter wachsendem Druck: Finanzierungsengpässe, eine weiterhin ausstehende grundlegende Reform und eine immer komplexer werdende Versorgung stellen uns alle vor erhebliche Herausforderungen. Auch die gesetzliche Krankenversicherung spürt die Auswirkungen – das hat direkte Folgen sowohl für uns als BKK als auch für unsere Versicherten und Arbeitgeber.

Wir als ZF BKK begegnen diesen Herausforderungen mit Entschlossenheit und einer klaren Strategie. Unser Ziel ist es, Orientierung zu geben, indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren: eine verlässliche, hochwertige Versorgung, innovative Lösungen und ein starkes Miteinander. Gerade in Zeiten, die von Unsicherheiten und Wandel geprägt sind, ist es uns wichtig, für unsere Versicherten und Kunden da zu sein – als starker Partner an ihrer Seite.

Ein Meilenstein im Jahr 2025 war unser Marken-Relaunch. Mit neuem Namen, modernem Design und einem klaren Auftritt präsentieren wir uns als das, was wir schon immer waren – Ihr kompetenter und nahbarer

Begleiter im Gesundheitswesen. Mit dem Wechsel zur ZF BKK unterstreichen wir unser Ziel, auch weiterhin die Gesundheit unserer Versicherten zuverlässig zu begleiten – lebendig, nah und digital. Dieses Update ist mehr als nur ein optisches: Es steht für den Aufbruch, für die Weiterentwicklung und für unser Versprechen, Bewährtes mit Innovation zu verbinden.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben im Jahr 2024 mit großem Engagement dafür gesorgt, dass wir trotz aller Herausforderungen erfolgreich arbeiten konnten. Durch umsichtiges Handeln, kluge Investitionen und ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein ist es uns gelungen, Stabilität zu sichern und uns für die Zukunft stark aufzustellen. Unser Weg ist klar: Wir setzen auf Digitalisierung, Prävention und innovative Versorgungskonzepte, die unseren Versicherten echte Mehrwerte bieten.

Mit Blick auf die kommenden Jahre wissen wir: Die Aufgaben werden nicht weniger, aber wir sind bereit, diese gemeinsam anzupacken. Mit der anstehenden Neuausrichtung unserer Marke, mit zukunftsorientierten Lösungen und mit einem klaren Fokus auf das, was wirklich zählt – die Gesundheit unserer Versicherten. Wir sind da. Heute und in Zukunft.

» **Respekt, Vertrauen und Ehrlichkeit sind für mich zentral. Wenn wir diese Werte leben, bauen wir gemeinsam an der Zukunft der BKK.**
– Ralf Hirmke, Vorstand

Schauen wir auf unsere Zahlen des Jahres 2024

Das Jahr 2024 haben wir mit **99.582 Versicherten** abgeschlossen – **Mitglieder 76.309** und **Familienangehörige 23.273**.

Die ZF BKK hat für die **Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit** ihrer Versicherten **391.069.668 Euro** ausgegeben. Die höchsten Ausgabensteigerungen gab es gegenüber 2023 bei den Krankenhausbehandlungen mit 6,0 %, der ärztlichen Behandlung mit 9,7 %, den Arzneimitteln mit 11,6 %, dem Krankengeld mit 7,7 % und den Heil- & Hilfsmitteln mit 8,9 % sowie dem Zahnersatz mit 6,1 %.



Gesund durch alle Lebenskurven

Familie bedeutet, jeden Tag neue Wege zu gehen. Gut, wenn man jemanden an der Seite hat, der mitdenkt, unterstützt und den Überblick behält. Wir begleiten Sie von Anfang an – mit Angeboten, die wirklich zu Ihrem Leben passen.



Ihr Weg zur Gesundheit für Groß und Klein

1. Richtig durchstarten als Familie

Mit uns sind Sie von Anfang an bestens begleitet: 50 Euro Baby-Bonus, zusätzliche Leistungen rund um die Schwangerschaft und digitale Programme wie keleya, BabyCare oder vimum – wir sind Schritt für Schritt an Ihrer Seite.

2. Mehr drin für Groß und Klein

Wir übernehmen die Kosten für starke Extras wie Homöopathie, Osteopathie und alternative Arzneimittel – und vieles mehr. Mit unserem Premium-Vorsorgeprogramm STARKE KIDS by BKK erhalten Ihre Kinder Leistungen, die deutlich über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen. Unser Erinnerungsservice sorgt dafür, dass keine Untersuchung vergessen wird. Und das Beste: Mit unserem Gesundheitsbonus werden gesundheitsbewusstes Verhalten und Vorsorge belohnt – mit 10 Euro pro Maßnahme.

3. Alles digital und trotzdem nah

Ob ZF BKK Service App oder Online-Geschäftsstelle: Mit uns erledigen Sie Ihre Anliegen schnell und unkompliziert. Anträge stellen, Informationen abrufen, Papierkram einreichen – ganz flexibel, wann und wo es Ihnen passt. Und wenn Sie uns persönlich brauchen: Wir sind für Sie da – vor Ort oder am Telefon. Damit mehr Zeit bleibt für das, was wirklich zählt.

Ihre Vorteile – auf der Überholspur zu mehr Gesundheit



► Individuelle Beratung in unseren Geschäftsstellen

Persönlich, nah und kompetent.



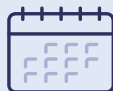
► ZF BKK Service App & Online-Geschäftsstelle

Alles Wichtige digital erledigen, rund um die Uhr.



► Unser MitgliederMagazin

Rand voll mit Tipps und Leistungen für Ihre Gesundheit.



► Unser Erinnerungsservice

Rechtzeitig an Vorsorgeuntersuchungen für Groß & Klein erinnert werden.



► Alle Leistungen. Jederzeit. Online.

Entdecken Sie noch mehr Leistungen für Ihre Familie, praktische Online-Services und Anträge. **Kompakt auf unserer Website:** www.zfbkk.de/familie

Ein Plus für starke Familien – mit ZF BKK Family Plus

Stark für Familien.
Da, wenn's zählt.
ZF BKK – wir sind da.
Gemeinsam. Einfach.
Gesund.

Jede Familie ist anders – unser Angebot passt sich an.

Ganz gleich, ob Sie gerade planen, eine Familie zu gründen, bereits mittendrin sind oder Ihr Nachwuchs gerade erst angekommen ist – wir wissen, was Sie bewegt. **Und wir begleiten Sie – verlässlich, individuell und über die gesetzliche Versorgung hinaus.**

Mit **ZF BKK Family Plus** bieten wir maßgeschneiderte Leistungen für jede Familienphase:

- bei Kinderwunsch
- in der Schwangerschaft
- mit Babys im Alltag
- für Kinder & Jugendliche

Gemeinsam gesund durchs Familienleben

Unsere digitalen Angebote machen es leicht, aktiv für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie zu sorgen – jederzeit, überall und im eigenen Tempo.

Online-Angebote bei Schwangerschaft – im Wert von bis zu 500 Euro

- **vidad:** digitale Kurse für werdende Väter
- **vimum:** Geburtsvorbereitung, Still- und Rückbildungskurse
- **BabyCare:** Ihr digitaler Schwangerschaftsbegleiter

Alle Leistungen im Überblick

Ob Prävention oder gezielte Unterstützung bei gesundheitlichen Herausforderungen – alle Infos zu unseren Family Plus-Leistungen finden Sie unter: www.bkk-familyplus.de/zfbkk

Neue digitale Wegbegleiterin für werdende Mütter – die keleya App

Individuell. Digital. Immer für Sie da.

Ab sofort erweitert die keleya App unser Angebot im Bereich „Online-Angebote bei Schwangerschaft“ – und bietet unseren Versicherten eine verlässliche Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

Die App wurde gemeinsam mit Hebammen und Gynäkologinnen entwickelt und unterstützt werdende Mütter – jederzeit, überall und mit wertvollem Fachwissen.

Ihre Vorteile mit keleya

- **Hebammen-Sprechstunde** per Telefon oder Text-Chat, täglich von 7 bis 22 Uhr
- **Geburtsvorbereitungskurs** flexibel und auch auf Englisch verfügbar

- **Rückbildungskurs** mit Workouts und Tipps für den Alltag
- **Stillkurs** Hilfe bei Stillproblemen und passende Positionen finden
- **Live-Sessions** interaktive Themenrunden zu Geburt, Hypnobirthing, Wochenbett u. v. m.

Das Beste: Unsere Versicherten nutzen die keleya App zwölf Monate kostenfrei – eine starke Ergänzung für diese besondere Lebensphase.

Wichtig zu wissen: Die Nutzung der keleya App schließt gleichzeitig stattfindende Kurse mit einer Hebamme vor Ort aus.

Weitere Informationen

<https://www.bkk-familyplus.de/zfbkk/schwangerschaft/keleya-app>

ZF BKK – Ihre digitale Begleiterin auf dem Weg ins Familienleben.
Wir sind da – von Anfang an.

Digital sicher unterwegs

Medienkompetenz in der Pflege stärken

Digitale Technologien sind aus dem Pflegealltag längst nicht mehr wegzudenken. Doch der richtige Umgang damit will gelernt sein – gerade in einem Berufsfeld, das physisch und psychisch viel fordert.

Deshalb unterstützte die ZF BKK ein **Azubi-seminar am Königin-Paulinenstift in Friedrichshafen**, das im Juni 2025 ganz im Zeichen der **Medienkompetenz** stand. Die zentrale Frage: **Wie können junge Pflegekräfte digitale Medien sinnvoll, sicher und stressfrei nutzen?**

Mit interaktiven Aufgaben und praxisnahen Beispielen lernten die Teilnehmenden, wie sie

- digitale Tools gezielt einsetzen,
- Informationsflut filtern,
- Risiken wie digitale Überforderung erkennen – und vermeiden.

Der Fokus lag auf einem reflektierten Umgang – **beruflich wie privat**. So werden junge Mitarbeitende gestärkt, sich sicher im digitalen Pflegealltag zu bewegen.

Die ZF BKK begleitet solche Initiativen als verlässlicher Partner für Gesundheitsförderung und Resilienz am Arbeitsplatz – **nah, digital und auf Augenhöhe**.



5 Millionen Schritte

Gemeinsam quer durch Deutschland

Bewegung im Arbeitsalltag? Lässt sich machen – und bringt das ganze Team in Fahrt! Das zeigte die **Schritte-Challenge am Universitätsklinikum des Saarlandes**:

In nur zwei Wochen sammelten 48 Mitarbeitende über fünf Millionen Schritte – das entspricht einer virtuellen Umrundung Deutschlands!

Was zunächst als interne Aktion begann, entwickelte schnell positive Dynamik

- Mehr Teammitglieder meldeten sich für den Firmenlauf an.
- Neue Laufgruppen entstanden spontan.
- Der Austausch über Bewegung wurde zum verbindenden Element im Arbeitsalltag.

Ein Highlight war die Visualisierung der Schritte auf einer Deutschlandkarte, die den gemeinsamen Erfolg greifbar machte.

➤➤ **Sarah Staut vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement im UKS fand, dass die Aktion motivierte, vernetzte und das Teamgefühl stärkte.**

Und das Beste: Bewegung lässt sich einfach integrieren – sei es

- die Treppe statt der Aufzug,
- ein Meeting im Gehen
- oder ein Spaziergang in der Mittagspause.

**ZF BKK – wir sind da.
Für Bewegung, die verbindet.**



Ausbildung bei der ZF BKK

Gemeinsam einfach mehr erreichen

Vom Start in die Ausbildung bis zur erfolgreichen Übernahme – wie Michaela Löffler zur Spezialistin für Gesundheit wurde.



Im September 2022 legte Michaela Löffler den ersten Gang ein – und startete ihre Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten (SoFa) bei der ZF BKK in Passau. Unter dem Motto „Gemeinsam einfach mehr erreichen“ durchlief sie drei intensive und lehrreiche Jahre. Das Ergebnis: ein starker Abschluss im Juli 2025 – und der direkte Einstieg als Spezialistin allgemeine Leistung in der Geschäftsstelle Passau. Wir sagen: herzlichen Glückwunsch und willkommen im Team!

Starke Ausbildung. Klare Richtung.

Während ihrer Ausbildungszeit lernte Michaela nicht nur die Grundlagen der gesetzlichen Krankenversicherung – sie bekam auch umfassende Einblicke in alle TOPLeistungsbereiche unserer Kasse: von Versicherung & Beiträge über Pflege bis zu Kundenservice und Projektarbeit. Ob Messeauftritt, Beratungsgespräch oder Teamarbeit – Michaela war immer auf der Überholspur unterwegs.

»» **Meine Kolleginnen und Kollegen haben mich jederzeit unterstützt und mich bestens auf den Beruf vorbereitet. Ich freue mich auf die neue Zeit und die kommenden Herausforderungen bei der ZF BKK. – Michaela Löffler, Spezialistin allgemeine Leistung in Passau**

Karriere mit System – wir bilden aus

Was bei Michaela geklappt hat, geht weiter auf der Erfolgsspur: Seit September 2025 starten vier neue Auszubildende bei uns durch – mit Perspektive und Power. Besonders spannend: Erstmals ist auch ein Fachinformatiker für Systemintegration dabei. Ein Zeichen dafür, wie vielseitig und zukunftsorientiert unsere Ausbildung ist.

Name

Alexandra Zimmermann
Celine Studnik
Mark Markstädter
Erik Welte

Standort

Friedrichshafen
Saarbrücken
Friedrichshafen
Friedrichshafen

Ausbildung

Sozialversicherungsfachangestellte
Sozialversicherungsfachangestellte
Kaufmann im Gesundheitswesen
Fachinformatiker Systemintegration

Gemeinsam mit unseren Spezialistinnen und Spezialisten machen sie sich auf den Weg zu einem spannenden Berufsleben. Wir freuen uns darauf, sie zu begleiten und zu unterstützen – vom ersten Tag an.

ZF BKK – Ausbildung mit Zukunft. Karriere mit Sinn.



v. li.: Adrian Vögtle, Ausbildungsleiter, Mark Markstädter, Celine Studnik, Ralf Hirmke, Vorstand, Erik Welte, Alexandra Zimmermann und Melanie Ziener, stv. Vorständin

Sommer, Sonne, Badeenten!



Im Juli und August hieß es bei der ZF BKK: Badeenten-Aktion in unseren Geschäftsstellen und örtlichen Freibädern!

Unsere Besucherinnen und Besucher waren begeistert: Das neue Erscheinungsbild der ZF BKK kam hervorragend an, die entspannte Stimmung lud zum Verweilen ein – und unser Gewinnspiel war der absolute Publikumsmagnet.

Doppelte Gewinnchance

Alle Teilnehmenden erhielten direkt vor Ort eine kleine Überraschung: eine unserer beliebten Badeenten oder einen Wasserball. Zusätzlich wanderten sie automatisch in den Lostopf für einen kostenlosen Freibadeintritt. Die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner wurden im Anschluss von uns benachrichtigt.

Gewinnspiel-Highlight auf Instagram

Bis zum 15. September 2025 konnten unsere Versicherten außerdem online mitspielen: Zu gewinnen gab es **zwei Übernachtungen für zwei Personen im Biohotel Mohren im Deggenhausertal**. Die Teilnahme war überwältigend und die Gewinnerin wurde telefonisch informiert. Gewonnen hat unsere Versicherte Simone Stahl aus Schwäbisch Gmünd. Herzlichen Glückwunsch!

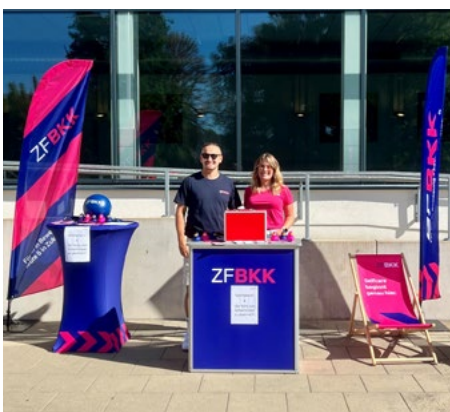




Ein voller Erfolg!

Mit unserem neuen Markenauftritt haben wir uns frisch, nahbar und sympathisch präsentiert. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen zeigen: Die ZF BKK bleibt am Puls der Zeit – und macht Gesundheit erlebbar.

Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten, die diesen Sommer so bunt und lebendig gemacht haben!



Spritziger Familienmoment

mit Unterstützung der ZF BKK

Wenn die kleine Leonie planscht, strahlt nicht nur sie – auch Papa ist hin und weg. Denn der gemeinsame Babyschwimmkurs ist ihr Wochenhighlight.

Mit im Gepäck: eine bunte Armada an Quietscheentchen – gespendet von der ZF BKK. Die kleinen Begleiter sorgen für Spaß, Sicherheit und Vertrauen im Wasser.

»» Leonie greift nach den Entchen, prustet, strampelt – und wir sind einfach nur stolz. Diese kleinen Momente geben uns so viel. Dass unsere Krankenkasse daran mitwirkt, macht es umso schöner. – Der Papa des kleinen Seeungeheuers Leonie, ein Versicherter der ZF BKK

Mit Engagement für die Kleinsten zeigt die ZF BKK: Wir begleiten Familien durch jede Lebenskurve – verlässlich, nah und mit Sinn für die Details.



Früh schwimmen lernen – sicher unterwegs von Anfang an
Immer weniger Kinder in Deutschland lernen schwimmen – dabei ist Wassergewöhnung schon im Babyalter ein entscheidender Schritt.

Unsere Empfehlung für alle Familien in der Region:
Isabell Anton, Sportwissenschaftlerin, begleitet seit über zwei Jahren werdende Mütter, Babys und Kleinkinder in Saarbrücken mit individuellen Schwimmkursen – liebevoll, kompetent und sicher. Solche Schwimmkurse gibt es auch in anderen Regionen. Diese Kurse sind privat zu bezahlen.

Ort: salvea Therapiezentrum, Winterberg Saarbrücken

Web: www.isabell-bewegt.de

E-Mail: info@isabell-bewegt.de

Telefon: 0176 84924788

Mit dem richtigen Kurs starten Familien gut vorbereitet ins Wasserabenteuer – wir als ZF BKK sagen:

Volle Fahrt voraus zur sicheren Schwimmkompetenz!

Mädchensprechstunde M1

Die Pubertät ist eine aufregende Zeit voller Veränderungen und neuer Erfahrungen. In dieser Lebensphase entstehen viele Fragen rund um körperliche Entwicklung, Gefühle und Gesundheit. Genau dafür bieten wir exklusiv die Mädchensprechstunde „M1“ an – ein vertrauliches und persönliches Gespräch mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt.

Die Mädchensprechstunde bietet einen sicheren Rahmen, um individuelle Themen rund um körperliche Entwicklung und Gesundheit vertraulich zu besprechen. Der Gesprächsinhalt richtet sich dabei ganz nach den eigenen Fragen und Bedürfnissen, etwa zum Zyklus, Stimmungsschwankungen oder zur Sexualität und Verhütung.





Zahnersatz? Wir machen es einfach!



Mehr Zahn 80 – immer 80 % Erstattung sichern!

Weitere Informationen finden Sie online unter

www.extra-plus.de/mehrzahn

oder Telefon 0202 438-3560



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

* Nach Ablauf der 14-tägigen Widerrufsfrist und Zahlung des ersten Beitrags erhalten Sie eine Rückerstattung über 15 EUR auf Ihr Konto.



**Ihr exklusiver BKK-Vorteil –
15 EUR geschenkt!***



Diagnose per Algorithmus – ist KI der neue Arzt?

Was Künstliche Intelligenz heute kann – und was nicht

Das Knie zwickt, der Kopf dröhnt – und ehe der erste Anruf in der Arztpraxis erfolgt, ist oft Google schon im Spiel. Immer öfter übernehmen digitale Helfer wie Symptom-Checker, Gesundheits-Apps oder Chatbots die erste Einschätzung. Das klingt nach Science-Fiction, ist aber längst Realität. Doch wie viel medizinisches Wissen steckt wirklich hinter der Technik? Und was bedeutet das für Ihre Gesundheit?

KI trifft Medizin: viel Potenzial – mit klaren Grenzen

Künstliche Intelligenz (KI) analysiert Röntgenbilder, erkennt Tumore, wertet Patientendaten aus – und das in Rekordzeit. Besonders in der Radiologie oder Dermatologie unterstützt sie Fachleute dabei, schneller zu einer Diagnose zu kommen. Auch im Alltag begegnen wir KI längst auf Schritt und Tritt: Smartwatches messen den Schlafrhythmus, Apps werten Symptome aus und geben Tipps zur nächsten Maßnahme. Schnell, rund um die Uhr verfügbar – praktisch oder?

Aber: So hilfreich diese Technik ist – sie ersetzt keine Ärztin und keinen Arzt. Denn: Eine App kennt keine Zwischentöne, hört keine Sorgen, sieht keine Körpersprache. Und vor allem: Sie kann nicht fühlen.

Selbstdiagnose per App: Chance oder Risiko?

KI kann Hinweise geben – aber keine fundierte Diagnose. Gerade bei komplexen Beschwerden oder unklaren Symptomen ist ärztliches Wissen unersetzlich. Denn Erfahrung, Intuition und der Blick auf den Menschen lassen sich nicht programmieren.

Was Sie beachten sollten:

- Nutzen Sie Symptom-Checker nur als grobe Orientierung.
- Bei anhaltenden oder unklaren Beschwerden: bitte immer zum Arzt oder zur Ärztin.
- Digitale Tools können helfen – sind aber kein Ersatz für medizinische Expertise.
- Viele Praxen setzen KI bereits sinnvoll ein – fragen Sie einfach nach.



Wir bleiben Ihr verlässlicher Co-Pilot

KI kann den Weg zur Diagnose beschleunigen – aber niemals das Gespräch ersetzen. Besonders bei chronischen Erkrankungen, psychischen Belastungen oder sensiblen Gesundheitsfragen sind Vertrauen und Fingerspitzengefühl entscheidend. Deshalb setzen wir bei der ZF BKK auf ein klares Zusammenspiel: Technik mit Augenmaß, Mensch im Mittelpunkt.



So denken die Deutschen über KI in der Medizin:

57 % würden eine Zweitmeinung von einer KI einholen.

33 % haben Angst vor KI in der Medizin.

47 % glauben, KI stellt teils bessere Diagnosen als Menschen.

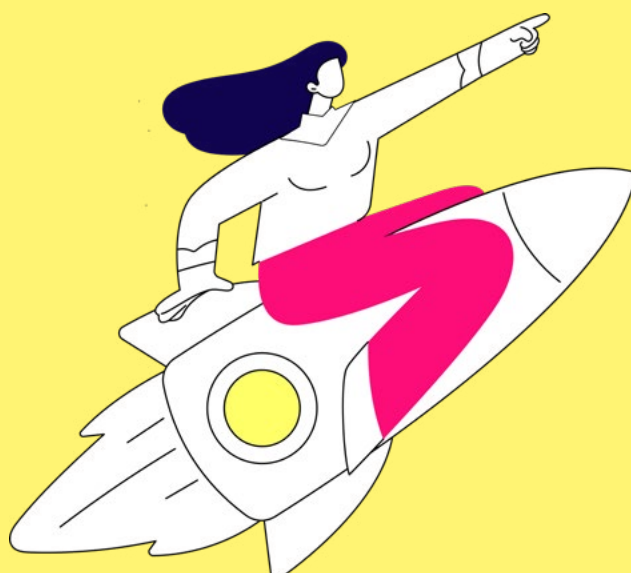
85 % sehen in KI eine große Chance für das Gesundheitswesen.

79 % fordern klare Regeln für den KI-Einsatz.

Unser Fazit: auf der Überholspur – aber bitte mit Sicherheitsgurt

Künstliche Intelligenz ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für die Medizin. Richtig eingesetzt, kann sie Ärztinnen und Ärzte entlasten und Diagnosen präzisieren. Doch sie ist kein Ersatz – sondern ein Assistent auf dem Weg zur besten Versorgung. Die Richtung stimmt. Aber das Steuer bleibt in der Hand des Menschen.

Mehr zu digitalen Gesundheitsangeboten finden Sie auf unserer Website: <https://www.zfbkk.de/digitale-gesundheit>



Herzgesundheit digital gedacht



ZF BKK & Avi auf gemeinsamer Strecke

Gemeinsam stark gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Die ZF BKK und die Avi Tech GmbH haben einen zukunftsweisenden Versorgungsvertrag geschlossen, um Versicherten mit **Vorhofflimmern** oder **koronarer Herzkrankheit (KHK)** eine ganzheitliche, digitale Betreuung anzubieten.



Im Mittelpunkt steht das **iATROS-Gesundheitsprogramm**, das sich gezielt an Betroffene dieser beiden Diagnosen richtet. Dabei verbindet es moderne Technik mit individueller ärztlicher Begleitung – für mehr Sicherheit und eine bessere Lebensqualität.

Kampagnenstart mit Fokus auf Vorhofflimmern

Die erste Kampagne des Programms richtete sich an Versicherte mit Vorhofflimmern – einer der häufigsten Herzrhythmusstörungen. Mit einer Annahmequote von 15 Prozent erzielte die Kampagne ein überdurchschnittlich gutes Ergebnis und zeigt: Das Angebot trifft den Nerv der Zeit. Weitere Kampagnen für Versicherte mit KHK sind bereits in Planung.

Moderne Technik trifft persönliche Betreuung

Herzstück des Programms ist die **iATROS App**, die ein digitales Monitoring via angeschlossener Hardware ermöglicht. Ergänzt wird dies durch regelmäßige Videosprechstunden und individuelles Gesundheitscoaching. Die Betreuung erfolgt über **zwölf bis 24 Monate**, abhängig von der jeweiligen Indikation, und orientiert sich konsequent an den persönlichen Voraussetzungen der Teilnehmenden.

Der Nutzen ist deutlich:

- Risiken für Folgeerkrankungen – wie Schlaganfälle – werden reduziert
- Die Lebensqualität wird nachhaltig verbessert
- Die Teilnehmenden fühlen sich sicherer und begleitet

Positive Rückmeldungen der Versicherten

Die Resonanz ist durchweg positiv. Viele Teilnehmende berichten von einem gestärkten Gesundheitsbewusstsein und konkreten Verbesserungen.

➤➤ **Ich kann mir iATROS nicht mehr wegdenken. Ich habe ein besseres Gefühl, wenn ich meine Vitalwerte jederzeit im Blick habe.**

➤➤ **Die Inhalte aus der App motivieren mich, wieder mehr für meine Gesundheit zu tun – unser Hausarzt ist begeistert, die Werte haben sich verbessert.**

➤➤ **Ich freue mich sehr, dass wir unseren Versicherten mit diesem neuen Angebot einen echten Mehrwert in der Behandlung bieten können. Die positive Resonanz mit einer Rücklaufquote von 15 Prozent zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Vielen Dank für das Vertrauen bei den Versicherten, die daran teilnehmen. – Melanie Ziener, stellvertretende Vorständin der ZF BKK**

Mit dieser Kooperation setzen die ZF BKK und die Avi Tech GmbH neue Maßstäbe in der Prävention und Versorgung – und ebnen gemeinsam den Weg für eine **moderne, sektorenübergreifende Versorgung** von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Sie haben Fragen oder möchten mehr erfahren?

Julian Kley, julian.kley@avimedical.com
contact@i-atros.com

Telefon: +49 89 – 95879245

Montag – Freitag von 09:00 – 10:30 Uhr
+ 15:30 – 17 Uhr

(in den Zeiten dazwischen rufen wir alle zurück, die uns Nachrichten hinterlassen)

Philipp Jahn, philipp.jahn@zfbkk.de,
Telefon: 07541 3908 8132

Nathalie Thum, nathalie.thum@zfbkk.de
Emina Kul, emina.kul@zfbkk.de

ZF BKK – Wir sind da.

Wenn die Nacht Alarm schlägt

Schlafapnoe-Risiko per App ermitteln

Schnarchen ist mehr als lästig – es kann ein Hinweis auf ein ernstes Gesundheitsrisiko sein. Mit der App **Snorefox Medical** gehen Sie dem ganz unkompliziert auf den Grund – direkt von zu Hause aus.

Medizinisch. Einfach. Digital.

Snorefox Medical ist ein zertifiziertes Medizinprodukt, das Ihre nächtlichen Atemgeräusche über das Mikrofon Ihres Smartphones analysiert – ganz ohne zusätzliche Geräte. In Ihrer gewohnten Schlafumgebung erkennt die App Auffälligkeiten, die auf eine mögliche **Schlafapnoe** hinweisen können.

Das Beste: Die Analyse ist **bis zu 85 Prozent so präzise wie ein Schlaflabor** – und funktioniert über bis zu sechs Monate hinweg. Die Ergebnisse erhalten Sie am nächsten Morgen – übersichtlich im Ampelschema dargestellt.

Nächster Schritt? Der Ärztefinder zeigt den Weg.

Zeigt die App ein Risiko an, hilft der integrierte Ärztefinder weiter – so finden Sie gezielt Fachärztinnen und Fachärzte in Ihrer Nähe. Denn je früher eine Schlafapnoe erkannt wird, desto einfacher ist sie behandelbar – und mögliche Folgeerkrankungen lassen sich vermeiden.

So starten Sie Ihre Risikoanalyse

- 1. Registrieren:** Melden Sie sich über den folgenden QR-Code an.
- 2. Upgrade-Code erhalten:** Nach der Anmeldung erhalten Sie Ihren persönlichen Aktivierungscode.
- 3. App herunterladen:** Snorefox App im App Store oder Google Play laden.
- 4. Vollversion freischalten:** In der App auf „Upgrade zur Risikoanalyse“ tippen, dann „Code einlösen“.
- 5. Messung starten:** Smartphone auf den Nachttisch legen – am nächsten Tag gibt's Ihre Auswertung.



Wichtig für verlässliche Ergebnisse: Schlafen Sie alleine und in einer ruhigen Umgebung. Die ärztliche Diagnose ersetzt die App nicht – sie unterstützt Sie auf dem Weg dorthin.

Weitere Infos und Unterstützung direkt bei Snorefox Medical: snorefox.com/support

Früh erkannt, besser behandelt – machen Sie jetzt den ersten Schritt für erholsame Nächte. Wir sind da – auch nachts.

Snorefox



Angekommen in Ravensburg – mit Herz und Verstand

Neue Räume, vertraute Gesichter – und ganz viel Nähe

Seit über einem Jahr sind wir in der Schussenstraße 4 in Ravensburg zu Hause – und heute sagen wir voller Überzeugung: Wir sind angekommen.

Sechs Kolleginnen, ein starkes Team, viel Leidenschaft. In hellen, modernen Räumen arbeiten wir mit offenem Ohr und großem Herzen für unsere Versicherten. Unser neuer Standort ist mehr als nur eine Geschäftsstelle – er ist ein Ort für Begegnungen auf Augenhöhe, für vertrauensvolle Gespräche und für alle, die einfach kurz „etwas abgeben“ möchten.

Ob kleiner Boxenstopp oder längere Beratung – bei uns stehen Sie im Mittelpunkt. Persönlich, nah und unkompliziert.



» Sie waren noch nicht da? Dann wird's Zeit! Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie.

Tag der offenen Tür in Schweinfurt am 17. Juli 2025

Voller Antrieb für Begegnung, Gesundheit und Neugier

Am 17. Juli 2025 hieß es in Schweinfurt: Türen auf für alle, die mehr über uns erfahren wollten. In unserer neuen Geschäftsstelle in der Athenstraße 1 begrüßten wir zwischen 14 und 18 Uhr zahlreiche interessierte Besucherinnen und Besucher – mitten im Herzen der Stadt, nah dran und ganz persönlich.

Unsere Gäste konnten sich auf eine interaktive Erlebnisstrecke freuen:

- Reaktionsgeschwindigkeit testen mit Blaze Pods
- Beweglichkeit checken – ganz unkompliziert
- Mit dem Sensorik-Parcours neue Eindrücke sammeln
- HRV-Scanner – wie gestresst bin ich wirklich?

Besonderes Highlight: Der Rausch- und Drogenbrillen-Parcours – Alltag erleben mit neuen Perspektiven. Eine Erfahrung, die wachrüttelt.



Gleichzeitig präsentierten wir unser neues Logo – frischer Look, klarer Kurs: Unser Marken-Relaunch zeigt, wohin die Reise geht. Mit einem liebevoll gestalteten Catering wurde der Nachmittag zum genussvollen Boxenstopp.

Unser Fazit: Ein Tag voller Begegnungen, Erkenntnisse – und ganz viel Herz. Schön, dass Sie da waren!

Was Sie zu Zuzahlungen wissen sollten



Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt viele wichtige Leistungen – von Medikamenten bis hin zur häuslichen Krankenpflege. Dennoch sieht der Gesetzgeber in einigen Fällen Zuzahlungen vor. Diese Eigenanteile helfen dabei, die Gesundheitskosten fair zu verteilen.

Keine Sorge: Mit klaren Regeln, festen Grenzen und praktischen Befreiungsmöglichkeiten sorgen wir dafür, dass Sie den Überblick behalten – und Ihre Fahrt durch das Gesundheitssystem nicht ins Stocken gerät.

Häusliche Krankenpflege – Ihr Anteil, unsere Leistung

Wenn ärztlich verordnet, übernehmen wir die Kosten für die häusliche Krankenpflege – zum Beispiel nach einem Klinikaufenthalt oder bei schwerer Erkrankung. Ihr Eigenanteil ist gesetzlich geregelt:

- 10 Euro pro Verordnung
- zusätzlich 10 Prozent der Pflegekosten – aber nur für maximal 28 Tage im Kalenderjahr

Und das Beste: Ab dem 29. Tag übernehmen wir 100 Prozent der Kosten – ganz ohne zusätzliche Tageszuzahlung.

Leistung	Kostenregelung	Ihr Anteil
Verordnung häusliche Pflege	Pauschal je Verordnung	10 €
30 Tage Pflege à 50 €/Tag	10 % für 28 Tage	140 €
Gesamtkosten		150 €



Krankenhausaufenthalt – deckelbare Tageszuzahlung

Auch im Krankenhaus beteiligen Sie sich mit einer gesetzlich festgelegten Zuzahlung – aber nur begrenzt:

- 10 Euro pro Kalendertag
 - maximal 28 Tage im Kalenderjahr
- Heißt für Sie: Selbst bei mehreren Aufenthalten zahlen Sie nie mehr als 280 Euro im Jahr.

Dauer Krankenhausaufenthalt	Zuzahlung pro Tag	Max. Kosten
12 Tage	10 €	120 €
30 Tage	10 € für 28 Tage	280 € (Deckelung)

Belastungsgrenze – Ihr Sicherheits-Assistent

Damit Zuzahlungen für Sie planbar bleiben, schützt Sie die gesetzliche Belastungsgrenze:

- 2 Prozent Ihres jährlichen Bruttoeinkommens (abzgl. Freibeträge)
- 1 Prozent, wenn Sie chronisch schwer krank sind (ärztlicher Nachweis erforderlich)
- Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zahlen keine Zuzahlung (außer Fahrkosten)

Beispiel:

Bei einem Bruttojahreseinkommen von 24.000 Euro liegt die Belastungsgrenze bei 480 Euro. Alles darüber erstatten wir – oder befreien Sie für den Rest des Jahres.

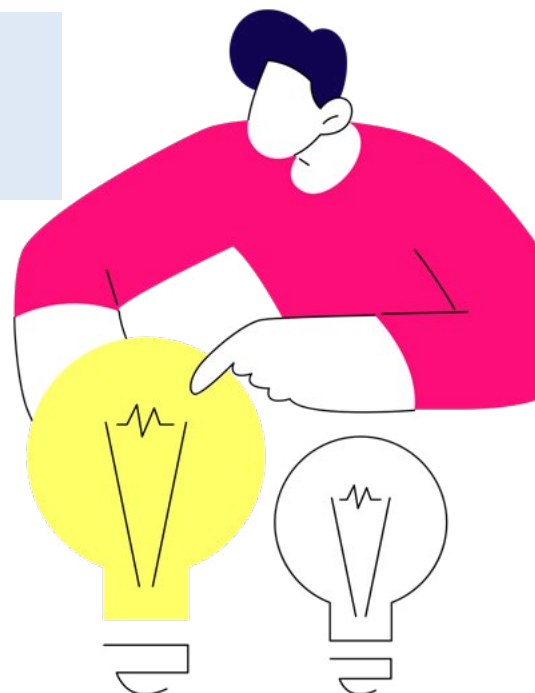
Ihre Optionen zur Befreiung – einfach, praktisch, planbar

Sie können zwischen zwei Wegen wählen.

- Nachträgliche Befreiung: Zuzahlungsbelege sammeln, einreichen, Rückerstattung ab der Belastungsgrenze.
- Befreiung im Voraus: Einmalig den Höchstbetrag zahlen – und mit der Befreiungskarte das ganze Jahr sorglos unterwegs sein.

Unser Service – alles im Blick

- Persönliche Beratung in unseren Geschäftsstellen
- Belege bequem in der Online-Geschäftsstelle hochladen
- Befreiungskarte einfach beantragen – wir begleiten Sie

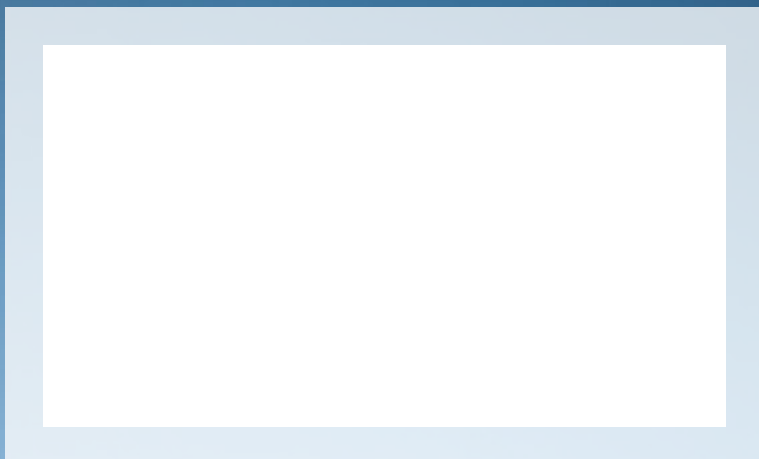


Mehr Infos

<https://www.zfbkk.de/zuzahlungen>
Tel. 07541 3908-0

ZFBKK

Für Sie in Bewegung –
heute & in Zukunft



Gesund durch alle Lebenskurven

Wir begleiten Sie von Anfang an –
mit Angeboten, die wirklich zu
Ihrem Leben passen.

zfbkk.de

