



© iStockphoto, #144344281, NIDetZander

versetzt sich dabei durch bestimmte Entspannungsformeln in einen Zustand körperlicher und geistiger Entspannung. Entscheidend ist, dass dieser „Ruhezustand“ aus eigener Initiative entsteht. Deshalb nimmt der Instrukteur beim autogenen Training – nach den einleitenden Erklärungen – eher eine passive, begleitende Rolle ein. Später können die Übungen dann selbstständig in verschiedenen Alltagssituationen angewandt werden.

Eine Vielzahl an Kursen finden Sie auf unserer Homepage in der BKK-Kursdatenbank.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Wunschkurs anerkannt ist, wenden Sie sich am besten vor dem Beginn an unsere Fachberater. Die Kosten qualifizierter Angebote zur Gesundheitsförderung erstatten wir zwei Mal im Kalenderjahr zu 100 Prozent, bis zur Gesamthöhe von 500 Euro. Eine Bezuschussung von gleichen Maßnahmen im Folgejahr ist möglich.

HOMÖOPATHIE

Der Begriff „Homöopathie“ stammt aus dem Griechischen („homoiós“ = ähnlich und „pathos“ = Leiden). Die klassische Homöopathie baut auf dem Prinzip der Ähnlichkeit auf: Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Dieser Ansatz ist

deshalb interessant, weil die moderne Medizin – trotz ihrer enormen Bandbreite – nicht bei allen Erkrankungen hilft. Wer sich homöopathisch beraten und behandeln lassen möchte, sollte unbedingt einen auf diesem Gebiet spezialisierten Arzt aufsuchen.

- **Erstanamnese**
(erstes ausführliches Gespräch mit dem Arzt zur Feststellung des physischen und psychischen Gesamtbildes)
- **Folgeanamnese**
(Kontrolle des Behandlungs- und Heilungsablaufs)
- **Arzneiauswahl**
(Auswahl des geeigneten homöopathischen Mittels basierend auf den Analysen)
- **homöopathische Analyse und Beratung**
(Beantwortung von Fragen während der Behandlung)

Die Abrechnung erfolgt – bei Vorlage Ihrer Gesundheitskarte – auch hier direkt zwischen Arzt und uns.

An diesem besonderen Vertrag mit dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte e.V. teilnehmende Ärzte finden Sie unter www.bkk-wf.de.

LYMPHDRAINAGE

Als manuelle Lymphdrainage wird die manuelle Ab- und Weiterführung von Gewebsflüssigkeit über Gewebsspalten bzw. Lymphgefäße bezeichnet. Sie beruht auf rhythmisch kreisenden Grifftechniken, u. a. dem flachen Auflegen der Finger und Hände. Dies und der jeweils fein dosierte Druck erfolgen je nach Krankheitsbild in einer festgelegten Reihenfolge. Die Lymphdrainage eignet sich besonders für die Behandlung unterschiedlichster Typen sogenannter Ödeme, also Wasseransammlungen im Gewebe. Eine große Bedeutung hat sie auch bei der Nachbehandlung operativer Eingriffe, bei denen Lymphknoten entfernt wurden.

Die Kosten einer medizinisch notwendigen Behandlung übernimmt die BKK W&F direkt über Ihre Gesundheitskarte, wenn die Lymphdrainage von einem Vertragsarzt verordnet wurde. Sie tragen lediglich den gesetzlich vorgesehenen Eigenanteil.

MASSAGEN

Die klassische Form der Massage ist die manuelle Massage, bei der der Therapeut mit seinen Händen versucht, muskuläre Verspannungen zu lösen. Dies kann durch Druck, Zug oder streichende Bewegungen erfolgen. Durch gezielte Reizungen der Nervenenden sollen außerdem die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Klassische Massagen können bei Gelenkproblemen, verschiedenen Schmerzzuständen, z. B. Kopfschmerzen, Migräne und Rückenschmerzen, Linderung bringen. Außerdem wirken sie Abnutzungserscheinungen der Bandscheiben entgegen. Abwandlungen der klassischen Massage sind die Bindegewebs- und die Unterwasserdruckstrahlmassage.

Die Kosten einer medizinisch notwendigen Behandlung übernimmt die BKK W&F direkt über die Gesundheitskarte, wenn die Massagetherapie von einem Vertragsarzt verordnet wurde. Sie tragen lediglich den gesetzlich vorgesehenen Eigenanteil.

OSTEOPATHIE

Osteopathie ist die manuelle Diagnostik und Therapie am Bewegungssystem, den inneren Organen und am Nervensystem. Bei der Behandlung wird komplett auf Apparate, Spritzen und Medikamente verzichtet. Sie gilt somit als sanfte und ganzheitliche Heilmethode. Bei der Osteopathie spielen die Selbstheilungskräfte des Patienten eine zentrale Rolle. Die Therapie soll Blockaden abbauen und das Gleichgewicht aller Körpersysteme wiederherstellen. Häufig reichen bereits eine bis drei Sitzungen aus, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Die BKK W&F erstattet 100 % der Kosten (maximal 360 Euro) für ärztlich verordnete osteopathische Behandlungen. Diese müssen von Ärzten, Physiotherapeuten oder Heilpraktikern durchgeführt werden, die Mitglied in einem Berufsverband der Osteopathen sind oder eine Ausbildung absolviert haben, die zum Beitritt in einen Berufsverband berechtigt.

Es gibt viele Therapeuten, die osteopathische Leistungen anbieten. Da der Begriff in Deutschland nicht berufsrechtlich geschützt ist, sagt er jedoch nichts über die Qualifikation aus. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Therapeut eine mindestens vierjährige Ausbildung mit etwa 1.350 Unterrichtseinheiten absolviert hat. Geprüfte Therapeuten finden Sie über unsere Homepage www.bkk-wf.de. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Qualifikation ausreicht, fragen Sie bitte vor Beginn einer Behandlung bei uns nach, ob wir den von Ihnen ausgewählten Osteopathen anerkennen.

TIPP: ARZNEIMITTEL

Die BKK W&F erstattet ihren Versicherten die Kosten für nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel der Homöopathie, Phytotherapie und Anthroposophie, deren Einnahme ärztlich verordnet wurde. Das Arzneimittel muss in einer Apotheke oder im Rahmen des nach deutschem Recht zulässigen Versandhandels bezogen und nicht von der Versorgung durch Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschuss ausgeschlossen worden sein. Der Zuschuss beträgt maximal 130 Euro.

BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN
Zentrale
Bahnhofstr. 19
34212 Melsungen

Niederlassung Kassel:
Frankfurter Straße 174
34134 Kassel

Rechtssitz: München

Telefon: (05661) 7374-0
Telefax: (05661) 7374-129
E-Mail: info@bkk-wf.de
Internet: www.bkk-wf.de

Hinweis: Diese Broschüre dient der BKK W&F dazu, Ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung.
Druckstücknummer: BKKWF_700-2019



ALTERNATIVE HEILMETHODEN

OSTEOPATHIE, HOMÖOPATHIE
& MEHR



© iStockphoto, #473247794, svetiko



© Fotolia, # 6505140, Yuri Arcurs

Akupunktur

Die Reizung von Akupunkturpunkten ist wohl die älteste und am weitesten verbreitete Heilmethode der Welt. Durch Einstiche mit Nadeln an genau festgelegten Punkten der Haut können Störungen im Körperinneren beseitigt oder gelindert werden.

Bei der aus der chinesischen Medizin stammenden Methode der Nadelakupunktur sollen durch Punktion bestimmter Hautstellen mit legierten Metallnadeln Schmerzzustände oder Organerkrankungen beeinflusst werden. Diese Heilmethode hat in China eine lange, mehrere tausend Jahre alte Tradition.

Nach traditioneller chinesischer Vorstellung ziehen sich 14 miteinander verbundene Linien netzartig über die Körperoberfläche des Menschen. Wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem Koordinatennetz der Erde werden sie auch als Meridiane bezeichnet. In den Meridianen fließt die Lebensenergie Qi. Sie gelangt an den auf den Meridianen gelegenen Akupunkturpunkten an die Körperoberfläche. Hier soll der Energiefluss des Meridians durch die Akupunktur beeinflusst werden.

Für folgende Anwendungsgebiete sind die Kosten von bis zu zehn Akupunktursitzungen direkt über die Gesundheitskarte abrechenbar, wenn sie von einem Vertragsarzt mit entsprechender Qualifikation durchgeführt werden und das Leiden länger als sechs Monate besteht:

- Chronische Lendenwirbelschmerzen
- Chronische Schmerzen bei entzündlichen Kniegelenkerkrankungen

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Der Begriff der anthroposophischen Medizin setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern „anthropos“, der Mensch, und „sophia“, die Weisheit. Seit 1976 ist die anthroposophische Medizin im Arzneimittelgesetz als „besondere Therapierichtung“ und seit 1989 als medizinische Richtung im Sozialgesetzbuch verankert und anerkannt.

Die anthroposophische Medizin ist eine Erweiterung der naturwissenschaftlichen Medizin. Sie schließt deren diagnostische und therapeutische Verfahren prinzipiell mit ein und bringt sie bei allen Krankheitsprozessen, in denen dies erforderlich ist, in vollem Umfang zur Anwendung. Es liegt in der Verantwortung des Arztes, im Einzelfall zu beurteilen, welche physischen, funktionellen, psychosozialen und biografischen Aspekte in Diagnostik und Therapie zu berücksichtigen sind.

Die Anwendung anthroposophischer Therapieverfahren (oft durch Heilmittel wie Heileurythmie, Kunsttherapie und rhythmische Massagen) ist grundsätzlich bei solchen Erkrankungen sinnvoll, bei denen eine Heilung oder Linderung durch spezifisches therapeutisches Ansprechen von potenziell noch vorhandenen Selbstordnungs- bzw. Selbstheilungskräften zu erwarten ist.

Versicherte erhalten bei teilnehmenden Vertragsärzten und Heilmittelerbringern folgende anthroposophische Leistungen:

- Beratung und Behandlung mit anthroposophischer Medizin
- Versorgung mit Heilmitteln der anthroposophischen Medizin

Die Abrechnung erfolgt nach Vorlage Ihrer Gesundheitskarte direkt zwischen dem behandelnden Arzt und uns. Ärzte, die dem integrierten Versorgungsvertrag von BKK W&F und dem Dachverband der Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD) beigetreten sind, finden Sie unter www.bkk-wf.de.



© iStockphoto, #918879772, PeopleImages

CHIROTHERAPIE

Bei der chirotherapeutischen Behandlung unterscheidet man zwischen zwei Hauptrichtungen. Eine ist die „Mobilisation“, die durch sanfte Techniken das natürliche Gelenkspiel wiederherstellt. Dabei werden die Gelenke behutsam mobilisiert, um die Schmerzauslösung zu vermeiden.

Variante Nummer zwei ist die „gezielte Manipulation“. Sie bewirkt das „Wiedereinrenken“ der Wirbelsäule und löst so Bewegungsblockaden. Der Patient nimmt dies als Knacken wahr und spürt gleichzeitig ein spontanes Nachlassen der Schmerzen im zuvor betroffenen Wirbelsäulenbereich.

Wenn Blockaden oder Schmerzen der Wirbelsäule akut auftreten, ist es wichtig, den Arzt möglichst schnell aufzusuchen. So verschwinden Schmerzen erfahrungsgemäß schneller, wenn die Blockaden sofort und gezielt gelöst werden.

Bei fachgerechter Ausführung ist die Chirotherapie schmerzfrei und gefahrlos. Wichtig ist im Vorfeld der Behandlung ein Ausschluss möglicher Risikofaktoren, insbesondere bei Veränderungen der Halswirbelsäule. Liegen keine Gegenanzeigen vor, kann die Chirotherapie Rückenschmerzen lindern und die eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke wiederherstellen. Auch Kopfschmerzen sowie chronische Verspannungen der Muskulatur können auf diese Weise erfolgreich behandelt werden.

Die Kosten der Behandlung werden von der BKK W&F übernommen, wenn die Therapie von einem hierfür qualifizierten Vertragsarzt durchgeführt wird. Dieser rechnet die Behandlung über Ihre Gesundheitskarte direkt mit uns ab.

ELEKTROTHERAPIE

Die Elektrotherapie wird speziell bei Schmerzbehandlungen, muskulären Verspannungen und zur Kräftigung der Muskulatur eingesetzt. Bei dieser Therapie fließen elektrische Ströme mit verschiedener hoher Schwingungsfrequenz in der Regel direkt durch die Haut. Dabei gibt es verschiedene Varianten der Elektrotherapie, wie die Reizstromtherapie, Reizstrommassage und Elektrogymnastik.

Wichtig: Trägt der Patient einen Herzschrittmacher oder Metallimplantate (z. B. nach operativen Eingriffen), darf die Elektrotherapie nicht angewandt werden!

Von einem Vertragsarzt verordnete Elektrotherapie-Anwendungen gelten als Heilmittel und werden von der BKK W&F übernommen. Sie tragen lediglich Ihren gesetzlich vorgesehenen Eigenanteil.

GESUNDHEITSKURSE: ENTSPANNUNGSVERFAHREN & AUTOGENES TRAINING

Bekannt sind vor allem die asiatischen Entspannungsverfahren unter den Namen Hatha-Yoga oder Tai-Chi/Qigong-Yoga. Ihr gemeinsames Ziel: Stress und damit verbundene körperliche und seelische Probleme gezielt abbauen. Beim Hatha-Yoga liegt der Schwerpunkt auf einer umfassenden Lockerung der Muskulatur und damit des gesamten Körpers. Diese Entspannungsverfahren wirken durch eine Kombination von Meditation, Körper- und Atemübungen. Harmonische Bewegungsabläufe fördern hier die innere Ausgeglichenheit, was sich positiv auf den gesamten Körper auswirken kann. So ist es beispielsweise möglich, die Abwehrkräfte zu stärken.

Beim autogenen Training handelt es sich um eine konzentrierte Form der Selbstentspannung. Dabei soll der Teilnehmer lernen, seinen Körper bewusst von einer Anspannung hin zu einer Entspannung zu führen. Das Training erfolgt in der Regel in der Gruppe, in der so genannte „konzentrierte Selbstentspannungsübungen“ schrittweise eingeübt werden. Der Teilnehmer

Immer mehr Menschen versuchen, ihre Krankheiten durch alternative Heilmethoden zu lindern oder zu heilen. In der Regel sind alternative Heilmethoden eigenständige Therapieformen – sie können aber auch als ergänzende Alternative zur klassischen Schulmedizin gesehen werden.

Alternative Heilmethoden basieren zumeist auf einem ganzheitlichen Ansatz, der auch psychische Faktoren als Grund für organische Beschwerden berücksichtigt und die Selbstheilungskräfte des Körpers nutzt.

Wie in vielen anderen Bereichen haben Versicherte der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN (BKK W&F) auch bei den alternativen Heilmethoden Vorteile gegenüber den herkömmlichen Regelleistungen vieler Krankenkassen. So können wir Ihnen aufgrund zusätzlicher Verträge zur anthroposophischen Medizin und zur Homöopathie sowie überdurchschnittlicher Zuschüsse zu Entspannungstrainingskursen deutlich mehr bieten als andere. Darüber hinaus beteiligen wir uns an osteopathischen Behandlungen und Arzneimitteln verschiedener Naturheilverfahren. Auf den nächsten Seiten finden Sie hierzu alle wichtigen Informationen.