

# Vorsorgekompass

Ein Überblick über Angebote und Leistungen,  
um gesund zu bleiben.

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**

## Ihr Vorsorgekompass!

Wenn es um den Erhalt der Gesundheit geht, ist es gar keine gute Idee, Dinge auf die lange Bank zu schieben.

Deshalb haben wir für Sie diesen Vorsorgekompass zusammengestellt. Er soll Ihnen helfen, wichtige und richtige Untersuchungen nicht zu vergessen.

Er informiert über gesetzliche Vorsorgeleistungen und über das PLUS, das wir Ihnen bieten.

Bleiben Sie gesund!

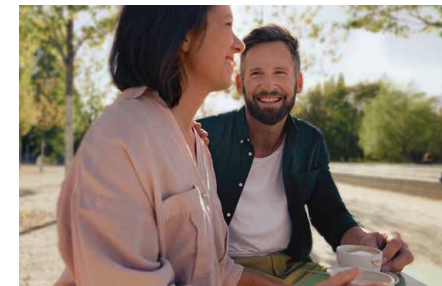
Ihre AOK PLUS

## Hier sind wir für Sie da!

- Unser kostenfreies Servicetelefon: **0800 1059000**
- Terminvereinbarung in einer Filiale in Ihrer Nähe: **plus.aok.de**
- Onlineportal „Meine AOK“: **plus.meine.aok.de**, auch als App

# Unser Vorsorge PLUS

Warum Vorsorge so wichtig ist	4
Angebote zur Prävention	6
Nur das Beste für die Zähne	8
Check-up PLUS: Gesundheitsuntersuchung für Erwachsene	10
So können Sie vorsorgen Männer Frauen	12
Der Haut-Check	16
Vorsorgeleistungen für Schwangere	18
Vorsorgeuntersuchungen für Babys und Kinder	22



Online finden Sie alles rund um das Thema Vorsorge sowie mehr Informationen zu Angeboten und Leistungen der AOK PLUS unter [plus.aok.de](https://plus.aok.de).

## Gut zu wissen: Warum Vorsorge so wichtig ist

Prävention ist vielfältig. Das Angebot reicht von Gesundheitskursen und Moodgym bis zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Gerade diese tragen dazu bei, bestehende Erkrankungen oder deren Vorstufen möglichst frühzeitig zu entdecken und zu behandeln.

- Gehen Sie daher bitte regelmäßig zur Vorsorge und helfen Sie mit, Ihre Gesundheit lange zu erhalten.
- Die AOK PLUS trägt für Sie die Kosten für viele Untersuchungen – von der Geburt bis ins hohe Alter.



Anhand persönlicher Empfehlungen erstellen Sie sich mit unserer **AOK NAVIDA-App** in wenigen Schritten einen individuellen Vorsorgeplan. So haben Sie zukünftig im Blick, welche Untersuchungen anstehen und wann.

# Angebote zur Prävention

## Gesundheitskurse

- Zweimal pro Jahr kostenfrei.
- **Vielseitig:** Wählen Sie aus über 15.000 zertifizierten Kursen der AOK PLUS.
- **Einfach:** Beantragen Sie einen Gutschein für Ihren Kurs direkt online.
- **Zuverlässig:** Die AOK PLUS rechnet Ihre Teilnahme direkt mit dem Anbieter ab.

## Moodgym gegen Stress

- Moodgym ist Ihr kostenloses Online-Training für eine stärkere Psyche. Die Übungen helfen, ungesunde Gedankenmuster zu erkennen, sie durch neue zu ersetzen und so das Handeln positiv zu verändern – nach dem Motto „Neu denken, sich besser fühlen“.
- Ziel des Programms ist es, depressive Symptome zu verringern und Depressionen zu verhindern.

## Bonusprogramm

Gesundes Leben wird bei der AOK PLUS in Sachsen und Thüringen belohnt! Ganz einfach Bonuspunkte sammeln und in bares Geld umwandeln. Das ist gut für Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel. Drei Möglichkeiten für die Teilnahme:

- AOK Bonus-App, unsere Empfehlung
- Onlineportal „Meine AOK“
- Bonusheft

## Sportmedizinische Untersuchungen

- Es gibt die Basisuntersuchung und die erweiterte Untersuchung.
- Der Sportarzt entscheidet, welche Untersuchungen zu Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand passen.
- Die AOK PLUS erstattet 90 Prozent des Rechnungsbetrages. Für eine Basisuntersuchung werden maximal 60 Euro erstattet.
- Für eine erweiterte Untersuchung ohne Lungenfunktionstest liegt der maximale Erstattungsbetrag

bei 100 Euro und für eine erweiterte Untersuchung mit Lungenfunktionstest bei 120 Euro.

## Mutter-Kind-Kur und Vater-Kind-Kur

- Eltern sind im familiären Alltag vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Wenn darunter die Gesundheit leidet, kann vielleicht eine Behandlung in einer spezialisierten Kurklinik helfen.
- Wir übernehmen die Kosten für eine medizinisch notwendige Kur. Mutter oder Vater zahlen je Kalendertag 10 Euro Eigenbeteiligung.



## Beim Zahnarzt: Regelmäßige Kontrolle

- **Ab dem 6. Lebensmonat** bereits Früherkennungsuntersuchungen.
- **Ab dem 6. Lebensjahr** Anspruch auf zwei Vorsorgeuntersuchungen jährlich.
- Die Festzuschüsse der AOK PLUS für Zahnersatz betragen 60 Prozent. Sind gesetzlich Versicherte jedes Jahr beim Zahnarzt und wird das im Bonusheft dokumentiert, steigen ihre Zuschüsse – für fünf Jahre auf 70 Prozent, für zehn Jahre sogar auf 75 Prozent.
- **Ab dem 12. Lebensjahr** profitieren auch Kinder und Jugendliche, die mindestens einmal pro Kalenderhalbjahr zur Vorsorge gehen, vom Bonus.

### Vorteile für AOK PLUS-Versicherte

- **Ab 18 Jahren bis zu 40 Euro** Zuschuss im Kalenderjahr für eine Professionelle Zahnreinigung (PZR).
- **Für Kinder und Jugendliche bis zu 50 Euro** Zuschuss je Kalenderhalbjahr für eine PZR, ergänzend zu einer kieferorthopädischen Behandlung mit Multibrackets (fest).



### Kostenfreie zahnmedizinische Beratung

Die Beratungszahnärzte der AOK PLUS bieten Ihnen Beratung zur Zahngesundheit, zu Zahnbehandlungen sowie eine kostenlose Zweitmeinung an. Lassen Sie sich gern und ganz bequem per Telefon beraten unter: **0800 10590-60232**

## Check-up: Gesundheitsuntersuchung für Erwachsene

- **Sind Sie 18 Jahre oder älter**, haben Sie bis Ende des 35. Lebensjahres Anspruch auf einen kostenfreien Gesundheitscheck. Ab dem Alter von 35 Jahren haben Sie dann alle drei Jahre Anspruch.
- **NEU: ab 35 Jahren** einmalig auch Screening auf Hepatitis-B- und -C-Viren.
- Im Rahmen des Gesundheitschecks erfolgt durch den Arzt eine gründliche Untersuchung des Körpers. Gesundheitszustand sowie Lebens- und Ernährungsgewohnheiten werden erörtert, die Ergebnisse besprochen.
- AOK PLUS-Versicherte zahlen nicht für die Untersuchung und ärztliche Beratung. Das gilt auch für weitere Behandlungen, die sich ergeben könnten.

### Check-up PLUS

Zusätzlich eine kostenfreie Diabetes-Vorsorge-Untersuchung für AOK PLUS-Versicherte.

- Mit einer speziellen Analyse wird das persönliche Risiko ermittelt, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes mellitus zu erkranken, oder eine unentdeckte Erkrankung erkannt.
- Liegen warnende Anzeichen vor, werden Wege aufgezeigt, wie die Krankheit verhindert oder verzögert werden kann.

Kennen Sie unsere **Expertenforen**? Die Fachleute der AOK PLUS beantworten dort innerhalb von 24 Stunden Ihre Fragen – von Ernährung über Fitness & Bewegung bis hin zu vielen weiteren Themen. Anonym, sicher und kostenfrei!



Der **AOK-Arztnavigator** hilft Ihnen bei der Suche nach dem für Sie passenden Arzt. Sicher, informativ, authentisch, kosten- und werbefrei.

## Darmkrebs

- Eine der häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Das Risiko steigt mit dem Alter.
- **Männer ab 50 Jahren** haben grundsätzlich Anspruch auf eine Darmspiegelung.
- Alternativ Test auf verborgenes Blut im Stuhl einmal jährlich, ab 55 Jahren alle zwei Jahre.
- Ohne Befund weitere Vorsorgeuntersuchungen. Wahlweise zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren.
- Die AOK PLUS bezahlt sämtliche Untersuchungen.

## Früherkennungsuntersuchungen für Männer

### Prostatakrebs

- Stellt die häufigste Krebsart bei Männern insgesamt dar und ist die dritthäufigste Todesursache.
- **Männer ab 45 Jahren** sollten einmal im Jahr die Prostata und die äußeren Geschlechtsorgane im Rahmen der Krebsfrüherkennung untersuchen lassen.
- Die AOK PLUS kommt für diese Leistungen auf.

### Vorteile für AOK PLUS-Versicherte

Im Alter von **40 bis 49 Jahren** mit bestehenden Risikofaktoren:

- Beteiligung am Stuhltest zur Darmkrebsvorsorge alle zwei Jahre mit max. **50 Euro**.
- Beteiligung an einer Früherkennungskoloskopie alle fünf Jahre mit max. **200 Euro**.

# Früherkennungsuntersuchungen für Frauen

**Ab dem Alter von 20 Jahren** Anspruch auf jährliche Untersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen der Geschlechtsorgane.

## Brustkrebs

- Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko zu, an Brustkrebs zu erkranken. Jedoch sind auch immer wieder junge Frauen betroffen.
- **Ab dem Alter von 30 Jahren** tastet der Frauenarzt einmal jährlich Brust und Achselhöhlen ab und achtet auf Veränderungen. Außerdem leitet der Arzt die Patientin zur Selbstuntersuchung der Brust an.
- **Im Alter von 50 bis 69 Jahren** erhalten Frauen alle zwei Jahre eine Einladung zum Mammographie-Screening in einer zertifizierten Einrichtung.
- Diese Früherkennung gehört zu den Leistungen der AOK PLUS.

## Darmkrebs

- **Zwischen 50 bis einschließlich 54 Jahren** können AOK PLUS-Versicherte einmal jährlich den Stuhl kostenfrei auf verborgenes Blut untersuchen lassen. Bei Auffälligkeiten Anspruch auf eine abklärende Darmspiegelung.
- **Frauen ab 55 Jahren** haben Anspruch auf eine Darmspiegelung.
- Wahlweise zwei Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von zehn Jahren.
- Genauso wie Männer haben auch AOK PLUS-versicherte Frauen die Möglichkeit zur erweiterten Darmkrebsvorsorge, **siehe S. 13**.



**Clarimedis – das medizinische Info-Telefon der AOK PLUS.**  
Fragen zu Diagnose oder Therapien, zu Beipackzetteln oder Laborwerten?  
**Kostenfreie Hotline: 0800 2266550**

## Gebärmutterhalskrebs

- Das Erkrankungsalter bei Patientinnen mit einem Karzinom im Frühstadium liegt bei 35 Jahren.
- **Zwischen dem 20. und 34. Lebensjahr** können Frauen einmal pro Jahr einen PAP-Abstrich beim Frauenarzt durchführen lassen.
- **Ab dem Alter von 35 Jahren** wird alle drei Jahre alternativ eine Kombinationsuntersuchung aus HPV-Test und Zellabstrich angeboten.
- Die AOK PLUS trägt die Kosten.

## Vorteile für AOK PLUS-Versicherte

- **Für Kinder zwischen 9 und 14 Jahren** werden die Kosten einer Schutzimpfung gegen HPV von der Gesundheitskasse übernommen.





Online finden Sie alles rund um das Thema Vorsorge sowie mehr Informationen zu Angeboten und Leistungen unter [plus.aok.de](https://plus.aok.de).

## Der Haut-Check

- Je früher Hautkrebs erkannt wird, desto größer die Heilungschancen.
- Die Untersuchung hilft, auffällige Veränderungen zu erkennen und zu entfernen, bevor sie gefährlich werden können.
- Kann beim Hautarzt oder bei Ihrem Hausarzt erfolgen, wenn dieser entsprechend qualifiziert ist.
- Bei Bedarf Betrachtung auffälliger Stellen mit Auflichtmikroskop zur ergänzenden Befundermittlung.

### Untersuchungen ab 35 Jahren

- Früherkennung in jedem zweiten Jahr.

### Vorteile für AOK PLUS-Versicherte

- **Bereits ab 14 Jahren** besteht Anspruch auf einen kostenfreien Haut-Check bei einem Hautarzt mit entsprechender Qualifikation.
- Danach ein weiterer Haut-Check in jedem zweiten Jahr.
- Bereits in diesem Alter kann Auflichtmikroskopie zur Ergänzung der Befundermittlung zum Einsatz kommen.
- Keine Zuzahlung für AOK PLUS-Versicherte.

## Vorsorge- leistungen für Schwangere

- **Ab achter Woche der Schwangerschaft** erste Untersuchung.
- Ein Arzt oder eine Hebamme stellt, wenn noch nicht geschehen, medizinisch die Schwangerschaft fest.
- Sie geben Tipps zum Verhalten in der Schwangerschaft, zu Ernährung und Zahnpflege.
- Krankengeschichte, frühere Schwangerschaften, Impfstatus und andere Faktoren werden angesprochen.
- Medizinische Untersuchungen: Erfassung von Gewicht und Blutdruck sowie Blut- und Urinprobe.



Sie suchen nach einer  
**Hebamme** in Ihrer Nähe?  
Wir helfen Ihnen kostenfrei und  
schnell weiter. [plus.aok.de](https://plus.aok.de).

## Vorteile für AOK PLUS-Versicherte

- Mit dem SchwangerschaftPLUS Paket stehen Ihnen bis zu 500 Euro für zusätzliche Leistungen zur Verfügung.
- Haben Sie Fragen rund um die Schwangerschaft oder auch zu anderen gesundheitlichen Themen? Nutzen Sie unsere Videoberatung. Terminvereinbarung unter **plus.aok.de**.

- Untersuchungen zu Beginn der Schwangerschaft alle vier Wochen. In den letzten beiden Monaten etwa alle zwei Wochen.
- Bei jedem Termin Kontrolle von Herztönen des Kindes und des Gewichts der Mutter.
- Check des Hämoglobingehalts im Blut. Tests auf eine Infektion mit Hepatitis B.
- Screening auf Schwangerschaftsdiabetes.



- Je eine Ultraschalluntersuchung pro Schwangerschaftsdrittel, um Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen.
- Werden bestimmte Probleme festgestellt, bezahlt die AOK PLUS auch die Kosten für weitere Ultraschalluntersuchungen.
- Bei medizinischer Notwendigkeit Test zur Bestimmung des fetalen Rhesusfaktors D.
- Für alle notwendigen Vorsorgeuntersuchungen und Tests trägt die AOK PLUS die Kosten.
- Ebenso für zahnmedizinische Beratung und Behandlung von Karies oder Zahnfleischerkrankungen.

## Vorsorgeuntersuchungen für Babys und Kinder

- Der Kinder- und Jugendarzt untersucht, ob sich Wachstum und Entwicklung Ihres Kindes in einem normalen Rahmen bewegen.
- Für Entwicklungsstörungen gilt: Je früher erkannt, desto schneller kann der Arzt reagieren. Daher sollten Familien keine U- oder J-Untersuchung verpassen.
- Es ist wichtig, dass die Untersuchungen in den jeweils vorgesehenen Zeiträumen stattfinden. Die AOK PLUS erinnert rechtzeitig, wann die nächste Untersuchung ansteht.
- Die Kosten für sämtliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder (U1–U9), der Jugendgesundheitsuntersuchung J1 (13. bis 15. Lebensjahr) und der zahnärztlichen Vorsorge übernimmt die AOK PLUS.

### Vorteile für AOK PLUS-Versicherte

Drei weitere, kostenfreie Vorsorgeuntersuchungen, die zu einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes beitragen.

- U10 für Kinder im Alter vom 7. bis 8. Lebensjahr.
- U11 für Kinder im Alter vom 9. bis 10. Lebensjahr.
- J2 (Jugendvorsorgeuntersuchung) für 16- bis 17-Jährige.



Die **Baby-Hotline** der AOK PLUS hilft bei Gesundheitsfragen rund um den Nachwuchs. Das Expertenteam ist täglich 24 Stunden erreichbar.  
**Kostenfrei unter: 0800 1 265 265.**

**Mehr Infos  
zum Thema  
Vorsorge**

[plus.aok.de](https://plus.aok.de)

### **Herausgeber**

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.  
Sternplatz 7  
01067 Dresden

### **Kontakt**

Servicetelefon: 0800 1059000\*  
 Servicefax: 0800 1059001\*  
 Service-E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)  
 Internet: [plus.aok.de](https://plus.aok.de)

**\*Deutschlandweit kostenfrei, und das rund um die Uhr aus allen Netzen.**

**Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: November 2022**

**© Bildquelle Titel: AdobeStock/paninastock**

**Innenteil: AdobeStock/Tijana/chokniti/yanadjan, shutterstock/Syda Productions**