



# Was wir für deine Gesundheit tun?

Jetzt informieren und profitieren.

**Top-  
Leistungen  
zum fairen  
Preis**

**AOK Bremen/Bremerhaven  
Die Gesundheitskasse.**

# Fairer Preis. Bester Service. Starke Leistungen.

Bei der AOK Bremen/Bremerhaven profitierst du von einem fairen Beitragssatz von 1,38 %. Zusätzlich kannst du Ermäßigungen durch Spar- und Bonuspakete in Anspruch nehmen. Du bekommst eine Krankenkasse, die sich kümmert, und zwar hier vor Ort. Wir sind mit neun Geschäftsstellen im Land vertreten und unser Online-Service ist 24/7 für dich erreichbar. Auch unsere starken **„Mehr für dich“-Leistungen** werden dich überzeugen, deiner Gesundheit guttun und deinen Geldbeutel schonen.

Wir sind die Gesundheitskasse für Bremen und Bremerhaven – immer in deiner Nähe, immer für dich da.

**Was wir sonst noch für das Land Bremen und seine Menschen tun? Frag uns.**

Menschen aus Bremen und Bremerhaven erzählen davon, wie sie uns, unsere Leistungen und unser Engagement erleben.

→ [Alle Infos](#)

# Unsere Geschäftsstellen



Als in Bremen und Bremerhaven tief verwurzelter Versorger sind wir da, wo du bist. In deinem Stadtteil, an den Universitäten und Hochschulen.

Aber wir sind auch 24/7 online für dich da: Unter **bremen.meine.aok.de** oder in unserer **App „Meine AOK“** begrüßen wir dich – wann du willst, wo du willst. Im Rahmen eines ständig wachsenden Angebots kannst du schon jetzt Stammdaten pflegen, Anträge herunterladen, Gesundheitskurse beantragen und abrechnen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Druckpapier und hilft damit unserer Umwelt. Jetzt registrieren!

→ [Alle Infos](#)

# #MehrFürDich

Mit unseren „**Mehr für dich**“-Leistungen bieten wir ein erstklassiges Angebot an Gesundheitsleistungen, die über den gesetzlichen Rahmen hinausgehen, für Bremen, Bremerhaven und umzu. Bei uns gibt es keine weiten Wege oder komplizierten Erstattungsprozesse. Unsere Mehrleistungen tun dir und deinem Geldbeutel einfach gut.

Auf den folgenden Seiten findest du einen Überblick über das Leistungsportfolio der „**Mehr für dich**“-Leistungen – informiere dich jetzt!

→ [Alle Infos](#)



# Unsere Top-Leistungen

Die Rechnung für deine Gesundheitsleistung kannst du ganz unkompliziert über unsere App „Meine AOK“ oder über unser Onlineportal per Web hochladen – innerhalb von drei Tagen ist die Rückerstattung auf deinem Konto.

## 100 % Kostenübernahme

- Jährliches Hautkrebs-screening in Bremen und Bremerhaven bereits ab dem 15. Geburtstag
- Schutzimpfungen\*, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen werden
- Reiseschutzimpfungen, die vom Auswärtigen Amt empfohlen werden



## 80 % Kostenzuschuss

- Zahnschutzschienen
- Sportmedizinische Untersuchung (1/Jahr)
- Homöopathische Behandlungen
- Osteopathische Behandlungen (3/Jahr)
- Schwimmschutz

## Anteilige Bezuschussung

- Professionelle Zahnreinigung zwei Mal pro Jahr mit jeweils maximal 40 Euro

\* Sofern sie nicht berufsbedingt sind.

# Junge Familie und Schwangerschaft

Viele Vorteile und Ersparnisse, die über die gesetzlichen Leistungen vor und nach der Geburt hinausgehen – auch hier erfolgt die Rückerstattung nach drei Tagen auf dein Konto.

## **80 % Kostenzuschuss**

- Streptokokken-Test, Toxoplasmose-Test, Cytomegalovirus-Test, Parvovirus-Test, Triple-Test (1/Schwangerschaft)
- Geburtsvorbereitung für eine Begleitperson (max. 110 Euro pro Kurs)
- Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer
- Bewegungs- und Entspannungskurse (max. 110 Euro pro Kurs)
- PEKiP®, DELFI® (max. 80 Euro pro Kurs)
- Babyschwimmen, Babymassage (max. 80 Euro pro Kurs)
- Diabetes-Typ-1-Früherkennungsuntersuchung für Kinder von 2 bis 6 Jahren (1/Jahr)

## **Anteilige Bezuschussung**

- Hebammen-Rufbereitschaft (max. 250 Euro)
- Haushaltshilfe für bis zu 52 Wochen während Krankheit, Schwangerschaft oder Entbindung
- Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle (max. 30 Euro je Elternteil)
- Trageberatung für Eltern mit Baby (max. 80 Euro je Elternteil)
- Seepferdchen-Kurs für Kinder (einmalig max. 82 Euro)
- Zusätzliche kinderorthopädische Leistungen – Kopforthesen

# Besondere medizinische Leistungen

Wenn deine Gesundheit ins Wanken gerät, sind wir vorbereitet. Unser regionales Netzwerk aus Kliniken, Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeuten fängt dich auf. Mit unserer Zusammenarbeit sorgen wir für optimale Vorsorge, einen schnellen Weg der Diagnostik sowie modernste medizinische Behandlung und Therapie.

Jede Gesundheit ist individuell, daher gibt es eine Vielzahl von besonderen medizinischen Gesundheitsleistungen, dazu gehören z. B.:

→ [Alle Infos](#)

- **Mentale Gesundheit** – schnelle Hilfe bei psychischen Problemen
- **Schmerztherapie** – bessere Versorgung und Betreuung
- **Herzgesundheit** – Computertomografie statt Operation

Zudem unterstützen wir dich bei Bluthochdruck mit dem Programm **AOK-Herzgesundheit digital**. Mithilfe einer App und begleitet durch einen Coach kannst du deine Werte durch Bewegung in nur zwölf Wochen erheblich verbessern.

→ [Alle Infos](#)



# Der AOK- Gesundheits- gutschein

**Yoga · Functional Training · Outdoor-Fitness ·  
Rückenfit · Pilates · Gesunde Ernährung und  
viele mehr**

Du möchtest für deine Gesundheit aktiv werden?  
Hervorragend! Der **AOK-Gesundheitsgutschein**  
unterstützt dich dabei. Zweimal pro Jahr kannst  
du mit dem **AOK-Gesundheitsgutschein** bei  
einem der AOK-Gesundheitspartner aus einem  
großen Angebot einen Kurs auswählen und  
kostenfrei daran teilnehmen. Rund 500 Kurse  
bei über 100 Partnern – auch in deiner Nähe.

## So funktioniert's:

### 1. AOK-Gesundheitsgutschein anfordern

- **Persönlich:** Du erhältst den **AOK-Gesundheitsgutschein** in unseren Geschäftsstellen oder unter: **Tel. 0421 1761-0**
- **Online:** Einfach den Link öffnen, das Kontaktformular ausfüllen und schon liegt der Gutschein wenige Tage später in deinem Briefkasten!

→ [Alle Infos](#)

### 2. Kursangebot aussuchen

Such dir einen Kurs aus, der zu dir passt, und melde dich direkt bei einem unserer Gesundheitspartner an.

→ [Alle Infos](#)

### 3. Kostenfreie Teilnahme

Deinen **AOK-Gesundheitsgutschein** gibst du zu Beginn des Kurses bei unserem Gesundheitspartner ab. Wichtig: Der Kurs ist für dich kostenfrei, sobald du an mindestens 80% der Kurseinheiten teilnimmst. Anderenfalls ist der Gesundheitspartner berechtigt, dir die Kosten in Rechnung zu stellen.

### Gesundheitskurse anderer Anbieter

Findest du bei unseren Gesundheitspartnern kein passendes Kursangebot in deiner Nähe, kannst du aus weiteren qualitätsgeprüften Gesundheitskursen anderer Anbieter wählen. Wir erstatten dir zweimal pro Kalenderjahr 80% der Kosten bis zu einer Höhe von maximal 110 Euro pro Kurs. Bitte ruf uns vor Kursbeginn an, um eine mögliche Kostenerstattung abzuklären.

# AOK-Clarimedis: 24/7 telefonische Beratung

**AOK-Clarimedis ist ein exklusiver Service für AOK-Versicherte und bietet klare, verständliche Erläuterungen bei medizinischen Anliegen:**

- Medizinische Beratung durch ein Team aus Fachärztinnen und Fachärzten sowie medizinischen Expertinnen und Experten wie Geburtshelfende, Krankenpflegepersonal und Ernährungsberatende
- Keine anfallenden Beratungsgebühren
- An 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar
- Kostenfreie Rufnummer

Wähle **0800 1 265 265** (deutschlandweit), halte deine Versicherungsnummer bereit und lass dich **kostenfrei** vom Fachärzteteam und den medizinischen Expertinnen und Experten beraten!



# Die AOK- Clarimedis-Video- sprechstunde

Die Videosprechstunde von AOK-Clarimedis bietet AOK-Mitgliedern exklusiv und kostenfrei die Möglichkeit der Videotelefonie ganz persönlich und doch bequem im eigenen Zuhause. Eine Terminanfrage für ein solches Videogespräch kannst du ganz einfach online buchen!

→ [Alle Infos](#)

Du wirst telemedizinisch von Fachärztinnen und Fachärzten sowie medizinischem Fachpersonal von **AOK-Clarimedis** zu den dich bewegenden gesundheitlichen Themen beraten.

**Beachte:** In der Videosprechstunde werden keine Diagnosen gestellt. Ebenso erhältst du hier keine Rezepte, Atteste oder Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen bzw. Krankschreibungen.



# AOK-Duo: die ärztliche Zweitmeinung

**AOK-Duo** bietet dir die Möglichkeit, bei lebensverändernden Diagnosen rasch eine Zweitmeinung von renommierten Mediziner/-innen einzuholen. Dies erleichtert dir, deine gesundheitliche Situation besser zu verstehen und fundierte Entscheidungen zu treffen. Unser Service ermöglicht dir den Zugang zu hoch qualifizierten Fachleuten, um verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und die bestmögliche Entscheidung für deine Gesundheit zu treffen.

Unkomplizierter Service und schnelle Bearbeitung – einfach Kontaktformular ausfüllen und wir rufen dich schnellstmöglich zurück.

→ [Alle Infos](#)



# AOK-Wahltarif und Bonus- programm

Wir belohnen dich, wenn du dich gesundheitsbewusst verhältst und dich um deine Fitness kümmerst.

## **AOK-Selbstbehalttarif:**

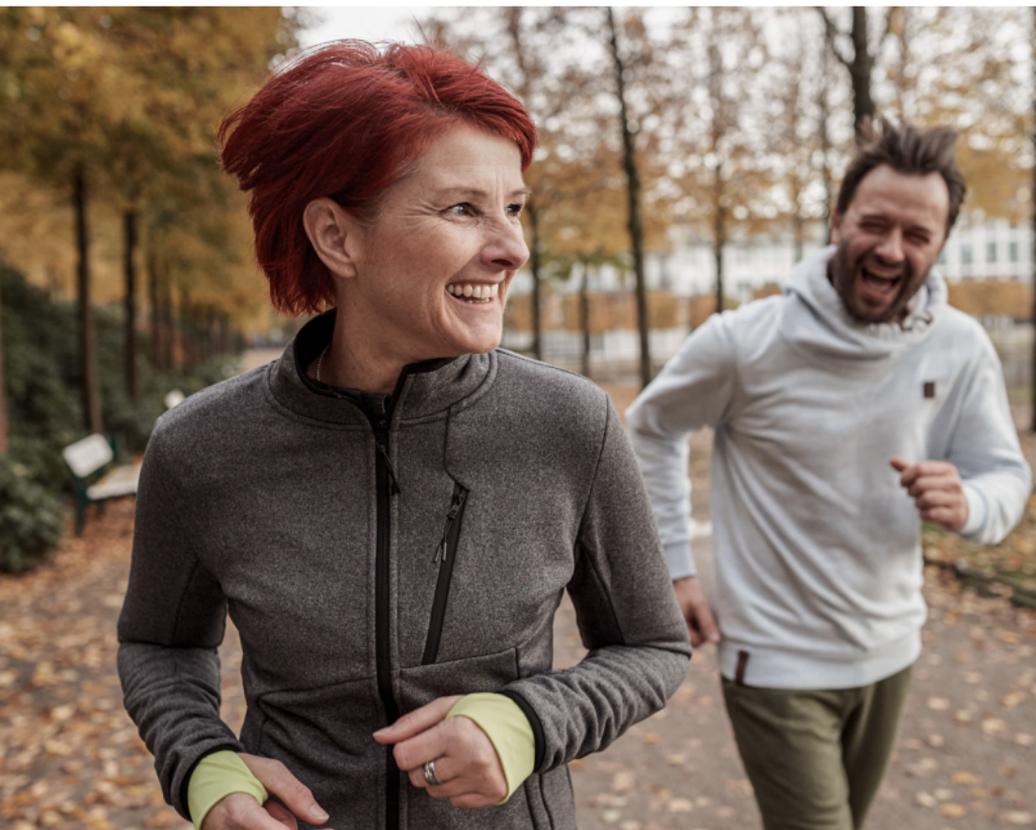
- Bis zu 500 Euro Auszahlungsbetrag

→ [Alle Infos](#)

## **AOK-Bonusprogramm:**

- Attraktive Geldprämien für gesundheitsbewusstes Verhalten

→ [Alle Infos](#)



## TÜV-zertifizierte Service-Qualität

- Wir sind an 365 Tagen rund um die Uhr für dich da.
- Wir sind in deiner Nähe – mit vielen Geschäftsstellen und natürlich im Netz.
- Mehr Leistung, mehr Service: Du profitierst von vielfältigen Angeboten für deine Gesundheit und deinen Geldbeutel.
- Der **AOK-Gesundheitsnavigator** unterstützt dich bei der Suche nach Krankenhäusern, Ärztinnen und Ärzten sowie Geburtshelfenden.

## Mitglieder werben Mitglieder

Du bist mit den Leistungen der AOK Bremen/Bremerhaven zufrieden? Dann empfiehl uns weiter! Entscheidet sich jemand aufgrund deiner Empfehlung für uns, bedanken wir uns bei dir mit einer Prämie.

→ [Alle Infos](#)



## Newsletter

Mehr Tipps und Inspirationen aus unserem **Gesundheitsmagazin** rund um das Thema Gesundheit und Lifestyle sowie alle Neuigkeiten aus der AOK-Welt gibt's einmal im Monat in unserem **Newsletter**. Bist du schon registriert?

→ [Alle Infos](#)



# #HierFürDich

Wir sind da, wo du bist, und als Gesundheitskasse immer an deiner Seite.

- Persönlich und vor Ort in unseren Geschäftsstellen
- Auf regionalen Veranstaltungen
- Mit Programmen und Projekten rund um die Gesundheit
- In Zusammenarbeit mit vielen Kooperationspartnern



Du möchtest zur AOK Bremen/Bremerhaven wechseln? Das geht ganz einfach:

Öffne den Link und fülle den Mitgliedsantrag aus.

→ [Alle Infos](#)

Oder ruf uns an und wir vereinbaren einen persönlichen Termin mit dir: **Tel. 0421 1761-21112**

Stand 8 / 2024

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

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/v13192-1904-1001

100 % klimaneutrales Produkt