

# #MehrFürDich

Unsere Mehrleistungen für Gesundheit  
und Geldbeutel

**2024:**  
Wir haben  
unseren  
Beitragssatz  
gesenkt und  
bleiben dabei.

# Die besten Mehrleistungen, der beste Service

Bei der AOK Bremen/Bremerhaven ist Ihre Gesundheit in sicheren Händen. Sie profitieren von erstklassigen Leistungen und einer Gesundheitsversorgung, die Ihnen nur ein vor Ort verwurzelter Versorger bieten kann.

- Persönliche Nähe in unseren **neun Geschäftsstellen**, am Telefon, im Web oder per E-Mail: Sie sprechen mit Menschen aus Bremen und Bremerhaven, die sich mit einem erstklassigen Service um Ihre Anliegen kümmern.
- Viele Angebote für Gesundheit und Geldbeutel. Zum Beispiel der **AOK-Gesundheitsgutschein**, mit dem Sie kostenfrei an zwei Gesundheitskursen pro Jahr teilnehmen. Ganz in Ihrer Nähe!
- Angebote für Menschen jeden Alters. Zum Beispiel mit dem **AOK-Bonusprogramm** und vielen Ersparnissen für **die junge Familie**.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über die Mehrleistungen, die Sie bei der Gesundheitskasse bekommen. Nutzen Sie Ihre Vorteile!





# Unsere Mehrleistungen

Im Rahmen unserer „Mehr für dich“-Leistungen bezuschussen wir jährlich bestimmte zusätzliche Gesundheitsleistungen, wie zum Beispiel Homöopathie, Osteopathie oder professionelle Zahnreinigung.

Das zusätzliche Budget gibt es auch für jedes mitversicherte Familienmitglied.

Sie nehmen das Angebot in Anspruch und legen uns die Rechnung vor (gerne über die AOK-Online-Geschäftsstelle oder über die „Meine AOK“-App). Wir erstatten die Kosten anteilig auf das von Ihnen angegebene Konto.

→ [Alle Infos](#)



## Professionelle Zahnreinigung

Für ein gesundes, strahlendes Lächeln erstatten wir anteilig die Rechnung für

- jährlich zwei professionelle Zahnreinigungen durch eine Fachkraft in einer Zahnarztpraxis,
- bis zu 40 Euro Zuschuss je Behandlung (max. Rechnungsbetrag).



## Zahnschutzschienen

Wenn Sie oder eine/-r Ihrer Angehörigen eine Risikosportart ausüben, erstatten wir 80% der Rechnung für einen individuellen Mundschutz, wenn die Anfertigung durch eine zugelassene Vertragsärztin oder einen zugelassenen Vertragsarzt veranlasst wurde.

## Sportmedizinische Untersuchung

Sie treiben regelmäßig Sport oder wollen damit beginnen? Dann erstatten wir einmal im Jahr 80% der Rechnung für eine sportmedizinische Untersuchung bei einer Vertragsärztin oder einem Vertragsarzt.



## Homöopathie

Immer mehr Menschen vertrauen auf die Wirksamkeit alternativer Heilmethoden. Wir erstatten Ihnen 80% der Rechnung für homöopathische Behandlungen bei Vertragsärztinnen und Vertragsärzten mit der Zusatzqualifikation „Homöopathie“.



## Osteopathie

Diese ganzheitliche manuelle Therapieform unterstützt die Selbstheilungskräfte des Körpers. Wir erstatten Ihnen dreimal im Jahr 80% der Rechnung für osteopathische Behandlungen, die qualitätsgesichert von einer bzw. einem zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Leistungserbringer/-in durchgeführt werden, die bzw. der eine osteopathische Ausbildung absolviert hat. Eine Liste der Osteopathinnen und Osteopathen finden Sie [hier](#).

## Gesundheit und Vorsorge in der Schwangerschaft

Über die gesetzlichen Mutterschaftsvorsorgeuntersuchungen hinaus erstatten wir 80% der Rechnung für

- einen Streptokokken-Test,
- einen Toxoplasmose-Test,
- einen Cytomegalovirus-Test (Herpes),
- einen Parvovirus-Test (Ringelröteln),
- einen Triple-Test,
- die Geburtsvorbereitung für eine Begleitperson, sofern sie AOK-versichert ist (max. 110 Euro pro Kurs),
- die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer, sofern sie AOK-versichert ist,
- Bewegungs- und Entspannungskurse für Schwangere (max. 110 Euro pro Kurs).

## Gesundheit und Vorsorge für die junge Familie



Auch nach der Geburt profitieren Sie. Wir erstatten 80% der Rechnung (max. 80 Euro pro Kurs) für

- PEKiP® (Prager Eltern-Kind-Programm),
- DELFI® (Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell),
- Babyschwimmen,
- Babymassage.

## Diabetes-Früherkennungsuntersuchung für Kinder



Für Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren erstatten wir Ihnen einmal jährlich 80% der Rechnung für eine Diabetes-Typ-1-Früherkennungsuntersuchung.

## Schwimmschutz



Sie selbst oder Ihr Kind können nur mit einem Schwimmschutz für die Ohren schwimmen gehen? Dann übernehmen wir 80% der Rechnung für einen individuell angefertigten Schwimmschutz, wenn die Anfertigung durch eine Vertragsärztin oder einen Vertragsarzt veranlasst wurde.

# Weitere Leistungen für Ihre Gesundheit

Als Ihre Gesundheitskasse bieten wir Ihnen umfangreiche Mehrleistungen in vielen unterschiedlichen Bereichen an. Nutzen Sie Ihren AOK-Vorteil!

- 100% Kostenübernahme aller empfohlenen\* **Schutzimpfungen** und aller **Reiseschutzimpfungen**, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) und vom Auswärtigen Amt empfohlen werden.

→ [Alle Infos](#)

\* Sofern sie nicht berufsbedingt sind.

- Kostenübernahme des **jährlichen Hautkrebs-screenings** in Höhe der vertraglich vereinbarten Sätze in Bremen und Bremerhaven bereits **ab dem 15. Geburtstag**.

→ [Alle Infos](#)

- Modernste medizinische Behandlung: Wenn es den Verdacht auf eine schwere Erkrankung gibt oder eine komplexe Therapie beginnt, organisiert die AOK Bremen/Bremerhaven zusammen mit Kliniken, Ärztinnen und Ärzten sowie Therapierenden die beste Versorgung.

Mehr Informationen finden Sie unter „**Der kurze Weg**“.

→ [Alle Infos](#)

# Alle Mehrleistungen auf einen Blick



- Professionelle Zahnreinigung (2 /Jahr) jeweils max. 40 Euro
- Zahnschutzschienen 80%
- Sportmedizinische Untersuchung (1 /Jahr) 80%
- Homöopathische Behandlungen 80%
- Osteopathische Behandlungen (3 /Jahr) 80%
- Empfohlene Schutzimpfungen 100 %
- Jährliche Hautkrebsvorsorge ab dem 15. Geburtstag
- Der kurze Weg: modernste medizinische Behandlung

- Hebammen-Rufbereitschaft (max. 250 Euro)
- Haushaltshilfe während Krankheit, Schwangerschaft oder Entbindung
- Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle (max. 30 Euro je Erziehungsberechtigte bzw. Erziehungsberechtigten)
- Trageberatung für Eltern mit Baby (max. 80 Euro pro Kind)
- Seepferdchen-Kurse für Kinder (max. 82 Euro, einmal pro Kind)
- Zusätzliche kinderorthopädische Leistungen (Kopforthesen)

## Leistungen für die junge Familie und in der Schwangerschaft

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



# AOK-Duo: Die ärztliche Zweitmeinung

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

- Unkomplizierter Service durch Ihre persönlichen Ansprechpartner/-innen unter:  
**Tel. 0421 1761 77222**

→ [Alle Infos](#)





# Der AOK- Gesundheits- gutschein

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

Sie wollen für Ihre Gesundheit aktiv werden? Hervorragend! Der AOK-Gesundheitsgutschein unterstützt Sie dabei. Zweimal pro Jahr können Sie 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 Ihrer Nähe.

## So funktioniert's:

### 1. AOK-Gesundheitsgutschein anfordern

**Persönlich:** Ihren AOK-Gesundheitsgutschein bekommen Sie in unseren Geschäftsstellen oder unter:  
**Tel. 0421 17610**



**Online:** Klicken Sie [hier](#) und füllen Sie das Kontaktformular aus. Schon wenige Tage später ist der Gutschein in Ihrem Briefkasten.



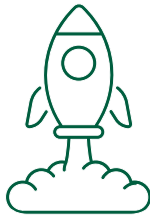
## 2. Kursangebot aussuchen

Klicken Sie [hier](#) und suchen Sie sich einen Kurs aus, der zu Ihnen passt. Melden Sie sich direkt bei einem unserer Gesundheitspartner an.



## 3. Kostenfreie Teilnahme

Ihren AOK-Gesundheitsgutschein geben Sie zu Beginn des Kurses bei unserem Gesundheitspartner ab. Wichtig: Der Kurs ist für Sie kostenfrei, wenn Sie an mindestens **80% der Kurseinheiten** teilnehmen. Andernfalls ist der Gesundheitspartner berechtigt, Ihnen die Kosten in Rechnung zu stellen.



## Gesundheitskurse anderer Anbieter

Finden Sie bei unseren Gesundheitspartnern kein passendes Kursangebot in Ihrer Nähe, können Sie aus weiteren qualitätsgeprüften Gesundheitskursen anderer Anbieter wählen. Wir erstatten Ihnen zweimal pro Kalenderjahr 80% der Kosten bis zu einer Höhe von maximal 110 Euro pro Kurs. **Auch hier gilt:** Für die Erstattung müssen Sie an mindestens 80% der Kurseinheiten teilnehmen. Bitte rufen Sie uns vor Kursbeginn an, um eine mögliche Kostenerstattung abzuklären.

### Fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin

Alle Kursangebote richten sich grundsätzlich an gesunde Personen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden halten Sie bitte zunächst Rücksprache mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin.

# AOK-Wahltarif und Bonus- programm

Wir belohnen Sie, wenn Sie sich gesundheitsbewusst verhalten und sich um Ihre Fitness kümmern.

### AOK-Wahltarif Selbstbehalt:

- Bis zu 500 Euro Beitragsrückerstattung.

→ [Alle Infos](#)

### AOK-Bonusprogramm:

- Attraktive Geldprämien für gesundheitsbewusstes Verhalten.

→ [Alle Infos](#)



## Unsere Online-Geschäftsstelle

Als in Bremen und Bremerhaven tief verwurzelter Versorger sind wir da, wo Sie sind. In Ihrem Stadtteil, an den Universitäten und Hochschulen – und natürlich auch im Internet.

Unter **bremen.meine.aok.de** begrüßen wir Sie gern in unserer Online-Geschäftsstelle. Im Rahmen eines ständig wachsenden Angebots können Sie schon jetzt Stammdaten pflegen, Anträge herunterladen, Gesundheitskurse beantragen und abrechnen. Wann Sie wollen, wo Sie wollen. Jetzt registrieren! Sie sparen nicht nur Zeit, sondern auch Druckpapier, das hilft unserer Umwelt.

## TÜV-zertifizierte Service-Qualität

- AOK-Gesundheitsnavigator für die Suche nach Krankenhäusern, Ärztinnen bzw. Ärzten und Hebammen.
- 24-Stunden-Erreichbarkeit.
- **Clarimedis**: kostenlose AOK-Arzt-Hotline, **Tel. 0800 1 265 265** (auch als Videosprechstunde).

### **Sie sind bereits bei der AOK Bremen/ Bremerhaven versichert? Dann empfehlen Sie uns weiter!**

Werben Sie Freundinnen und Freunde, Bekannte oder Familienangehörige, die ebenfalls von den starken AOK-Leistungen profitieren wollen. Sie erhalten für jedes geworbene Neumitglied eine Prämie.

### **Sie haben Fragen zu den AOK-Leistungen oder zu Ihrer AOK-Mitgliedschaft?**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Bremen: **Tel. 0421 17610**

Bremerhaven: **Tel. 0471 160**

