

# Alles drin für Ihre Gesundheit

Unsere Zusatzleistungen für  
Gesundheit und Geldbeutel

Ihre Gesund-  
heitskasse in  
**Bremen und  
Bremerhaven!**



# 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 **zehn 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 jedes Alters. Zum Beispiel mit unserem **Programm 750 € PLUS** und vielen weiteren 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!



# Das Programm 750 € PLUS

Im Rahmen des **Programms 750 € PLUS\*** bezuschussen wir jährlich bestimmte zusätzliche Gesundheitsleistungen, zum Beispiel Homöopathie, Osteopathie oder professionelle Zahnreinigung.

Die zusätzlichen 750 Euro gibt es auch für jedes mitversicherte Familienmitglied. Sie sind eine vierköpfige Familie? Dann erstatten wir Ihnen bis zu 3.000 Euro für bestimmte zusätzliche Gesundheitsleistungen!

Und so funktioniert's: Sie nehmen das Angebot in Anspruch, legen uns die Rechnung (gerne online über die **Meine AOK-App**) vor und wir erstatten die Kosten anteilig auf das von Ihnen angegebene Konto – lesen Sie dazu bitte die folgenden Seiten.



## Professionelle Zahnreinigung

Für ein gesundes, strahlendes Lächeln übernehmen 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 übernehmen 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. 80 Euro pro Kurs),
- die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer, sofern sie AOK-versichert ist,
- Bewegungs- und Entspannungskurse für Schwangere (max. 80 Euro pro Kurs).

## Gesundheit und Vorsorge für die junge Familie



Auch nach der Geburt profitieren Sie vom Programm 750 € PLUS. 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 einen Vertragsarzt veranlasst wurde.

# Das Programm 750 € PLUS 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%

### In der Schwangerschaft

Streptokokken-Test, Toxoplasmose-Test, Cytomegalovirus-Test, Parvovirus-Test, Triple-Test	80%
Geburtsvorbereitung für eine Begleitperson (max. 80 Euro pro Kurs)	80%
Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer	80%
Bewegungs- und Entspannungskurse (max. 80 Euro pro Kurs)	80%

### Für die junge Familie

PEKiP®, DELFI® (max. 80 Euro pro Kurs)	80%
Babyschwimmen, Babymassage (max. 80 Euro pro Kurs)	80%
Diabetes-Typ-1-Früherkennungsuntersuchung	80%
Schwimmschutz	80%





## Viele Extras für junge Familien

Natürlich haben wir auch für die bei uns versicherten jungen Familien in Bremen und Bremerhaven eine Vielzahl attraktiver Angebote. **Über die gesetzlichen Leistungen und das Programm 750 € PLUS hinaus** bieten wir Ihnen und Ihrem Nachwuchs

- 24 Stunden ärztliche Beratungshotline (Clarimedis, Tel. 0800 1 265 265),
- Hebammen-Rufbereitschaft,
- Haushaltshilfe während Krankheit, Schwangerschaft oder Entbindung,
- Erste-Hilfe-Kurs für Kindernotfälle (max. 30 Euro je Erziehungsberechtigter bzw. Erziehungsberechtigtem),
- Trageberatung für Eltern mit Baby (max. 80 Euro pro Kind),
- Seepferdchen-Kurse für Kinder (max. 82 Euro, einmal pro Kind),
- zusätzliche kinderorthopädische Leistungen (Kopforthesen).



# Der AOK- Gesundheits- gutschein

Yoga · Funktionstraining · 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. Schon mehr als 400 Kurse bei  
über 100 Partnern – auch in Ihrer Nähe.

## So funktioniert's:

### 1. AOK-Gesundheitsgutschein anfordern

**Persönlich:** Ihren AOK-Gesundheits-  
gutschein bekommen Sie in unseren  
Geschäftsstellen oder unter  
Tel. **0421 16-28105**.



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

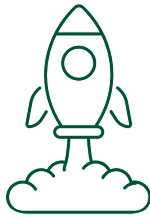
## 2. Kursangebot aussuchen

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.

# Bonus- und Prämienprogramme

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

→ [AOK-Selbstbehalttarif](#)  
bis zu 500 Euro Beitragsrückerstattung.

---

→ [AOK-Prämienprogramm](#)  
attraktive Sach- und Geldprämien für gesundheitsbewusstes Verhalten.

---

→ [#heldenbonus](#)  
bis zu 130 Euro pro Jahr über die AOK-Bonus-App für junge Leute (15–30 Jahre).





# AOK-Duo: Die ärztliche Zweitmeinung

Bei lebensverändernden Diagnosen legen wir im Rahmen von AOK-Duo auf Ihren Wunsch Ihre Krankenunterlagen einem bzw. einer renommierten Mediziner/-in vor, die bzw. der Ihnen innerhalb kurzer Zeit seine Einschätzung gibt und Ihnen hilft, Ihre gesundheitliche Situation besser verstehen und einordnen zu können.

- Erfahrene und spezialisierte Mediziner/-innen an Ihrer Seite.
- Unkomplizierter Service durch Ihre persönlichen Ansprechpartner/-innen: **Tel. 0421 1761-77222.**

→ [Alle Infos](#)



# Weitere Leistungen für Ihre Gesundheit

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

- 100% Erstattung aller empfohlenen\* **Schutzimpfungen** und aller **Reiseschutzimpfungen**, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) und vom Auswärtigen Amt empfohlen werden,
- Kostenübernahme des **jährlichen Hautkrebs-s Screenings** in Höhe der vertraglich vereinbarten Sätze in Bremen und Bremerhaven bereits **ab dem 15. Geburtstag.**

Weitere Informationen finden Sie unter: [aok.de/bremen](https://aok.de/bremen)

\* Sofern sie nicht berufsbedingt ist.

## 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, Ihre Aktivitäten im Heldenbonus dokumentieren, 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 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 1761-0**

Bremerhaven: **Tel. 0471 16-0**

