

Pressemitteilung AOK PLUS

AOK PLUS fördert gesunde Lebensweise mit umfangreichem Bonusprogramm

3. Januar 2019

Neben dem Sport nicht die Vorsorge vergessen

AOK PLUS fördert gesunde Lebensweise mit umfangreichem Bonusprogramm

Jetzt aber wirklich! Mehr Sport und eine gesündere Lebensweise im neuen Jahr stehen auf der Hitliste der guten Vorsätze bei vielen Menschen ganz oben. Die AOK PLUS spornt ihre Versicherten mit einer Motivationshilfe an: Mit dem Bonusprogramm der Gesundheitskasse lassen sich das ganze Jahr Punkte sammeln, die in bares Geld umgewandelt werden können.

Das Programm belohnt sportliche Aktivitäten, die Inanspruchnahme an Vorsorgeuntersuchungen und soziales Engagement. Mehr als 300 Euro sind für besonders aktive Teilnehmer drin. Die einzelnen Maßnahmen können bequem digital über die AOK Bonus-App, die Online-Geschäftsstelle der AOK PLUS oder das Bonusheft eingereicht werden. Einen finanziellen Vorteil von bis zu 180 Euro haben dabei die Nutzer der AOK Bonus-App: Diese lässt sich mit verschiedenen Fitness-Trackern koppeln und erkennt, ob die Teilnehmer mindestens 10.000 Schritte pro Tag gehen oder trainieren – ohne dass dabei Vital- oder Standortdaten an die AOK PLUS übermittelt werden. Für diese sportlichen Aktivitäten gibt es an 15 Tagen pro Monat Punkte. Die App kann kostenlos auf Smartphones mit dem Betriebssystem Android oder iOS heruntergeladen werden.

Alle Teilnehmer des Bonusprogramms erhalten Punkte für die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einem Fitnessstudio, das Ablegen des Sportabzeichens sowie die Teilnahme an einer Sportveranstaltung, z. B. einem der zahlreichen Läufe in Sachsen und Thüringen.

Wer ab 2019 rauchfrei leben will und dafür bei einem Rauchentwöhnungskurs mitmacht, kann diesen im Bonusprogramm ebenso geltend machen wie alle, die ihre Diphtherie- und Tetanus-Impfung auffrischen oder regelmäßig zum Zahnarzt gehen.

Auch die Teilnahme an zahlreichen Vorsorgeuntersuchungen wird honoriert: Versicherte erhalten Bonuspunkte für die gesetzlich empfohlene Krebsfrüherkennung bei Frauen ab 20 Jahre und Männern ab 45 Jahre. Der kostenfreie Haut-Check ist bereits ab 14 Jahren beim Hautarzt möglich. Versicherte ab 35 Jahren können sich im Rahmen des Check-up 35 PLUS bei ihrem Hausarzt kostenfrei durchchecken lassen. Zahlreiche Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen lassen sich so schon frühzeitig erkennen. Auch das Risiko, an Diabetes zu erkranken, wird beim Gesundheitscheck für AOK PLUS-Versicherte ermittelt.

Doch nicht immer geht es um die eigene Gesundheit: Blutspenden, eine Registrierung als Knochenmarkspender bei der DKMS oder die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs können anderen Menschen das Leben retten. Deshalb ist dieses Engagement ebenfalls im Bonusprogramm der AOK PLUS aufgenommen. Mehr Informationen gibt es online unter plus.aok.de, in allen Filialen der AOK PLUS und unter der kostenfreien Rufnummer 0800-1059000.

