

# Für die Gesundheit.

Unsere Mehrleistungen  
machen Sie fit für Ihren Alltag.



Freunde  
werben &  
profitieren



—  
**Niedersachsens Nr. 1**  
für Gesundheit mit  
über 3 Mio. Versicherten

—  
**Digitale Services**  
und über 100 Stand-  
orte in Niedersachsen

—  
**Focus Money**  
„Branchensieger  
gesetzl. Kranken-  
versicherungen 2024“



**AOK** 

**AOK Niedersachsen**  
Die Gesundheitskasse.

# Für Ihre Gesundheit: Unsere Mehrleistungen\*.



## Professionelle Zahnreinigung

AOK-Versicherte können damit die Ausgangsbasis für eine gute Mundhygiene schaffen. Die AOK beteiligt sich 2-mal jährlich an den Kosten der professionellen Zahnreinigung.



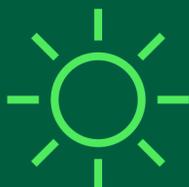
## Hautkrebsscreening

Die AOK beteiligt sich an diesem Check-up auch für unter 35-Jährige alle zwei Jahre. Gesetzlich Krankenversicherte haben normalerweise erst ab 35 Jahren alle zwei Jahre Anspruch auf eine Untersuchung zur Hautkrebsfrüherkennung.



## Osteopathie

Osteopathie kann bei vielen Krankheiten, aber auch bei Schmerzen eingesetzt werden. Die AOK beteiligt sich an den Kosten der Behandlung bei einem gemäß ihrer Satzung anerkannten Osteopathen.



## Schutzimpfungen und Reiseschutz

Zu einem schönen Urlaub gehört eine gute Vorbereitung – gerade bei Fernreisen. Wir beteiligen uns an den Kosten für empfohlene Reiseschutzimpfungen.

[Mehr erfahren](#)

\* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

# Weitere Angebote **und Services.**

## „Meine AOK“



Besser organisiert und weniger Papierkram: Nutzen Sie jetzt den Onlineservice „Meine AOK“ – verfügbar als Onlineportal oder App. Damit können Sie zum Beispiel Nachweise und Rechnungen hochladen.

[Mehr erfahren](#)

## AOK Aktiv-Bonus



Die AOK belohnt das Gesundheitsprogramm Ihrer ganzen Familie mit Bonuspunkten, die bares Geld wert sind. Ganz gleich, ob Sie an (zahn-)ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen, AOK-Angebote zur Gesundheitsförderung nutzen oder in einem Sportverein oder Fitnessstudio aktives Mitglied sind.

[Mehr erfahren](#)



## Ernährungsberatung

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Lebensmittelallergie leiden oder chronisch erkrankt sind: Die Ernährungsfachkräfte der AOK beraten Sie gern persönlich, telefonisch oder auch per Video. Entdecken Sie die Angebote zur Ernährungsberatung der AOK.

[Mehr erfahren](#)



**Berufstätige  
aufgepasst!**

## Für Ihre individuelle Absicherung: Wahltarif Selbstbehalt.

### ✓ **So sparen Sie**

Wenn Sie bestimmte Leistungen der AOK während eines Kalenderjahres nicht oder nur selten in Anspruch nehmen, erhalten Sie einen Bonus ausbezahlt. Je nach Einkommen können das bis zu 500 Euro sein!

### ✓ **Einfaches Prinzip**

Ihr Bonus verringert sich, sobald Sie Leistungen auf Kosten der AOK in Anspruch nehmen.

### ✓ **Arztbesuche ohne Eigenanteil**

Notwendige Arztbesuche oder Vorsorgeuntersuchungen wirken sich nicht auf den Bonus aus.

### ✓ **Überschaubares finanzielles Risiko**

Werden Leistungen dennoch in Anspruch genommen, fallen je nach Höhe des Einkommens 80 bis 120 Euro im Jahr an.

[Mehr erfahren](#)

# Für Ihren Schutz: Unsere Tarife

## Weitere Wahltarife

Mit den AOK-Wahltarifen gestalten Sie Ihren Krankenversicherungsbeitrag individuell. Zusätzlich können Selbstständige mit dem Krankengeld-Wahltarif die lange Zeit zwischen Beginn einer Arbeitsunfähigkeit und Eintritt des gesetzlichen Krankengeldes überbrücken.

[Mehr erfahren](#)

## Für Berufsstarter: Wahltarif YoungProfit.

### So sparen Sie

Der Wahltarif YoungProfit belohnt ihr gesundheits- und kostenbewusstes Leben. Ohne Risiko erhalten Sie eine Prämie von bis zu 150 Euro pro Jahr, sofern Sie nur für die Gesundheitsvorsorge eine ärztliche oder zahnärztliche Behandlung in Anspruch nehmen.

[Mehr erfahren](#)

**Berufsstarter  
aufgepasst!**

# Für die Familie: zusammen gesund aufwachsen.



## Familiencoach Depression

Das Onlineprogramm „Familiencoach Depression“ hilft Angehörigen, **den Alltag mit depressiv Erkrankten besser zu meistern.**

[Mehr erfahren](#)



## ADHS-Elterntainer

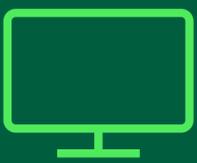
ADHS-Symptome wie Hyperaktivität, Trotz oder Impulsivität fordern Erwachsene im Umgang mit betroffenen Kindern täglich heraus. Mit dem ADHS-Elterntainer bietet die AOK praktische Hilfe in konkreten Alltagssituationen.

[Mehr erfahren](#)

**Familien  
aufgepasst!**

# Für die Gesundheit besser Vorbeugen: Unsere Präventionsangebote.

**Gesundheit ist die Basis für einen aktiven und entspannten Familienalltag, für Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit im Job.** Wir übernehmen pro Jahr die Kosten für zwei Gesundheitsangebote – ganz gleich ob Onlineangebot oder Kurs vor Ort.



## **Vor-Ort-Gesundheitskurse**

Wählen Sie aus Angeboten in verschiedenen Gesundheitsbereichen.

Nehmen Sie kostenlos an einem unserer 3500 Gesundheitskurse teil.

[Mehr erfahren](#)



## **Onlinekurse**

Wählen Sie aus verschiedenen Cyberpräventionskursen wie **Pilates, Yoga, Rückencoaching** oder weiteren Angeboten zum Thema Ernährung, Abnehmen und Stressbewältigung.

[Mehr erfahren](#)

# Ein gutes Gefühl weitergeben



## Ein gutes Gefühl weitergeben

Empfehlen Sie uns gern weiter. Für jedes neue Mitglied, das Sie uns vermitteln, bedanken wir uns bei Ihnen mit einem 25-Euro-Freundschaftsbonus.

[Mehr erfahren](#)



**Freunde  
werben &  
profitieren**



## Wenn Sie unser Mitglied werden möchten:

Dann klicken Sie auf diesen Button, um direkt online Mitglied zu werden.

[Jetzt Mitglied werden](#)

## Wenn Sie noch persönliche Beratung wünschen:

Dann klicken Sie auf diesen Button, um eine persönliche Ansprechperson zu finden. Wir klären Ihre Fragen und übernehmen Ihren Krankenkassenwechsel ganz unkompliziert.

[Jetzt Beratung vereinbaren](#)

**AOK Niedersachsen**  
**Die Gesundheitskasse.**

Hildesheimer Str. 273  
30519 Hannover  
AOK.Service@nds.aok.de  
aok.de/niedersachsen

**Stand: Oktober 2024**

