



Hallo ihr Lieben,
Niedersachsen ist total abwechslungs-
reich! Wir genießen gerade noch
unser Wollföhl-Wollanende im Harz.
Danach kochen wir gemeinsam mit
Tanja und Axel.
Wir freuen uns, euch bald zu sehen.

Entspannte Grüße

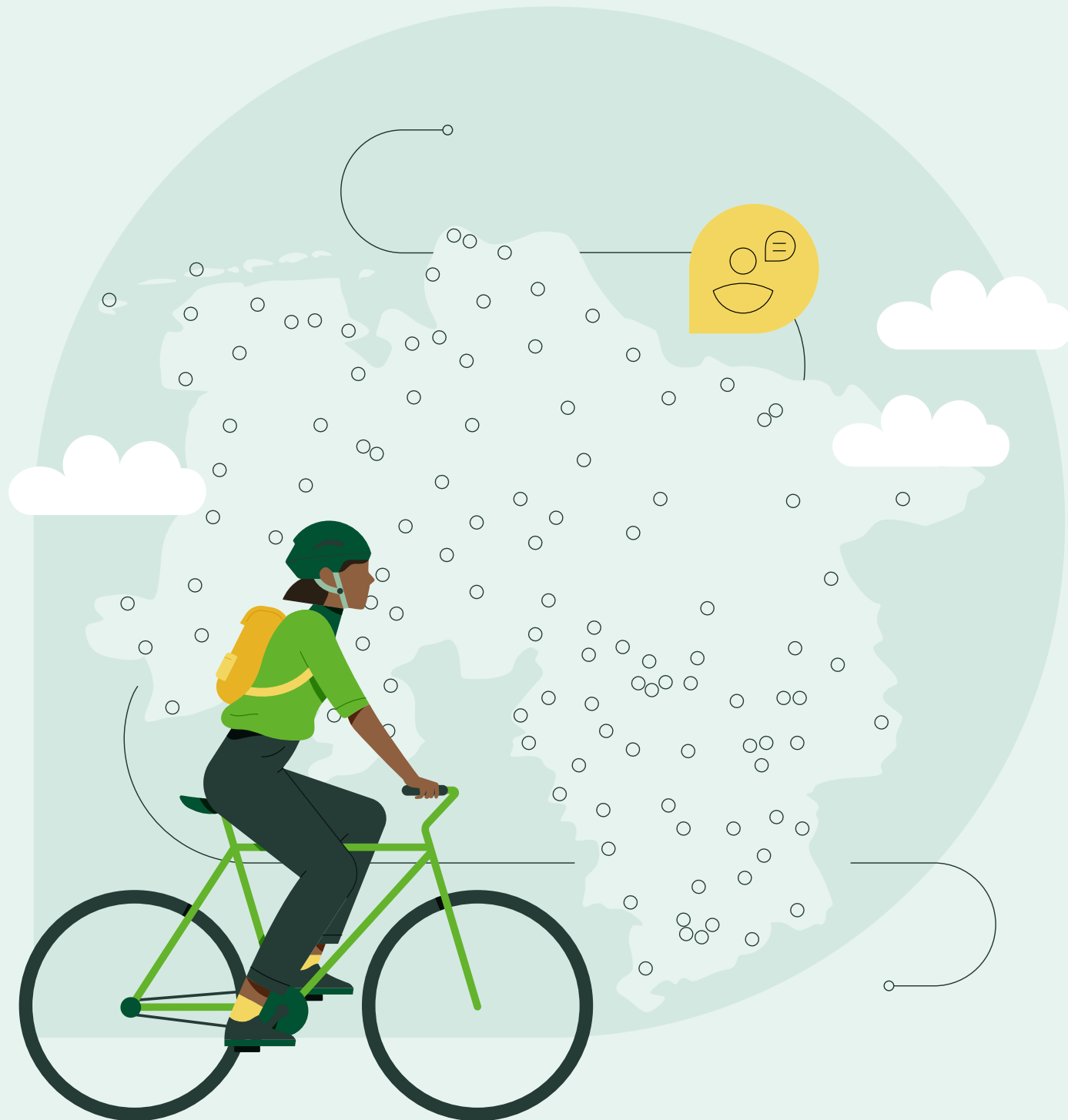
AOK – ein gutes Gefühl

Entdecken Sie die Gesundheitskasse für Niedersachsen: mehr Gesundheit, mehr Nähe, mehr individuelle Leistungen. Und das zu einem attraktiven Preis. Jetzt zur AOK wechseln!

Mehr erfahren auf aok.de



Über 100x vor Ort – persönlich und digital.
Ihre AOK finden Sie auf → aok.de/niedersachsen



Ein starker Partner

Das Beste ist für Ihre Gesundheit gerade gut genug.
Mit der AOK haben Sie den passenden Partner.

Jeder Dritte in Niedersachsen

An unseren Standorten in Niedersachsen betreuen unsere Mitarbeitenden über **2,9 Millionen** Versicherte schnell, zuverlässig, kompetent und persönlich. Jeder Dritte vertraut auf unsere guten Leistungen und unseren umfassenden Service.

Profitieren auch Sie von unseren überzeugenden Angeboten und sichern Sie sich und Ihrer Familie die beste medizinische Versorgung im Krankheitsfall.

Als Gesundheitskasse sind wir selbstverständlich auch dann für Sie da, wenn Sie nicht krank sind. Wir unterstützen Sie auch dabei, gesund und fit zu bleiben. Unser umfassendes Leistungspaket, ergänzt um zahlreiche attraktive Zusatzangebote, deckt Ihren individuellen Bedarf in allen Lebensabschnitten ab.

✓ Attraktiver Beitragssatz

Bei uns erhalten Sie starke Leistungen zum attraktiven Preis.

✓ Für Sie da

Sie finden uns mit garantiert kundenfreundlichen Öffnungszeiten vor Ort. Alternativ sind wir während der Geschäftszeiten selbstverständlich telefonisch und rund um die Uhr im Onlineportal → meine.aok.de und per E-Mail für Sie da. Auch auf Facebook und Instagram können Sie Kontakt mit uns aufnehmen:

→ facebook.com/aokniedersachsen
→ instagram.com/aok.niedersachsen

✓ Persönliche Betreuung

Bei uns haben Sie Ihren eigenen Ansprechpartner. So müssen Sie nicht lange nach Zuständigkeiten suchen, sondern erhalten die Antworten auf Ihre Fragen schnell, einfach und qualifiziert.

✓ Das medizinische Infotelefon

Das AOK-Clarimedis-Team aus Fachärzten und medizinischen Experten berät Sie zu allen Gesundheitsthemen 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr unter **0800 1265265***. Sie haben Fragen zum Thema Orthopädie oder Schwangerschaft und Geburt? Dann nutzen Sie gern die Videosprechstunde. Einfach unter **0800 0326124*** einen Termin mit den Fachärztinnen, Fachärzten oder Hebammen vereinbaren und los geht's.

* **Kostenfrei** aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

✓ Regional genial

Ihre AOK Niedersachsen ist vor Ort für Sie da. Eines von über 100 Servicezentren befindet sich garantiert auch in Ihrer Nähe. Schauen Sie doch einfach mal rein. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

✓ Persönlich und digital

Ihr Fachberater im Außendienst ist jetzt auch online erreichbar. Sie können Ihren Ansprechpartner anschauen und seine Produkt- und Service-Empfehlungen verfolgen. Auf der Seite finden Sie alle Kontaktdaten auf einen Blick und können einen Termin vereinbaren oder direkt online Mitglied werden.

→ aok.de/nds/ad-kontakt

Hinweis: Die Verwendung der männlichen Form soll den Lesefluss erleichtern. Die Angaben in dieser Broschüre beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter.



Das A und O: eine gesunde Basis

Sie erwarten von Ihrer Krankenkasse einen perfekten Gesundheitsschutz? Zu Recht. Darum sind Sie bei der AOK Niedersachsen optimal aufgehoben.

Ärztliche Behandlung

Wir übernehmen Ihre Kosten für alle vertragsärztlichen Leistungen wie Vorsorgeuntersuchungen und ärztliche Behandlung bei einer Krankheit.

Freie Arztwahl

Wählen Sie Ihren Arzt selbst aus. Bundesweit haben wir für Sie mit über 123.000 Ärzten und Psychotherapeuten Verträge geschlossen.

Zahnarzt

Bei 60.000 AOK-Vertragszahnärzten in ganz Deutschland zahlen wir Ihre Zahnvorsorge, Füllungen, Röntgenaufnahmen, Wurzel- und Zahnbehandlungen.

Früherkennung

Für alle empfohlenen Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen übernehmen wir die Kosten.

Krankenhaus

Wir kommen für alle medizinisch notwendigen Krankenhausaufenthalte auf.

Krankengeld

Falls Ihr Anspruch auf Entgeltfortzahlung aufgrund einer längeren Krankheit endet, zahlen wir Ihnen Krankengeld und Sie sind in dieser Zeit beitragsfrei versichert.

Arznei- und Verbandmittel

Wir tragen die Kosten für verschreibungspflichtige Arznei- und Verbandmittel sowie für viele homöopathische Mittel. Ihr Eigenanteil ist begrenzt und liegt zwischen 5 Euro und maximal 10 Euro.

Heil- und Hilfsmittel

Heilmittel wie Massagen, Bäder oder Krankengymnastik zahlen wir selbstverständlich auch. Genauso wie Hörgeräte, Prothesen, Gehhilfen und Rollstühle. Ihr Eigenanteil fällt nur in der gesetzlich vorgeschriebenen Höhe an.

Naturheilmittel

Bei anerkannten Naturheilverfahren wie beispielsweise Akupunktur beteiligen wir uns an den Kosten. Bitte fragen Sie vor der Behandlung bei Ihrer AOK nach.

Impfschutz

Für alle medizinisch notwendigen Impfungen gemäß der Schutzimpfungs-Richtlinie tragen wir die Kosten.

Auslandskrankenschein

Die Europäische Krankenversichertenkarte (Rückseite Ihrer AOK-Gesundheitskarte) sorgt dafür, dass Sie im Fall der Fälle abgesichert sind.



**Bis zu:
500 Euro*
für mehr
Leistungen!**

Mehrleistungen für Ihre Gesundheit

Gesundheit ist das höchste Gut. Daher bieten wir zusätzliche Leistungen, an deren Kosten wir uns beteiligen.

Osteopathie*

Osteopathie ist eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin. Sie 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 und ermöglicht damit ihren Versicherten eine sanfte manuelle Therapie.

Homöopathie*

Die AOK beteiligt sich an den Kosten für die homöopathische Erstanamnese und die Folgebehandlung sowie für bestimmte apothekenpflichtige, nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel. Die Leistungen und Verordnungen müssen von einem Vertragsarzt mit der Zusatzqualifikation „Homöopathie“ erbracht – und das Medikament muss auf einem Privat Rezept verordnet werden.

Schutzimpfungen und Reiseschutz*

Auch bei Urlaubsreisen ins Ausland sorgt die AOK für noch mehr Sicherheit. Wir beteiligen uns an den Kosten für empfohlene Reiseschutzimpfungen. Sie können ganz entspannt verreisen. Erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer AOK. Wir beraten Sie gern, welche Impfungen genau übernommen werden.

Professionelle Zahnreinigung*

Mit der professionellen Zahnreinigung können Versicherte die Ausgangsbasis für eine gute Mundhygiene schaffen. Zahnflächen und schwer erreichbare Stellen, an denen die normale Zahnbürste versagt, werden dadurch gründlich gereinigt. Die AOK beteiligt sich 2-mal jährlich an den Kosten der vertragszahnärztlichen Behandlung.

Schwangerschaft und Geburt*

Die AOK erstattet viele Früherkennungsmaßnahmen wie den Toxoplasmosetest, eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung, die Nackenfaltenmessung, den B-Streptokokken-Test oder den Triple-Test. Wir beteiligen uns auch an den Kosten für die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer und bei der Geburtsvorbereitung.

Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung*

Sport ist gesund und gut für Körper und Geist. Um Verletzungs- und Gesundheitsrisiken zu reduzieren, beteiligt sich die AOK alle 2 Jahre an den Kosten einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung. Die Untersuchung muss von einem Vertragsarzt mit der Zusatzbezeichnung „Sportmedizin“ durchgeführt werden.

Alternative Arzneimittel*

Die AOK beteiligt sich an den Kosten für bestimmte apothekenpflichtige Arzneimittel der Phytotherapie und Anthroposophie, die nicht verschreibungspflichtig sind. Voraussetzung: Die Arzneimittel müssen von einem Vertragsarzt auf einem Privat Rezept verordnet werden.

Hautkrebs-Screening*

Ab dem vollendeten 35. Lebensjahr gehört das Hautkrebs-Screening alle 2 Jahre zur allgemeinen Krebsfrüherkennung. Die AOK beteiligt sich auch über den gesetzlichen Rahmen hinaus an den Kosten für die wichtige Früherkennungsuntersuchung. Auch AOK-Versicherte im Alter unter 35 Jahren haben alle 2 Jahre Anspruch auf das Hautkrebs-Screening.

***So funktioniert's:** Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Sie reichen dazu einfach auf Ihren Namen ausgestellte Rechnungen bei Ihrer AOK ein. Oder laden Sie ein Foto/einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice, verfügbar als Onlineportal und App, hoch und Sie bekommen das Geld auf Ihr Konto überwiesen.



Zweimal im Jahr auf Kurs

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern bieten wir Ihnen zertifizierte Angebote die nach hohen Qualitätsstandards durchgeführt werden.



Einen Gesundheitsgutschein erhalten Sie für die Angebote:

- Herz-Kreislauf aktivieren
- Rücken und Muskulatur stärken
- Gesund essen, Gewicht reduzieren
- Stress bewältigen
- Gesund entspannen
- Nichtraucher werden

Der Anbieter rechnet direkt mit uns ab. Einzige Voraussetzung: Sie nehmen an mindestens 80 Prozent der Kurstermine teil.

Aktiv sein lohnt sich

Für die Gesundheit aktiv zu sein, zahlt sich für AOK-Kunden doppelt aus! Sie bleiben fit und erhalten gleichzeitig Bonuspunkte, wenn Sie sich für den AOK Aktiv-Bonus anmelden. Jeder Punkt ist einen Euro wert!

Nach einem Jahr Punktesammeln geben Sie das Bonusheft in Ihrem Servicezentrum ab. Wir addieren die Punkte und überweisen Ihnen pro Punkt einen Euro. Sammeln auch Sie für Ihr Bonuskonto.

Mehr auf: → aok.de → Suche: Aktiv-Bonus



AOK Aktiv-Bonus: Erwachsene

Gesundheitskurs Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 2 Kurse)	10 ⁺
Check-up Gesundheitsuntersuchung „Check-Up 35“ für Frauen und Männer, für 18- bis 34-Jährige einmalig, ab 35 Jahren alle 3 Jahre und „Check-Up 45“ ab 45 Jahre alle 2 Jahre beim Hausarztmodell Gutschrift innerhalb von drei Bonuszeiträumen (maximal 1x)	10 ⁺
Krebsvorsorge für Frauen und Männer Jährlich für Frauen ab 20 Jahren und für Männer ab 45 Jahren Gutschrift je Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Hautkrebs-Screening Für Frauen und Männer alle 2 Jahre Gutschrift innerhalb von zwei Bonuszeiträumen (maximal 1x)	10 ⁺
Sportverein/Fitness-Studio/Hochschul-/Betriebssport Aktive/regelmäßige Betätigung, qualitätsgesichert durch einen Trainer Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Sport- Leistungsabzeichen/Sportveranstaltungen Ablegen des Abzeichens oder erfolgreiche Veranstaltungsteilnahme Gutschrift pro Bonuszeitraum eine Maßnahme (maximal 1x)	10 ⁺
Strukturierte Behandlungsprogramme – DMP (AOK-Curaplan) Durchführung der erforderlichen Untersuchungen und behandlungsbegleitenden Maßnahmen Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal für ein Behandlungsprogramm)	10 ⁺
AOK Aktiv-Bonus-Veranstaltung Teilnahme an spezieller AOK Aktiv-Bonus-Veranstaltung Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Zahnvorsorge Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Impfungen mit AOK-Kostenübernahme Gutschrift je Impfkomples pro Bonuszeitraum (maximal 5x)	10 ⁺
Mutterschaft Vollständig ausgefüllter Mutterpass Gutschrift je Schwangerschaft (maximal 1x)	10 ⁺
Geburtsvorbereitung Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs Gutschrift je Schwangerschaft (maximal 1x)	10 ⁺
Rückbildungsgymnastik Teilnahme am Rückbildungsgymnastikkurs Gutschrift je Geburt (maximal 1x)	10 ⁺

AOK Aktiv-Bonus Kinder und Jugendliche

Gesundheitskurs Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 2 Kurse)	10 ⁺
U1-U4, U5-J2 für Kinder und Jugendliche U1-U4 gilt als ein Komplex, U5-J2 jede Untersuchung einzeln Gutschrift pro Kind (maximal 1x)	10 ⁺
Amblyopie-Screening Augen-/Kinderärztliche Untersuchung zur Amblyopievorsorge bei Kindern zwischen 31. und 42. Lebensmonat Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Kieferorthopädische Behandlung Erfolgreicher Abschluss mit AOK-Kostenübernahme Gutschrift je Behandlungsabschluss (maximal 1x)	10 ⁺
Impfungen mit AOK-Kostenübernahme Gutschrift je Impfkomples pro Bonuszeitraum (maximal 5x)	10 ⁺
Strukturierte Behandlungsprogramme – DMP (AOK-Curaplan) Durchführung der erforderlichen Untersuchungen und behandlungsbegleitenden Maßnahmen Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal für ein Behandlungsprogramm)	10 ⁺
Sportverein/Fitness-Studio Aktive/Regelmäßige Betätigung, qualitätsgesichert durch einen Trainer Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Sport-/Leistungsabzeichen/Sportveranstaltungen Ablegen des Abzeichens oder erfolgreiche Veranstaltungsteilnahme Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Zahnvorsorge Kinder bis 6. Lebensjahr: Kinderfrüherkennungsuntersuchung; Jugendliche vom 6. bis 18. Lebensjahr: Individualprophylaxe mit 2 Untersuchungen pro Jahr Gutschrift pro Bonuszeitraum (maximal 1x)	10 ⁺
Hautkrebs-Screening Alle 2 Jahre Gutschrift innerhalb von zwei Bonuszeiträumen (maximal 1x)	10 ⁺



„Meine AOK“ – Der Onlineservice der AOK Niedersachsen

Die App „Meine AOK“ ist Ihr direkter Kontakt zu uns über das Onlineportal – und das rund um die Uhr. Als AOK-Versicherter können Sie Krankmeldungen, Mitgliedsbescheinigungen und andere Dokumente fotografieren und sicher an uns schicken. Verwalten und ändern Sie bei Bedarf Ihre Daten und bestellen Sie ganz bequem eine neue AOK-Gesundheitskarte.



24 Stunden, 365 Tage im Jahr

Sicher & datenschutzkonform

Zugriff von überall – online und mit der „Meine AOK“-App

Einfach, bequem und sicher über → aok.de → Suche: „Meine AOK“

Individualität nach Maß

Mit dem AOK-Wahltarif Selbstbehalt können Sie Ihren Beitrag individuell gestalten. Dadurch genießen Sie in Zukunft noch mehr Freiheiten. Außerdem bieten wir Ihnen weitere Wahltarife auf Anfrage.

Sparen Sie mit dem „AOK-Wahltarif Selbstbehalt“

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!

So einfach geht's:

Je nach Höhe Ihres Bruttoeinkommens erhalten Sie von uns einen Grundbonus von bis zu 500 Euro für ein Kalenderjahr. Dieses Guthaben verringert sich nur dann, wenn Sie Rezepte für Medikamente oder Heilmittel zu Lasten der AOK einlösen oder ins Krankenhaus müssen. Auch Ihr Selbstbehalt richtet sich nach der Höhe Ihres Einkommens. Bei reinen Arztbesuchen oder Vorsorgeuntersuchungen bleibt Ihr Bonus unberührt und die Inanspruchnahme gilt nicht für mitversicherte Familienmitglieder. Falls Sie mehr Leistungen in Anspruch nehmen müssen als erwartet, betragen Ihre zusätzlichen Aufwendungen maximal 120 Euro pro Jahr.

Die Vorteile auf einen Blick

- ⊕ Hoher Bonus: bis zu 500 Euro pro Kalenderjahr.
- ⊕ Einfaches Prinzip: Ihr Bonus verringert sich, sobald Sie Leistungen zu Lasten der AOK in Anspruch nehmen.
- ⊕ Arztbesuche ohne Eigenanteil: Reine Arztbesuche oder Vorsorgeuntersuchungen wirken sich nicht auf den Bonus aus.
- ⊕ Überschaubares finanzielles Risiko: Werden dennoch Leistungen benötigt, fallen je nach Höhe des Einkommens 80 bis 120 Euro im Jahr an.
- ⊕ Mitversicherte nicht betroffen: Leistungen für mitversicherte Familienangehörige werden nicht angerechnet.

Tarif-klasse	Beitragspflichtige Einnahmen pro Jahr in €	Grundbonus**	Selbstbehalt je Einlösung Rezept	Selbstbehalt je Krankenhausaufenthalt	Max. Selbstbehalt	Maximales Risiko***
1	Bis 12.000	50 €	15 €	30 €	130 €	80 €
2	12.001 – 18.000	100 €	30 €	60 €	180 €	80 €
3	18.001 – 24.000	150 €	45 €	90 €	230 €	80 €
4	24.001 – 30.000	200 €	60 €	120 €	280 €	80 €
5	30.001 – 36.000	250 €	75 €	150 €	340 €	90 €
6	36.001 – JAE-Grenze*	350 €	110 €	220 €	450 €	100 €
7	Über JAE-Grenze*	500 €	160 €	320 €	620 €	120 €

* Die aktuell gültige Jahresarbeitsentgelt-Grenze (JAE-Grenze) erfragen Sie bitte im AOK-Servicezentrum

** Grundbonus bis maximal 20% der vom Mitglied im Kalenderjahr getragenen Beiträge

*** Maximaler Selbstbehalt verringert um Grundbonus



Ihre gesunden Wohlfühl-Tage

Durch „AOK – Fit und Gesund“ erhalten Sie viele Anregungen für einen gesunden und ausgeglichenen Alltag.

Egal, ob Stress, Herz-Kreislauf-Probleme oder Rücken-, Muskel- und Gelenkbeschwerden: Die Profis vor Ort zeigen Ihnen praktische Lösungen, die guttun und eine nachhaltige Wirkung für Ihre Gesundheit erzielen.

Die AOK fördert Ihre perfekte Auszeit! Mit „AOK – Fit und Gesund“ haben Sie die Möglichkeit, in einem angenehmen Umfeld und unter Anleitung von Präventionsexperten aktiv zu werden. Dafür arbeitet die AOK Niedersachsen mit ausgewählten Ferienhotels mit bestens ausgestattetem Fitness- und Wellnessbereich zusammen. So macht Gesundheit richtig Spaß!

Wir schaffen für Sie nicht nur den optimalen Rahmen zur Erholung sondern unterstützen Sie auch finanziell,

indem wir die Kosten für das enthaltene Gesundheitsangebot übernehmen. Damit für Sie alles so einfach wie möglich ist, erhalten Sie von uns einen Gesundheitsgutschein. Das Hotel rechnet die Kosten für den Präventionskurs im Anschluss direkt mit uns ab. Einzige Voraussetzung: Sie haben an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten teilgenommen.

Macht richtig Lust auf Gesundheit

Nutzen Sie „AOK – Fit und Gesund“, die gesunden Wohlfühl-Tage. Sie haben es sich verdient. Rufen Sie einfach direkt im Hotel an und stimmen Sie einen Termin ab.

Mehr zu unseren Partnerhotels finden Sie im Internet: [→ aok.de](https://aok.de) → **Suche: Fit und Gesund**

Die digitalen Angebote für mehr Fitness, Entspannung und gesunde Ernährung

Die Cyberfitnesskurse bieten Ihnen viele verschiedene Bewegungsangebote für zu Hause.

Onlinecoaching „Positiver Umgang mit Stress“

AOK-liveonline steht für innovatives Onlinecoaching zu Gesundheitsthemen wie Stress und Entspannung, Ernährung oder Abnehmen. Diplompsychologe Dr. Jürgen Theissing und sein Team vermitteln Ihnen Strategien, wie Sie Stress im (Berufs-)Alltag effektiv begegnen – kurzweilig und auf aktuellem Stand der Wissenschaft. Die Teilnahme an den Vorträgen und mehrteiligen Kursen ist für AOK-Versicherte kostenfrei.

Cyberfitnesskurs „Rückencoaching“

Vorbeugen lohnt sich: Denn Probleme und Schmerzen im Rücken gehören heute zu den verbreitetsten Beschwerden. Gut, dass sich einfache, aber effektive Übungen für einen starken Rücken ganz einfach in den Alltag integrieren lassen.

Cyberfitnesskurs „Ernährung und Vitalität“

Ausgewogene Ernährung kann ganz einfach und eine Bereicherung für einen gesünderen Alltag sein: vorausgesetzt, Sie wissen, wie. Genau diese Kenntnisse vermittelt Ihnen Prof. Dr. Froböse mit seinem Team im Onlinekurs „Ernährung und Vitalität“. So erhalten Sie wertvolles Know-how, das Sie ganz unkompliziert in Ihrem Ernährungsalltag anwenden können.

Cyberfitnesskurse „Yoga für Einsteiger“ und „Pilates“

Abschalten, zu sich selbst finden, achtsamer leben: In unseren Cyberfitnesskursen „Yoga für Einsteiger“ und „Pilates“ lernen Sie, wie Sie mit klassischen Übungen Ihre Muskulatur stärken, Ihre Beweglichkeit verbessern und mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag bringen. Dabei üben Sie ganz entspannt, wann und wo immer Sie möchten.





Ihre Familie liegt uns am Herzen

Bei der AOK sind viele Extra-Leistungen für Familien inklusive. Davon profitieren Schwangere sowie Eltern von Kleinkindern und von Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr.

Die Videosprechstunde

Nutzen Sie den neuen Service zum Thema Schwangerschaft & Geburt von AOK-Clarimedis. Einen Termin zur Videosprechstunde mit unseren Fachärztinnen, Fachärzten und Hebammen vereinbaren Sie unter **0800 0326124*** ganz bequem von zu Hause aus.

Haushaltshilfe bis zum 14. Lebensjahr

Krankheit, Kur, Schwangerschaftsbeschwerden oder Entbindung: Wenn der eigene Haushalt nicht weitergeführt werden kann, übernehmen wir die Kosten für eine Haushaltshilfe. Voraussetzung ist, dass ein Kind unter 14 Jahren im Haushalt lebt. Das Gesetz sieht hier nur den Zeitraum bis zum 12. Lebensjahr vor.

Zusätzliche Hebammenleistungen

Wir tragen die Kosten für die Hebammen-Rufbereitschaft drei Wochen vor und bis zwei Wochen nach dem errechneten Entbindungstermin – zu jeder Tages- und Nachtzeit. Das gilt für Geburten zu Hause, im Geburtshaus oder im Krankenhaus mit Ihrer persönlichen Hebamme. Außerdem sind drei zusätzliche Hebammen-Sprechstundentermine möglich.

Zusätzliche Leistungen für Kleinkinder

Kinder im Alter von zweieinhalb bis dreieinhalb Jahren können kostenlos an einer Augenvorsorgeuntersuchung teilnehmen.

Kinderpflege-Krankengeld

Wird ein Kind krank, müssen berufstätige Paare oft viel organisieren. Wir unterstützen Sie mit unserer ganz besonderen Leistung, dem Kinderpflege-Krankengeld.

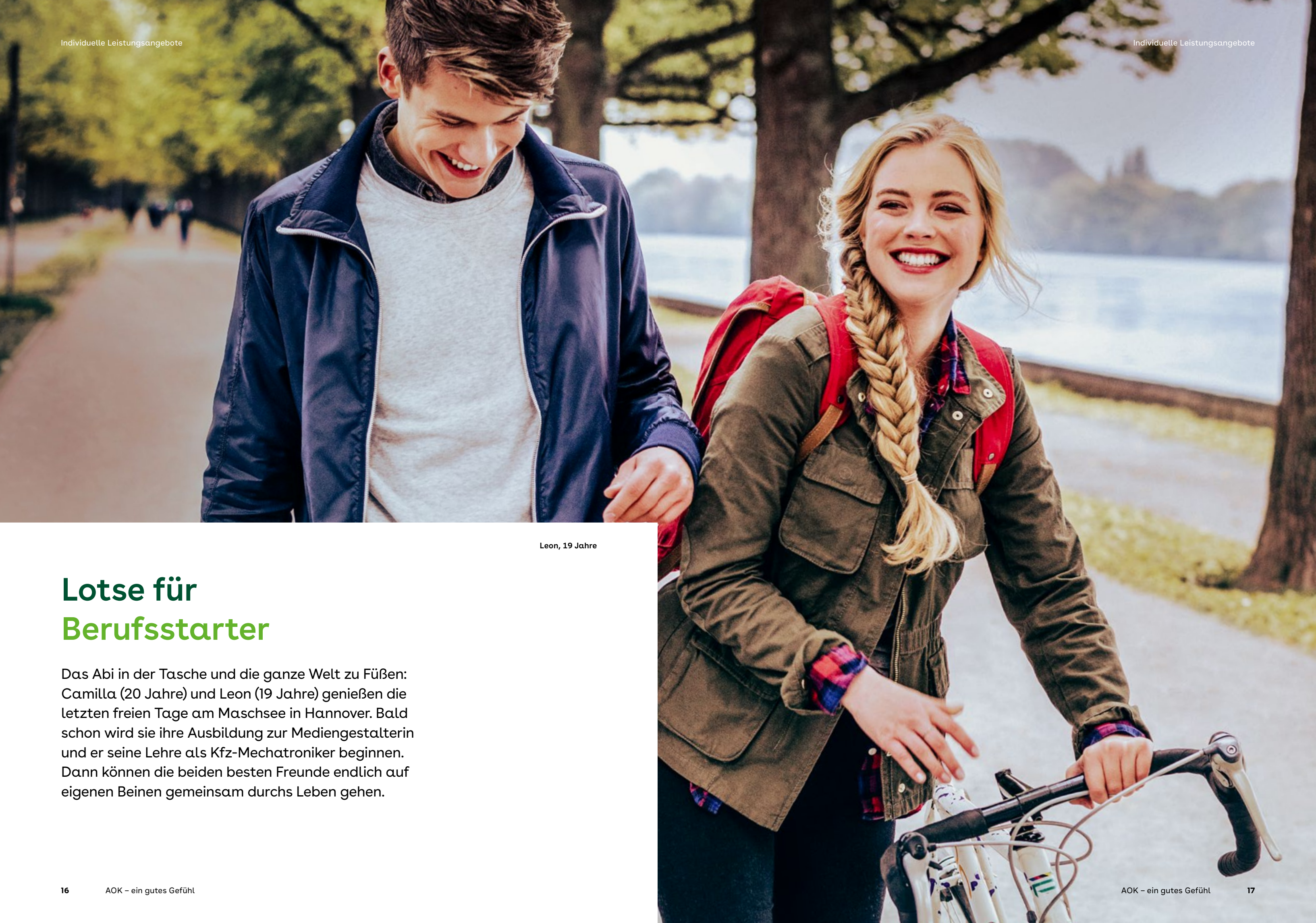
AOK-Baby-Telefon

Schnell eine kompetente Auskunft: Über die Hotline **0800 1265265*** beantworten Ärzte und Fachkräfte des AOK-Baby-Telefons Ihre Fragen an 365 Tagen im Jahr.

AOK-Privat Kids

Dieses Zusatzversicherungspaket unseres Kooperationspartners der ALTE OLDENBURGER Krankenversicherung steht exklusiv AOK-versicherten Kindern zur Verfügung. Für gerade einmal 9,38 Euro/Monat erhalten diese einen Rundumschutz mit zahlreichen Sonderleistungen, z. B. eine bestmögliche Versorgung im Krankenhaus oder Zuschüsse für Naturheilverfahren. Sogar eine Auslandsreisekrankenversicherung ist bereits inklusive.

* **Kostenfrei** aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.



Leon, 19 Jahre

Lotse für Berufsstarter

Das Abi in der Tasche und die ganze Welt zu Füßen: Camilla (20 Jahre) und Leon (19 Jahre) genießen die letzten freien Tage am Maschsee in Hannover. Bald schon wird sie ihre Ausbildung zur Mediengestalterin und er seine Lehre als Kfz-Mechatroniker beginnen. Dann können die beiden besten Freunde endlich auf eigenen Beinen gemeinsam durchs Leben gehen.

Individuelle Leistungen

- **AOK Mehrleistungen: Professionelle Zahnreinigung**
Eine professionelle Zahnreinigung ergänzt die tägliche Zahnpflege und kann helfen, Zahnschwund bei Parodontitis vorzubeugen. Die AOK Niedersachsen übernimmt die Kosten.*
- **Schule aus, alles auf Anfang**
Die AOK hält Ihnen in Sachen Gesundheit den Rücken frei. Mit unserem AOK-Azubi-Service unterstützen wir Sie bei der Ausbildung. Zum Beispiel, indem wir Sie „Fit für die Prüfung“ machen und Ihnen viele weitere Services bieten. Überzeugen Sie sich selbst auf → [aok.de](https://www.aok.de)
- **Direkter geht's nicht**
Schluss mit langen Wartezeiten. Oder unpersönlichen Bandansagen. Bei uns haben Sie einen Ansprechpartner für Ihre Belange. Was Sie auch bewegt, wir kümmern uns. Versprochen!
- **Innovatives Coaching**
Nutzen Sie unsere tollen AOK-Seminarangebote, die wir online für Sie bereitstellen. Erfahrene Coaches bieten vielschichtige Vorträge wie z. B. zu „Lernstress und Zeitmanagement“ auf Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Mehr auf: → [aok.de](https://www.aok.de)
→ **Suche: liveonline**
- **Mit dem AOK Aktiv-Bonus punkten**
Bessern Sie Ihr Azubi-Gehalt auf: Wir belohnen alle, die aktiv sind und was für ihre Gesundheit tun. Mit Punkten (1 Punkt = 1 Euro) und interessanten Angeboten. Das Bonussystem und alle Aktivitäten auf einen Blick. → Seite 9
- **App zum Onlineportal „Meine AOK“**
Mit der App „Meine AOK“ können Sie ganz bequem Ihre AOK erreichen – direkt vom Smartphone oder übers Tablett. Mehr auf: → [aok.de](https://www.aok.de)
→ **Suche: „Meine AOK“**

Ihr Vorteil

***So funktioniert's:** Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Sie reichen dazu einfach auf Ihren Namen ausgestellte Rechnungen bei Ihrer AOK ein. Oder laden Sie ein Foto/einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice, verfügbar als Onlineportal und App, hoch und Sie bekommen das Geld auf Ihr Konto überwiesen.



Camilla, 20 Jahre

Azubis

„Camilla weiß schon seit Jahren, welche Ausbildung sie machen will. Bei mir hat's ein bisschen länger gedauert, bis ich den Beruf gefunden habe, der perfekt zu mir passt. Darum habe ich die letzten Wochen genutzt, um mal in verschiedene Jobs reinzuschnuppeln. Das hat mir nicht nur bei der Orientierung geholfen, sondern ich habe dabei auch den Betrieb gefunden, bei dem ich mich richtig wohlfühle.“

Die Schule ist aus, jetzt starten Sie in den Job und damit in Ihr eigenes Leben. Damit Sie sich ganz auf Ihre Zukunft konzentrieren können, halten wir Ihnen in Sachen Gesundheit den Rücken frei. Doch damit nicht genug: Mit unserem AOK-Azubi-Service unterstützen wir Sie rund um das Thema Ausbildung.

Zum Beispiel, indem wir Ihnen beim Finden eines Ausbildungsplatzes mit „So kriegst du den Job“ (in Kooperation mit radio ffn) helfen und Ihnen viele weitere Services bieten. Überzeugen Sie sich selbst: → [aok.de](https://www.aok.de) → **Suche: liveonline**



Christof, 25 Jahre

Berater für Wissenshungrige

Bewusstes Leben und nachhaltiges Handeln spielen für Annemarie und Christof (beide 25 Jahre) aus Lüneburg privat sowie im Studium eine große Rolle. Fairer Handel und die Verwendung von regionalen sowie saisonalen Erzeugnissen sind für die Studentin der Umweltwissenschaften und den angehenden Betriebswirt daher Ehrensache.

Individuelle Leistungen

- **Bis zu 500 Euro* für mehr Leistungen!**

Für Studenten und Versicherte der AOK haben wir mit „AOK-Mehrleistungen“ ein Leistungsprogramm entwickelt, von dem jeder profitieren kann. Gönnen Sie sich z. B. eine professionelle Zahnreinigung oder eine Reiseschutzimpfung für einen anstehenden Trip. Sprechen Sie uns an.

- **„Around the world“**

Sie erhalten nützliche Infos und günstigen Versicherungsschutz für längere Auslandsaufenthalte. Mehr auf: [→ aok.de](https://aok.de)

- **Cyberfitness**

Von vielfältigen Cyberfitnesskursen über digitale Beratungsangebote bis hin zu nützlichen Apps für Ihre persönliche Gesundheit: Die digitalen Angebote der AOK Niedersachsen sind äußerst vielfältig.

- **Coaching, wie es sein sollte**

„Study-Life-Balance“, „Gelassen in die Prüfung“, „Like a boss! Durchstarten im Job“ sind nur einige Onlineseminare, mit denen wir Ihnen im Studium unterstützend zur Seite stehen. Schauen Sie vorbei: [→ aok.de](https://aok.de) [→ Suche: liveonline](#)

- **Auf die Füße, fertig, los!**

Mit AOK Aktiv-Bonus Punkte sammeln und doppelt profitieren wie z. B. bei einer Aktivität in einem Sportverein.

- **Kostenlose E-Books**

Bei uns finden Sie viele wichtige Fachbücher ganz einfach zum Download.

Ihr Vorteil

***So funktioniert's:** Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Sie reichen dazu einfach auf Ihren Namen ausgestellte Rechnungen bei Ihrer AOK ein. Oder laden Sie ein Foto/einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice, verfügbar als Onlineportal und App, hoch und Sie bekommen das Geld auf Ihr Konto überwiesen.



Annemarie, 25 Jahre

Studenten

„Warum soll ich mir Obst und Gemüse vom anderen Ende der Welt kaufen, wenn so viele tolle Dinge direkt vor unserer Haustür wachsen? Annemarie und ich lieben es, auf den Markt zu gehen, Neues kennenzulernen und uns für den WG-Speiseplan inspirieren zu lassen. Außerdem ist der Markt als kleiner Ruhepol das perfekte Kontrastprogramm zum stressigen Studienalltag. Und gleichzeitig können wir auch noch die kleinen lokalen Erzeuger unterstützen.“

Um den Studienalltag zu erleichtern, gibt es AOK-liveonline, das innovative E-Coaching-Angebot der AOK Niedersachsen für Abiturienten, Azubis/Berufsstarter und Studierende. In exklusiven einstündigen Sessions, an denen Sie ganz einfach über Laptop, Tablet oder Smartphone teilnehmen, vermitteln Ihnen unsere Experten wertvolles Wissen. Zum Beispiel zum Studieren im Ausland, zur Karriereplanung oder zur Study-Life-Balance, mit der wir dafür sorgen, dass Ihr Leben bei allem Stress nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Äußerst erfolgreich übrigens: 95 Prozent der Teilnehmer empfehlen die AOK-liveonline-Angebote weiter.



Eva, 33 Jahre; Julian, 35 Jahre
und der kleine Julius, 2 Jahre

Beste Gesellschaft für Verantwortungsträger

Einfach mal raus und frische Seeluft schnuppern! Spontan fahren Eva (33 Jahre) und Julian (35 Jahre) am Sonntagmorgen mit ihrem Sohn Julius an die Nordsee. Viel zu lange ist es schon her, dass sie sich so einen gemeinsamen Familientag fernab des Alltags gegönnt haben. Zwischen Dünen und Deich können sich die drei herrlich entspannen.

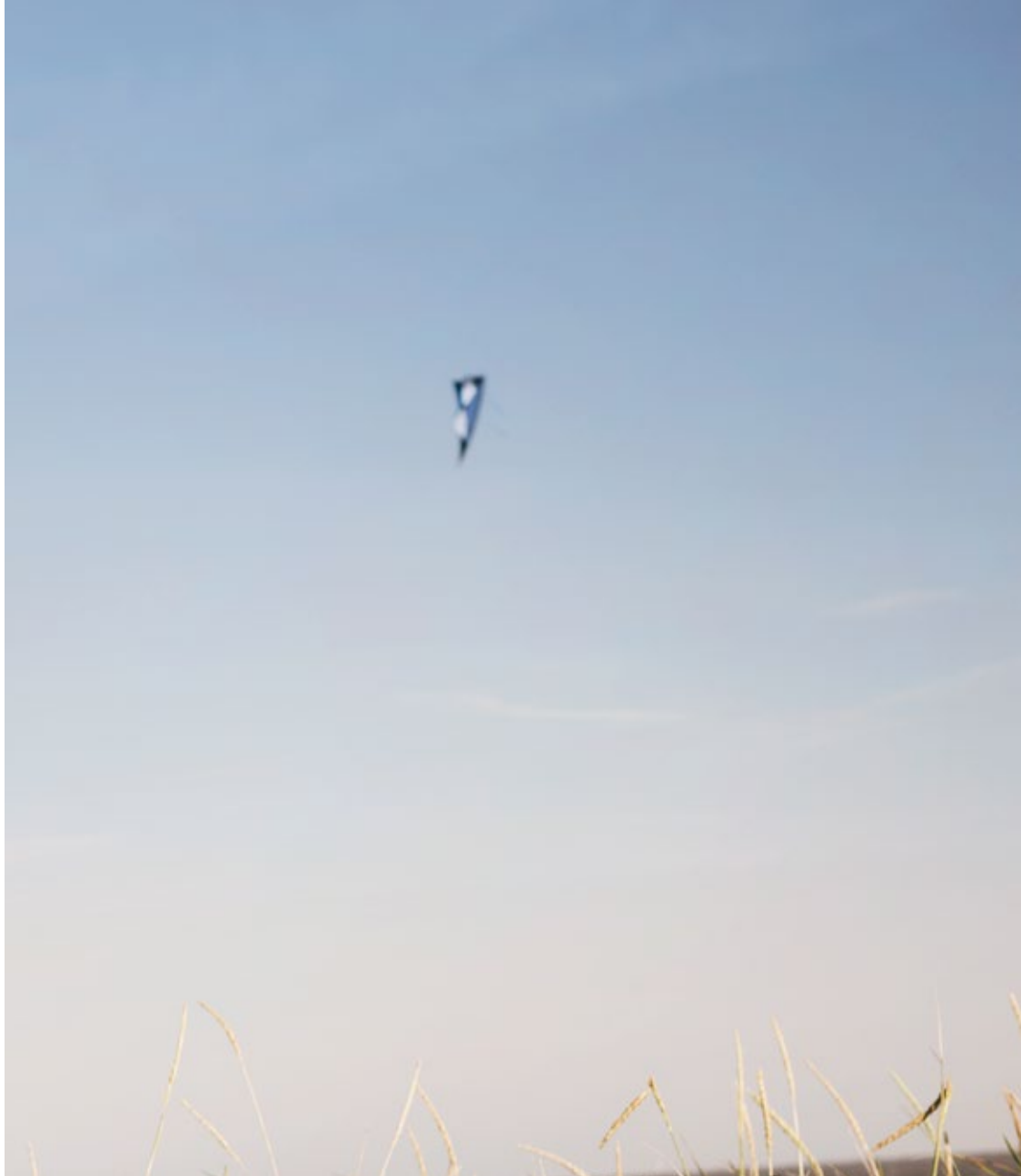


Individuelle Leistungen

- **Sammeln für die Gesundheit**
Mit dem AOK Aktiv-Bonus sammeln Sie Punkte für Ihre Familie. Dabei ist es egal, ob Sie zum Beispiel an Kinderuntersuchungen, Impfungen oder an einer Schwangerschaftsvorsorge teilnehmen – wir belohnen Sie, wenn Sie mehr für Ihre Gesundheit tun. Es lohnt sich!
- **AOK-Mehrleistungen**
Besser versorgen: Mit unserem Familienprogramm erstatten wir Ihnen bis zu 500 Euro pro Jahr*. Die AOK beteiligt sich an den Kosten für zwei professionelle Zahnreinigungen im Jahr oder für Osteopathie. Davon profitiert die ganze Familie.
- **Immer. Individuell. Informiert.**
Ob individuelle Beratung, medizinische Informationen zu Gesundheitsthemen am Telefon oder andere Fragen rund um Ihre Familie: Wir bieten Ihnen als kompetenter Partner ein umfassendes Paket an Serviceleistungen wie zum Beispiel das Ratgeber-Forum Eltern und Kind.
- **Individuelle Freiheit**
Entscheiden Sie selbst, wie viel Sie zahlen! Der Wahltarif Selbstbehalt bietet Ihnen die individuelle Freiheit. So sind zum Beispiel Mitversicherte nicht betroffen, denn Rezepte und Krankenhausaufenthalte von mitversicherten Partnern und Kindern werden nicht angerechnet.
- **App zum Onlineportal „Meine AOK“**
Mit der App „Meine AOK“ können Sie ganz bequem Ihre AOK erreichen – direkt vom Smartphone oder übers Tablett. Mehr auf: → [aok.de](https://www.aok.de)
→ **Suche: „Meine AOK“**

Ihr Vorteil

***So funktioniert's:** Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Sie reichen dazu einfach auf Ihren Namen ausgestellte Rechnungen bei Ihrer AOK ein. Oder laden Sie ein Foto/einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice, verfügbar als Onlineportal und App, hoch und Sie bekommen das Geld auf Ihr Konto überwiesen.



Familien

„Schafe, Möwen, Muscheln und jede Menge Platz zum Toben sowie zum Drachensteigenlassen: Julius genießt den Tag an der Küste genauso wie Julian und ich. Keine Hektik, kein Stress – nur Ruhe und Spaß. Genauso habe ich mir diesen Tag am Strand vorgestellt. Das sollten wir wirklich häufiger machen, die See ist von uns aus ja mit dem Auto nur einen Steinwurf weit entfernt.“

Bei der AOK Niedersachsen sind zahlreiche Extraleistungen bereits inklusive. So übernehmen wir für Sie und Ihre Familie zum Beispiel auch die Kosten für alternative Heilmethoden wie Osteopathie und Homöopathie. Diese und viele weitere AOK-Mehrleistungen sind unser Beitrag, um die Gesundheit von Ihnen und Ihrer Familie bestmöglich sicherzustellen. Schließlich ist Ihr Wohlergehen für uns eine Herzensangelegenheit.



Annette, 38 Jahre

Begleiter für Gipfelstürmer

Annette (38 Jahre) und Frank (39 Jahre) stehen mitten im Leben. Am liebsten erholen sie sich bei endlosen Wanderungen und folgen dem Ruf des Berges. Dafür schnappen sie sich ihre Rucksäcke, schnüren die Bergstiefel und machen sich auf in den Harz.

Individuelle Leistungen

- **Bis zu 500 Euro* für mehr Leistungen!**

AOK-Versicherte profitieren von den „AOK-Mehrleistungen“. Gönnen Sie sich z. B. zwei professionelle Zahnreinigungen im Jahr oder Osteopathie als sanfte Behandlungsalternative. Sprechen Sie uns an.

- **App zum Onlineportal „Meine AOK“**

Mit der App „Meine AOK“ können Sie ganz bequem Ihre AOK erreichen – direkt vom Smartphone oder übers Tablet. Die App „Meine AOK“ ist Ihr direkter Kontakt zu uns über das Onlineportal – und das rund um die Uhr. Als AOK-Versicherter können Sie Krankmeldungen, Mitgliedsbescheinigungen und andere Dokumente fotografieren und sicher an uns schicken. Verwalten und ändern Sie bei Bedarf Ihre Daten und bestellen Sie ganz bequem eine neue AOK-Gesundheitskarte.

- **AOK – Fit und Gesund**

Das gesunde Wohlfühl-Wochenende mit AOK-Gutschein. Entdecken Sie unsere Partnerhotels und tun Sie etwas für die Gesundheit! So macht Vorsorge Spaß!

- **Individuelle Freiheit**

Der Wahltarif Selbstbehalt bietet Ihnen die individuelle Freiheit. So sind zum Beispiel Mitversicherte nicht betroffen, denn Rezepte und Krankenhausaufenthalte von mitversicherten Partnern und Kindern werden nicht angerechnet.

- **Sicher ist sicher**

Mit AOK-Privat sind Sie bestens abgesichert, denn die individuellen Ergänzungstarife unseres Partners ALTE OLDENBURGER Krankenversicherung ermöglichen Ihnen einen sorgenfreieren Blick in die Zukunft. Angefangen bei Tagegeld, Pflege und Auslandsreisenschutz über Zahnersatz und -erhalt bis hin zu Naturheilverfahren und Sehhilfen.

Ihr Vorteil

***So funktioniert’s:** Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Sie reichen dazu einfach auf Ihren Namen ausgestellte Rechnungen bei Ihrer AOK ein. Oder laden Sie ein Foto/einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice, verfügbar als Onlineportal und App, hoch und Sie bekommen das Geld auf Ihr Konto überwiesen.



Frank, 39 Jahre

Berufstätige

„Heute genießen wir einen wunderbaren Tag und brechen noch vor dem Sonnenaufgang auf. Der Nebel kriecht noch durch den Wald und die letzten Tropfen des nächtlichen Regens fallen aus den Wipfeln auf unsere Rucksäcke. Keine Menschenseele ist außer uns unterwegs, um uns herum nur das Zwitschern der Vögel und ansonsten: Stille. Wir wandern einige Kilometer durch das beeindruckende Naturreservat, als endlich der Himmel aufreißt und die Sonne durch die Bäume bricht. Einfach wunderschön. Diesen Moment werde ich so schnell nicht wieder vergessen.“

Für alle, die vom hektischen Alltag abschalten und die Seele aktiv baumeln lassen möchten, gibt es „AOK – Fit und Gesund“: Sie verbringen ein entspanntes Wellnesswochenende in einer tollen Umgebung und lassen sich einmal richtig verwöhnen – ganz nebenbei erfahren Sie von den Präventionsexperten vor Ort, wie Sie Körper und Geist einfach gesund halten und Erkrankungen vorbeugen. So relaxt kann Vorsorge sein – jedenfalls als Mitglied der AOK Niedersachsen.



Axel, 57 Jahre

Navigator für Lebenserfahrene

Das Herz von Tanja (52 Jahre) und Axel (57 Jahre) schlägt für leckeres, regionales Essen. Regelmäßig verfeinern die beiden ihr Kochtalent in Kochkursen bei ausgezeichneten Küchenchefs, um sich und ihre Gäste mit neuen Kreationen zu verwöhnen.

Individuelle Leistungen

- **Bis zu 500 Euro* für mehr Leistungen!**
AOK-Versicherte profitieren von den „AOK-Mehrleistungen“. Gönnen Sie sich z. B. zwei professionelle Zahnreinigungen im Jahr oder Osteopathie als sanfte Behandlungsalternative. Sprechen Sie uns an.
- **Cyberfitnesskurse**
AOK-Versicherte profitieren von vielfältigen Cyberfitnesskursen, wie beispielsweise Yoga oder Rücken-coaching. Alles online und bequem von Zuhause aus.
- **App zum Onlineportal „Meine AOK“**
Mit der App „Meine AOK“ können Sie ganz bequem Ihre AOK erreichen – direkt vom Smartphone oder übers Tablet. Die App „Meine AOK“ ist Ihr direkter Kontakt zu uns über das Onlineportal – und das rund um die Uhr. Als AOK-Versicherter können Sie Krankmeldungen, Mitgliedsbescheinigungen und andere Dokumente fotografieren und sicher an uns schicken. Verwalten und ändern Sie bei Bedarf Ihre Daten und bestellen Sie ganz bequem eine neue AOK-Gesundheitskarte.
- **AOK-Gesundheitsnavigator**
Der AOK-Gesundheitsnavigator bietet eine zuverlässige Online-Suche nach Ärzten, Krankenhäusern, Hebammen und Notfallinformationen für Patienten und Interessierte.
- **AOK-Gutscheinmodell:** Nutzen Sie zweimal im Jahr Gesundheitskurse aus den Themenfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung. Die AOK übernimmt die Kosten dafür.

Ihr Vorteil

***So funktioniert's:** Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Sie reichen dazu einfach auf Ihren Namen ausgestellte Rechnungen bei Ihrer AOK ein. Oder laden Sie ein Foto/einen Scan über den „Meine AOK“-Onlineservice, verfügbar als Onlineportal und App, hoch und Sie bekommen das Geld auf Ihr Konto überwiesen.



Tanja, 52 Jahre

Berufserfahrene

„Axel und ich sind beruflich stark eingespannt. Das Kochen für die Familie oder Freunde ist die ideale Möglichkeit für uns, den Büro-stress hinter uns zu lassen und gemeinsam abzuschalten. In letzter Zeit haben wir verstärkt an Online-Kochkursen teilgenommen, um uns Zuhause kulinarisch fortzubilden. Zuerst war ich zwar skeptisch, aber inzwischen bin ich ein echter Fan von virtuellen Kochkursen geworden.“

Auch bei der AOK Niedersachsen können Sie zahlreiche Gesundheits-, Bewegungs- und Ernährungsangebote digital in Anspruch nehmen: mit den Cyberfitnesskursen. Diese qualitätsgeprüften und zertifizierten Online-Präventionskurse helfen Ihnen, den Alltag gesünder, fitter und entspannter zu gestalten. Und zwar genau zu dem Zeitpunkt und von dem Ort aus, der Ihnen passt. Das Angebot umfasst unter anderem Rücken-coaching, Yoga, Stressmanagement sowie Ernährungsberatung. Und das Beste daran: Die AOK Niedersachsen übernimmt für zwei absolvierte Kurse pro Jahr die komplette Kursgebühr.



Das erwartet Sie bei der AOK:

- ✓ Service in Ihrer Nähe
- ✓ Innovative Leistungen
- ✓ Persönliche Ansprechpartner

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

Persönlich und nah auf Ihrem Wunschkanal.
Egal ob vor Ort, telefonisch oder online –
wir sind gern für Sie da.

Servicetelefon: 0800 0265637*

→ aok.de

→ meine.aok.de

* Kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

Hildesheimer Straße 273
30519 Hannover

Stand: Januar 2022