

istockphoto.com/AleksandarNakic



**Neue
Leistungen
ab 2023**

Mehr drin für alle

Mehr Leistung, mehr Service, mehr sparen

Gesundheit erLEBEN

**AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.**

Mehr ist mehr. Neue Extra- Leistungen 2023

Profitieren Sie von verbesserten und erweiterten Extra-Leistungen im Wert von mehr als 1.700 €. So erhalten Sie beispielsweise über 800 € für Schwangerschaft und Geburt oder 100 € Zusatzbudget für gesunde Zähne. Sichern Sie sich außerdem Leistungen schon vor den gesetzlichen Altersgrenzen und 100% Erstattung für viele Extra-Leistungen wie z.B. Osteopathie.

⊕ Bei Extra-Leistungen und Vorteilen, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, handelt es sich um Leistungen, die wir 2023 für Sie verbessert bzw. erweitert haben.

☆ Leistungen mit diesem Symbol haben wir komplett neu für Sie eingeführt.

Vergleichen lohnt sich

Extra-Leistungen, auch Zusatzleistungen genannt, sind Leistungen, die alle Krankenkassen ihren Versicherten zusätzlich zu den gesetzlich festgeschriebenen Leistungen gewähren können. Bei uns sind das **verbesserte, erhöhte und erweiterte Extras im Wert von mehr als 1.700 €**. Vergleichen lohnt sich also nicht nur beim Beitrag.

Neu und besser

- ⊕ **Erhöhte Kostenübernahme**
100% Erstattung für viele Extra-Leistungen wie z.B. Osteopathie
- ⊕ **Mehr Budget**
300 € für zusätzliche Vorsorge während der Schwangerschaft – professionelle Zahnreinigung inklusive
- ☆ **Neugeborenen-Konto**
150 € zusätzliche Extra-Leistungen für die Kleinsten
- ☆ **AOK-Zahnkonto**
100 € Zusatzbudget für gesunde Zähne
- ⊕ **Umfangreichere Impfungen**
Volle Erstattung für Schutzimpfungen und Reiseschutz
- ⊕ **Künstliche Befruchtung**
Wir unterstützen Ihren Kinderwunsch und erstatten bis zu 100% der Behandlungskosten.
- ☆ **Zusatzbudget**
Bis zu 300 € extra für ausgewählte Gesundheits-Apps
- ⊕ **Verbessertes Bonusprogramm**
In der AOK Bonus-App gibt's ab sofort noch mehr Punkte und jährliche Geldprämien von bis zu 300 €.

Fünf gute Gründe für **Ihren Wechsel** zur AOK Rheinland- Pfalz/Saarland

1 Neue Extra-Leistungen für über 1.700 €

Profitieren Sie 2023 von verbesserten und erweiterten Extra-Leistungen und wählen Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen. So erhalten Sie beispielsweise bis zu 360 € für osteopathische Behandlungen, 800 € für Schwangerschaft und Geburt, 100 € für gesunde Zähne, Auswahl aus bis zu 800 kostenfreien Gesundheitskursen und vieles mehr.

2 Starke Preis-Leistung

Mit insgesamt 16,4% Beitragssatz bei 1,8% Zusatzbeitrag und vielen neuen, erweiterten und verbesserten Extra-Leistungen profitieren Sie auch 2023 von einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis.

3 Bonus für Gesundheitsbewusste

Wir zahlen Ihnen bis zu 400 € im Jahr, wenn Sie gesund leben, sportlich und aktiv sind. Je weniger Leistungen Sie in Anspruch nehmen, umso höher ist der Bonus.

4 Ausgezeichneter Service

Focus Money und krankenkasseninfo.de bewerten in einem unabhängigen Test unsere Extra-Leistungen, Leistungen für Familien sowie unsere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung mit „sehr gut“ und unseren Service als „hervorragend“.

5 Mehr digitale Leistungen

Zusätzlich zu unseren digitalen Services über die Meine AOK-App und das Online-Kundencenter stehen Ihnen unsere Cyberprävention, umfangreiche kostenfreie Online-Seminare und bis zu 300 € für ausgewählte digitale Gesundheits-Apps zur Verfügung.





Unser Versprechen an Sie: Nur wer Gesundheit erlebt, kann das Abenteuer Leben auch wirklich in vollen Zügen genießen. Deshalb fördern und schützen wir Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben mit unseren ausgezeichneten Leistungen – aktiv und zuverlässig in jeder Lebenslage. Darauf vertrauen bereits mehr als 1,2 Millionen Versicherte in Rheinland-Pfalz und im Saarland. **Erleben Sie Gesundheit – mit ausgezeichneten Leistungen und uns an Ihrer Seite.**

Gesundheit erleben

Schwangerschaft erleben	8
Schwangerschaft und Geburt, Hebammen-Rufbereitschaft, Geburtsvorbereitungskurs Partner, künstliche Befruchtung, Neugeborenen-Konto	
Familie erleben	12
Familiencoach, Clarimedis & Baby-Telefon, moodgym, Pflege	
Vorsorge erleben	14
Check-up unter 35 Jahren, Hautkrebs-Früherkennung, Brustkrebsvorsorge, Darmkrebsvorsorge ab 40, sportmedizinische Untersuchung, Schutz- und Reise-schutzimpfungen, AOK-Zahnkonto, Augen-Vorsorge für Kinder, Vorsorgeuntersuchungen	
Natur erleben	18
Osteopathie, Homöopathie, Naturarzneimittel	
Flexibilität erleben	20
Gesundheitskurse, Online-Seminare, Online-Kurse	
Bonus erleben	22
AOK-Bonus-Wahltarif EXTRA, AOK Bonus-App	
Digitalisierung erleben	24
Online-Kundencenter, AOK-App, Zusatzbudget	
Service erleben	26
Wo und wie Sie uns erreichen	

Schwangerschaft erleben

⊕ Schwangerschaft und Geburt

➤ Bis zu **300 €**

Die Vorsorge werdender Mütter und Familien liegt uns besonders am Herzen. In der Schwangerschaft und danach bieten wir deshalb zusätzliche Leistungen von insgesamt **300 € je Schwangerschaft**, z.B. für die Unterbringung einer Begleitperson im Elternzimmer, eine **professionelle Zahnreinigung**, Vorsorgeuntersuchungen oder Arzneimittel. Erstattet werden **100% des Rechnungsbetrages**.

Hebammen-Rufbereitschaft

➤ Bis zu **250 €**

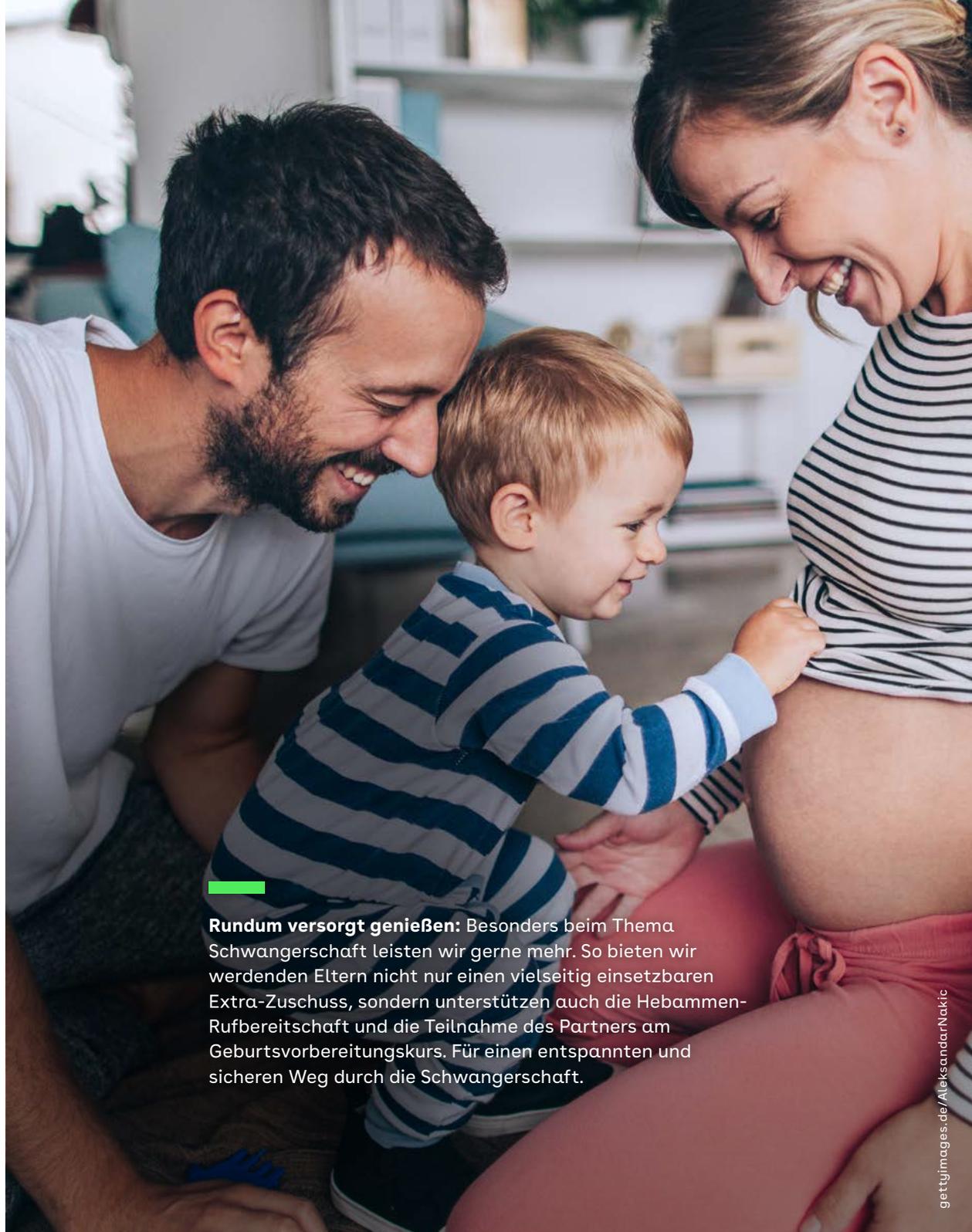
Für die Entbindung können Sie mit Ihrer Hebamme eine Rufbereitschaft vereinbaren und genießen damit die Sicherheit, dass Ihre vertraute Hebamme in den letzten Schwangerschaftswochen rund um die Uhr für Sie erreichbar ist. Dafür unterstützen wir unsere Versicherten je Schwangerschaft mit bis zu **250 €**.

Geburtsvorbereitungskurs Partner

➤ Bis zu **111 €**

In einem Geburtsvorbereitungskurs werden alle Fragen rund um die Geburt beantwortet. Für bei uns versicherte Mütter ist der Kurs kostenfrei und **auch für Väter**, die bei uns versichert sind, **übernehmen wir 111€ der Kosten für 14 Kurs-Stunden**.

Rundum versorgt genießen: Besonders beim Thema Schwangerschaft leisten wir gerne mehr. So bieten wir werdenden Eltern nicht nur einen vielseitig einsetzbaren Extra-Zuschuss, sondern unterstützen auch die Hebammen-Rufbereitschaft und die Teilnahme des Partners am Geburtsvorbereitungskurs. Für einen entspannten und sicheren Weg durch die Schwangerschaft.



Eine Familie zu gründen ist das Aufregendste und Spannendste auf der Welt. Im Fall der Fälle unterstützen wir Sie mit künstlicher Befruchtung schon auf dem Weg dahin und stehen Ihnen auch nach der Geburt z.B. mit zusätzlichen **150 € im Neugeborenen-Konto** über das gesetzliche Maß hinaus zur Seite.



⊕ Künstliche Befruchtung

➤ Bis zu **100%**

Wenn Ehepaare nicht auf dem herkömmlichen biologischen Weg Kinder bekommen können, unterstützen wir sie bei einer künstlichen Befruchtung. Bei verheirateten Paaren übernehmen wir **zusätzlich zu den gesetzlich geregelten 50% nochmal bis zu 50%** und erstatten so im Fall der Fälle **bis zu 100% der Kosten**.

☆ Neugeborenen-Konto

➤ Bis zu **150 €**

Im Rahmen des neuen Gesundheitskontos für Neugeborene erstatten wir **100% der Kosten** zum Beispiel für die Teilnahme an einem PEKiP- oder DELFI-Kurs, am Babyschwimmen oder einem Kurs zur Babymassage.

Familie erleben

Familiencoach

Unsere speziellen Online-Programme bieten Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützen Familien in herausfordernden Situationen, zum Beispiel beim Umgang mit einer Krebserkrankung oder Depressionen bei Angehörigen.

Clarimedis & Baby-Telefon

Das medizinische Expertenteam von AOK-Clarimedis und dem AOK-Baby-Telefon für junge Eltern und Schwangere ist exklusiv und rund um die Uhr für eine Beratung unter **0800 1265265** erreichbar. In unserer Videosprechstunde auf aok.de/pk/rps/clarimedis-video können Versicherte darüber hinaus direkt mit Orthopäden, Orthopädinnen und Hebammen sprechen.

moodgym

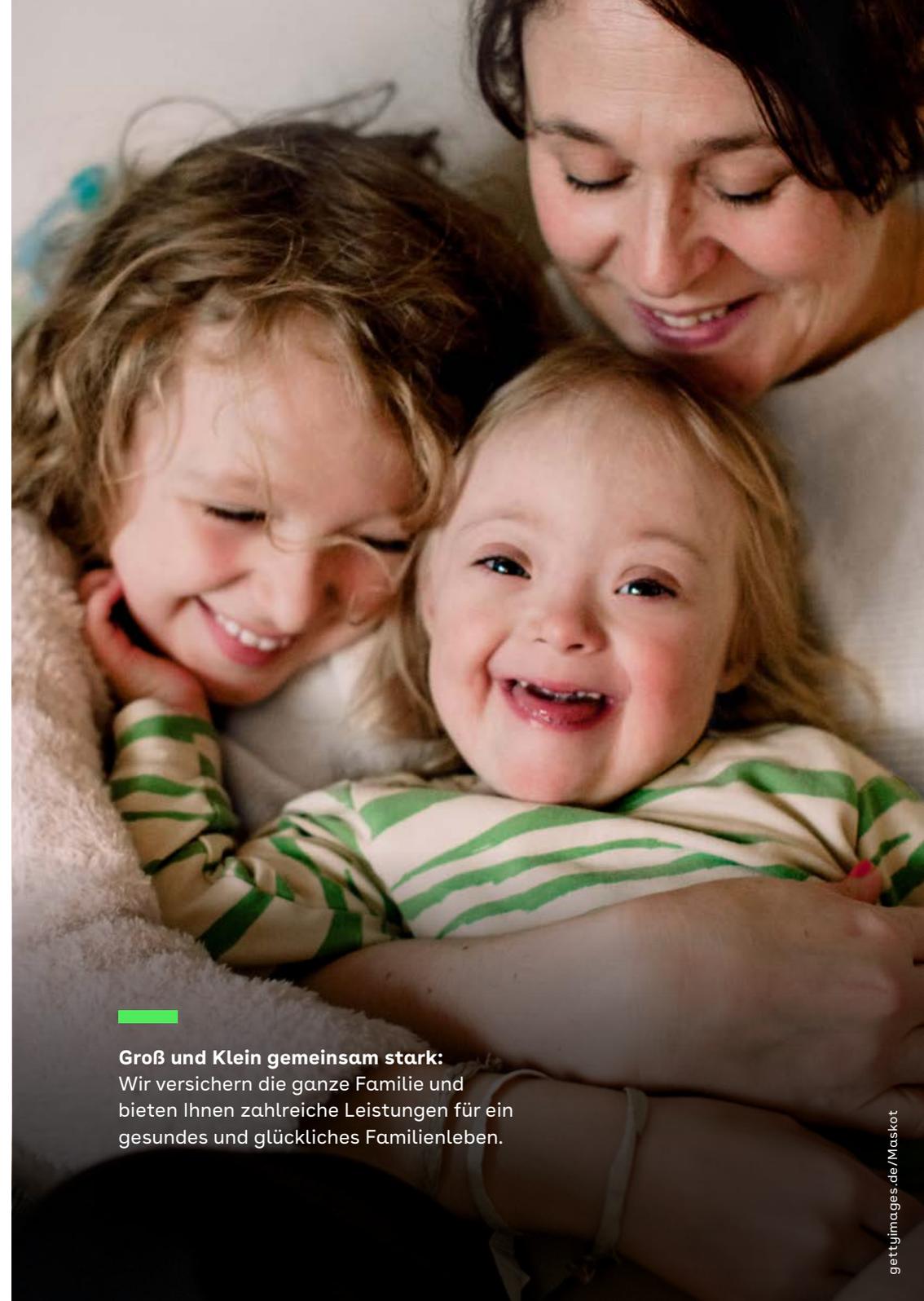
Ihnen fehlt im Familienalltag der Antrieb und Sie fühlen sich niedergeschlagen? Mit dem interaktiven Trainingsprogramm machen Sie einen Schritt in die richtige Richtung, lindern depressive Symptome oder beugen ihnen vor.

Pflege

Pflegen kann man nicht alleine. Deshalb unterstützen wir Pflegende und Pflegebedürftige mit starken Leistungen und sind in dieser herausfordernden Situation an ihrer Seite.



**Mehr erfahren
zum Thema
Pflege**



Groß und Klein gemeinsam stark:

Wir versichern die ganze Familie und bieten Ihnen zahlreiche Leistungen für ein gesundes und glückliches Familienleben.



Mit uns auf Nummer sicher gehen: Damit Sie mehr vom Leben haben, unterstützen wir Ihre Gesundheitsvorsorge und die Ihrer Kinder über das gesetzliche Maß hinaus und schon vor den gesetzlichen Altersgrenzen. Von der Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung von Krankheiten bis hin zur Versiegelung der Backenzähne. Mit uns sind Sie auf der sicheren Seite.

Vorsorge erleben

Check-up unter 35 Jahren **» Bis zu 50 € alle 2 Jahre**

Die Untersuchung dient der Früherkennung von Diabetes, Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen und deren Risikofaktoren. Wir unterstützen unsere Versicherten bereits im Alter von 25 bis 34 Jahren und beteiligen uns alle zwei Jahre mit **bis zu 50 € an den Untersuchungskosten**. Erstattet werden bis zu **80% des Rechnungsbetrages**.

Hautkrebs-Früherkennung **» Bis zu 40 € alle 2 Jahre**

Moderne Methoden und rechtzeitige Vorsorge: Dank dieser Kombination wird Hautkrebs häufig früh erkannt und ist meist heilbar. Wir beteiligen uns alle zwei Jahre auch bei unter 35-Jährigen mit bis zu **40 € an den Behandlungskosten** (inklusive Auflichtmikroskopie). Erstattet werden bis zu **80% des Rechnungsbetrages**.

Brustkrebsvorsorge **» Bis zu 30 €**

MammaCare ist eine Methode zum Erlernen und Verbessern des Tastvermögens, um die klinische Brustuntersuchung und Brustselbstuntersuchung zu optimieren. Der Kurs wird von zertifizierten MammaCare-Trainer/innen durchgeführt. Wir übernehmen hier **bis zu 30 €**. Erstattet werden **80% des Rechnungsbetrages**.

Darmkrebsvorsorge ab 40 **» Bis zu 150 €**

Die Früherkennung besteht aus Stuhltest und Darmspiegelung – die Heilungsaussichten sind bei rechtzeitiger Vorsorge gut. Bei der Untersuchung können auch Krebsvorstufen erkannt und behandelt werden. Für den immunologischen Stuhltest erstatten wir bereits für Versicherte ab 40 alle zwei Jahre **bis zu 50 €**. An einer Darmspiegelung beteiligen wir uns bereits ab 45 Jahren **einmalig mit 100 €**. Erstattet werden jeweils bis zu **80% des Rechnungsbetrages**.

+ Sportmedizinische Untersuchung **» Bis zu 120 € pro Jahr**

Zur Vermeidung von Risiken, Erkennung möglicher gesundheitlicher Probleme und Beratung hinsichtlich geeigneter Sportarten übernehmen wir bis zu **120 € pro Jahr** für die sportmedizinische Untersuchung. Erstattet werden jeweils **100% des Rechnungsbetrages**.

⊕ Reiseschutzimpfungen

➤ Bis zu **100%**

Bei Reisen in bestimmte Länder werden vom Auswärtigen Amt und der Ständigen Impfkommision zusätzliche Schutzimpfungen empfohlen. Wir übernehmen die Kosten für diese Impfungen und die der Malaria-Prophylaxe. Erstattet werden **100% des Rechnungsbetrages**.

⊕ Schutzimpfungen

➤ Bis zu **100%**

Über das gesetzliche Maß hinaus **erstaten wir die vollständigen Kosten** für Schutzimpfungen gegen Grippe, HPV (auch über 18 Jahren) und FSME.

⊕ Augen-Vorsorge für Kinder

➤ Bis zu **20 €**

Wenn Sehschwächen schon im Kindesalter entdeckt werden, können sie meist erfolgreich behandelt und Folgeerkrankungen vermieden werden. Wir erstatten für eine augenärztliche Vorsorgeuntersuchung vom 6. bis 26. Lebensmonat einmalig **bis zu 20 €**. Erstattet werden **100% des Rechnungsbetrages**.

☆ AOK-Zahnkonto

➤ Bis zu **100 €**

Sichern Sie sich zusätzliche **100 € pro Jahr und 100% Erstattung** für Vollnarkose oder Lachgassedierung bei der Entfernung der Weisheitszähne oder für die Fissuren-Versiegelung der kreisfreien Prämolaren auch über das 18. Lebensjahr hinaus.

⊕ Vorsorgeuntersuchungen für Kinder

➤ Bis zu **50 €**

Für die gesetzlich festgelegten Untersuchungen (U1 bis U9, J1) durch eine/n Kinder- und Jugendarzt/-ärztin übernehmen wir die Kosten und erstatten darüber hinaus **bis zu 50 €** für drei weitere Untersuchungen (U10, U11 und J2).





Auf natürlichem Weg: Ein ganzheitlicher Blick auf den Körper kann lohnenswert sein und sinnvolle Ergänzungen zur Schulmedizin liefern. Dabei unterstützen wir Sie, indem wir auch alternative Heilansätze bezuschussen.

Natur erleben

⊕ Osteopathie **➤➤ Bis zu 360 € pro Jahr**

Ohne Medikamente oder Apparate entfernen qualifizierte Osteopath/innen mit den Händen Blockaden sowie Funktionsstörungen und schenken Ihnen so mehr Beweglichkeit. Wir übernehmen für osteopathische Behandlungen von Erwachsenen **bis zu 240 €** pro Jahr (60 € je Sitzung für vier Behandlungen), von Kindern und Jugendlichen **bis zu 360 €** pro Jahr (60 € je Sitzung für sechs Behandlungen). Erstattet werden jeweils **bis zu 100 % des Rechnungsbetrages**.

Homöopathie **➤➤ Bis zu 100 € pro Jahr**

Diese jahrhundertealte Heilkunst aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und funktioniert nach dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Wir übernehmen jährlich **bis zu 75 €** für die Behandlung und **25 €** für Arzneimittel. Erstattet werden jeweils bis zu **80 % des Rechnungsbetrages**.

Naturarzneimittel **➤➤ Bis zu 50 € pro Jahr**

Für alle, die statt auf klassische Medizin lieber auf anthroposophische oder phytotherapeutische Arzneimittel setzen. Wir beteiligen uns pro Jahr jeweils mit **bis zu 25 €** an den Kosten. Erstattet werden jeweils bis zu **80 % des Rechnungsbetrages**.

Flexibilität erleben

Investieren Sie in das eigene Wohlbefinden und leben Sie nachweislich glücklicher, erfolgreicher und sogar länger. Wir unterstützen Sie mit unseren kostenfreien Gesundheitskursen für AOK-Versicherte und unseren Online-Seminaren für alle.

Fitness, Ernährung und Entspannung

Unsere Kurse vor Ort, zum Beispiel:

- Trendküche – veggie, vegan & Co.
- Günstig und gut essen
- Kräuterwanderung
- Functional Training
- Rückenpower
- Pilates
- Hatha-Yoga

90-minütige Online-Seminare

Kostenfrei und unabhängig davon, wo Sie versichert sind

- Junge Familien
- Nachhaltige Ernährung
- Sporternährung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Bewegung

Online-Kurse

Fit und gesund – immer und überall

- Vielfältige und exklusive Kursthemen für individuelle Anforderungen
- Zeitliche und räumliche Flexibilität
- Einfache Anmeldung und Teilnahme – über PC, Tablet oder Smartphone

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in Ihrem Lieblingskurs:

- online auf aok-kurse.de
- telefonisch unter **0800 2221616** (kostenfrei)
- persönlich in Ihrem Kundencenter vor Ort
- oder einfach über die Meine AOK-App



Bis zu 400 €



Freuen Sie sich auf weniger Stress, bessere Laune und mehr Bewegung mit unseren Online-Seminaren und bis zu **800 Gesundheitskursen vor Ort** und im Netz. Werden Sie nicht fündig, übernehmen wir pro Jahr die Kosten von bis zu zwei zertifizierten Kursen von Drittanbietenden (**bis zu 400 €**).

Gesünder ernähren per App: Oviva

Einfach Ernährungsgewohnheiten und Wohlbefinden verbessern mit der Oviva-App

Ihre Vorteile:

- Alles von zu Hause aus
- Täglich positiver Einfluss auf Ihre Gesundheit
- Kostenlos für unsere Versicherten

Bonus erleben

Bis zu
400 €
Bonus

AOK-Bonus-Wahltarif EXTRA

Wir erstatten Ihnen **bis zu 400 € im Jahr** für einen gesundheitsbewussten Lebensstil. Dazu erhalten Sie zu Beginn des Tarifs einen Grundbonus. Für jeden Arztbesuch mit Rezept und für jeden Krankenhausaufenthalt wird davon ein Selbstbehalt abgezogen, für ein gesundes Leben erhalten Sie zusätzliche Boni. Am Ende des Abrechnungsjahres wird alles aufgerechnet und Ihre Prämie im Folgejahr ausgezahlt.

Grundbonus – Startguthaben

➤➤ Bis zu **230 €**

Als Startguthaben erhalten Sie einen **Grundbonus zwischen 80 und 230 €**. Der Grundbonus richtet sich nach Ihrem jährlichen Bruttoeinkommen.

Gesundheitsbonus

➤➤ Bis zu **70 €**

Ganz einfach: einmal jährlich zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt, die jährliche Krebsvorsorgeuntersuchung, den Check-up 35, Impfungen nachweisen oder einen Fitnessnachweis vorlegen.

Zusatzbonus

➤➤ Bis zu **100 €**

Wenn Sie kein ärztliches Rezept für Medikamente in Anspruch nehmen und nicht stationär in ein Krankenhaus aufgenommen werden, erhalten Sie einen Bonus in Höhe von **100 € jährlich – erstmals nach drei Jahren (300 €)**. Danach wird der Zusatzbonus jährlich ausgezahlt.

➔ Infos zu Tariflaufzeiten und Tarifstufen auf [gerngesund.de](https://www.gerngesund.de)



⊕ AOK Bonus-App

➤➤ Bis zu **300 €**

Sie sind sportlich aktiv und nehmen regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahr? Dann gibt es für Sie 2023 noch mehr Punkte zu holen: Aktivitäten durchführen, mit der AOK Bonus-App unkompliziert per Smartphone hochladen, Bonuspunkte sammeln und **bis zu 300 € Cashback** sichern.



Wir sind auch digital für Sie da: Mit unserem Online-Kundencenter und der zugehörigen App „Meine AOK“ sind wir immer und überall an Ihrer Seite! Zudem unterstützen wir Sie mit dem neuen Zusatzbudget, dem Online-Formularcenter, Cyberprävention und vielem mehr auch im Netz bei einem gesunden Leben.



Digitalisierung erleben

Unser Onlineportal, Ihre Vorteile:

- Zusätzliches Serviceangebot
- Rund um die Uhr verfügbar
- Kein Warten, kein Porto, kein Zeitverzug
- Mobil und flexibel – von unterwegs oder vom Sofa

Funktionen

- Belege/Dokumente fotografieren und direkt einreichen
- Leistungen beantragen
- Leistungsübersicht ansehen
- Bescheinigungen anfordern
- Persönliche Daten ändern
- Elektronische Gesundheitskarte neu anfordern

☆ Online-Formularcenter

Sparen Sie Zeit, Porto und Nerven und füllen Sie Formulare und Anträge zum Beispiel für Mutterschaftsgeld, Haushaltshilfe und Kinderkrankengeld bequem digital aus.



Die Meine AOK-App

Dank der integrierten Fotofunktion können Sie Dokumente direkt abfotografieren und einreichen. Kostenfrei erhältlich für iOS und Android.



☆ Zusatzbudget für Gesundheits-Apps

➔ Bis zu **300 €**

Zusätzlich zu den regulären digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGAs), übernehmen wir bei ärztlicher Bestätigung für Neolexon, Nia oder Ovula-Ring **bis zu 300 € jährlich**.

Service erleben

Wir sind für Sie da. Sie erreichen uns



über unser **Servicetelefon** unter: **0800 4772000**.
Rund um die Uhr und deutschlandweit kostenlos!



über unsere **Website**: **gerngesund.de**.



persönlich vor Ort: in über **30 Kundencentern**
und über **300 Servicestellen**.

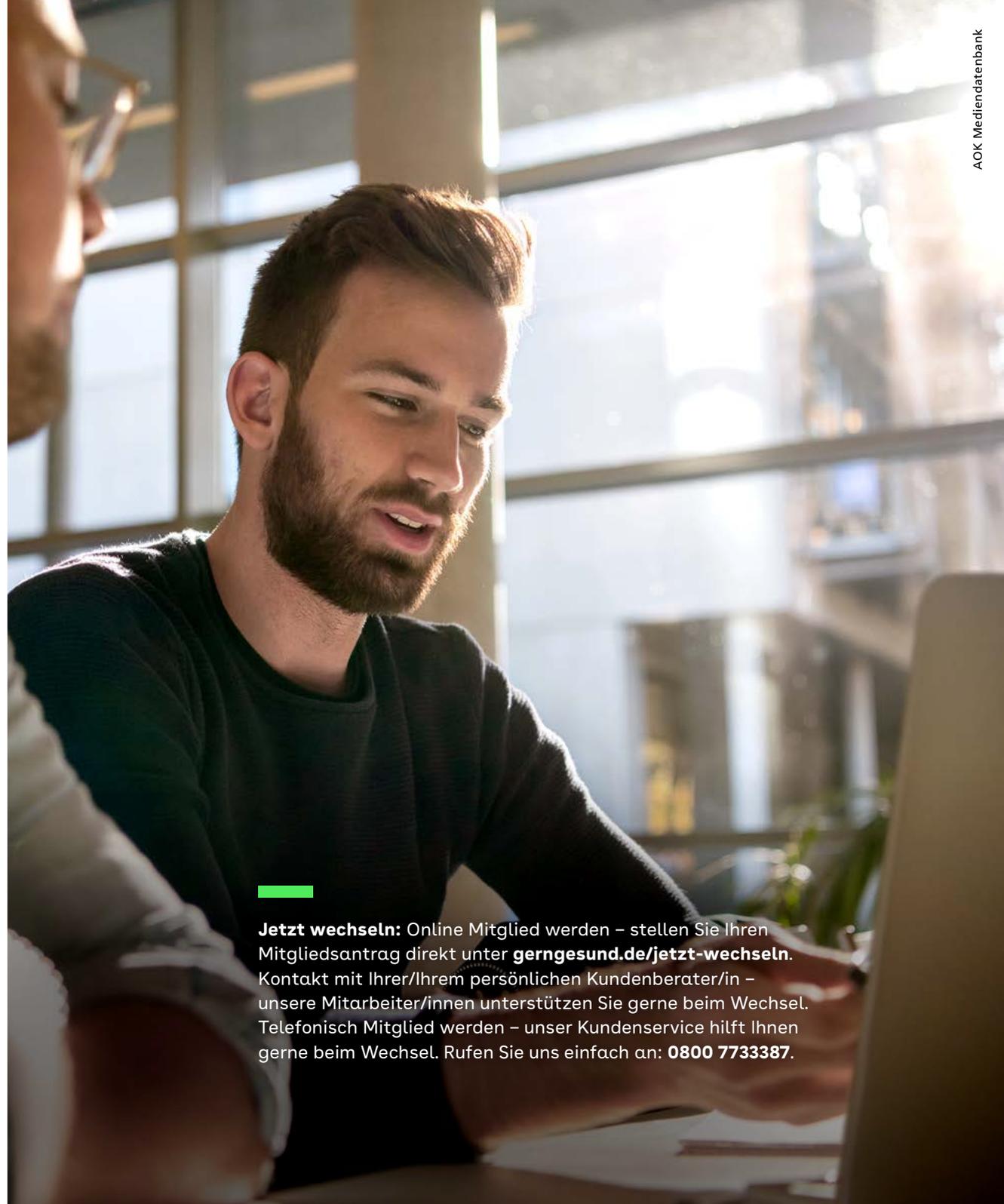


über unseren **E-Mail-Sofortservice**:
service@rps.aok.de.



über unsere **medizinische Telefon-Hotline**
0800 1265265 oder per Videosprechstunde über
aok.de/pk/rps/clarimedis-video.

Jetzt wechseln: Online Mitglied werden – stellen Sie Ihren Mitgliedsantrag direkt unter **gerngesund.de/jetzt-wechseln**. Kontakt mit Ihrer/Ihrem persönlichen Kundenberater/in – unsere Mitarbeiter/innen unterstützen Sie gerne beim Wechsel. Telefonisch Mitglied werden – unser Kundenservice hilft Ihnen gerne beim Wechsel. Rufen Sie uns einfach an: **0800 7733387**.



Kontakt:

Detaillierte Informationen zu Leistungen und Voraussetzungen erhalten Sie unter **gerngesund.de**, über unser Servicetelefon **0800 4772000** oder im persönlichen Beratungsgespräch.



facebook.com/aokrps



[instagram.com/
aok_rheinlandpfalz_saarland](https://instagram.com/aok_rheinlandpfalz_saarland)

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.

Virchowstraße 30
67304 Eisenberg

Stand: Dezember 2022