

www.krankenkasseninfo.de

AOK Bremen/Bremerhaven

Stand 03/2025  
Im Test:  
72 gesetzliche  
Krankenkassen

Testnote  
**1,0**  
Sehr Gut

Selbstständigen Krankenkassentest

Im Test bei **Krankenkasseninfo.de**

**AOK Bremen/Bremerhaven**

Bürgermeister-Schmidt-Str. 95, 28195 Bremen

 Informationen  
anfordern

 Online  
Mitgliedsantrag

**Geöffnet in:**

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="radio"/> Baden-Württemberg | <input checked="" type="radio"/> Bremen      | <input type="radio"/> Niedersachsen       | <input type="radio"/> Sachsen            |
| <input type="radio"/> Bayern            | <input type="radio"/> Hamburg                | <input type="radio"/> Nordrhein Westfalen | <input type="radio"/> Sachsen-Anhalt     |
| <input type="radio"/> Berlin            | <input type="radio"/> Hessen                 | <input type="radio"/> Rheinland-Pfalz     | <input type="radio"/> Schleswig-Holstein |
| <input type="radio"/> Brandenburg       | <input type="radio"/> Mecklenburg-Vorpommern | <input type="radio"/> Saarland            | <input type="radio"/> Thüringen          |

<b>Zusatzbeitrag</b>	
<b>Krankenkassenbeitrag Selbstständige</b>	Der Beitragssatz der AOK Bremen/Bremerhaven beträgt mit Krankengeld 17,09% (14,6% + 2,49%) und ohne Krankengeld 16,49% (14,0% + 2,49%). <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Service</b>	
<b>Kennwortgeschützte Online-Geschäftsstelle und Krankenkassen-App</b>	Die Dokumentenübermittlung in elektronischer Form ist über die "Meine AOK-App" und über das Online-Portal der AOK Bremen/Bremerhaven möglich. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>eigener Facharzt-Terminservice (Vermittlung von Arztterminen)</b>	Vermittlung von Arztterminen erfolgt im Rahmen von AOK Duo - die ärztliche Zweitmeinung. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Krankenpflege / Haushaltshilfe</b>	
<b>erweiterter Anspruch auf Haushaltshilfe wegen schwerer Krankheit oder akuter Verschlimmerung einer Krankheit (mit Kind im Haushalt)</b>	Versicherte der AOK Bremen/Bremerhaven können im Krankheitsfall eine Haushaltshilfe für die Dauer von bis zu 52 Wochen in Anspruch nehmen, wenn ein Kind im Haushalt lebt, dass das 14. Lebensjahr bei Beginn der Haushaltshilfe noch nicht überschritten hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Zahnvorsorge</b>	
<b>professionelle Zahnreinigung</b>	Die AOK Bremen/Bremerhaven übernimmt für eine professionelle Zahnreinigung 100% der Kosten bis max. 40 Euro. Diese Leistung kann zweimal jährlich in Anspruch genommen werden, so dass bis zu 80 Euro erstattet werden können. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Vorsorge</b>	

<b>Hautscreening über den gesetzlichen Rahmen hinaus ab 18 Jahre</b>	Die AOK Bremen/Bremerhaven übernimmt 100% der Kosten des jährlichen Hautscreenings im Bundesland Bremen (max. 21 Euro in anderen Bundesländern) über den gesetzlichen Rahmen hinaus ab dem vollendeten 15. Lebensjahr.	★★★
<b>Impfungen</b>		
<b>Reiseimpfungen (Privatreisen)</b>	Die AOK Bremen/Bremerhaven erstattet die Kosten aller empfohlenen Reiseschutzimpfungen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) und vom Auswärtigen Amt für das jeweilige Reiseziel empfohlen werden, zu 100%. Darunter fallen Impfungen gegen Cholera, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Gelbfieber, Hepatitis A (HA), Hepatitis B (HB), Humane Papillomoviren (HPV), Influenza, Japanische Enzephalitis, Malaria-Prophylaxe, Meningokokken, Tollwut und Typhus.	★★★
<b>Gripeschutzimpfung für alle Versicherten</b>	Die AOK Bremen/Bremerhaven übernimmt die Kosten der Gripeschutzimpfung für alle Versicherten.	★★★
<b>Spezielle Leistungen</b>		
<b>Online-Fitness-Kurse</b>	Die AOK Bremen/Bremerhaven übernimmt die Kosten für Online-Fitness-Kurse bis zu 100%.	★★★
<b>Prävention</b>		
<b>eigene Präventionskurse vor Ort</b>	Versicherte der AOK Bremen/Bremerhaven können Sie zweimal pro Kalenderjahr aus einer Fülle von attraktiven Gesundheitskursen wählen. Die AOK Bremen/Bremerhaven kooperiert mit zahlreichen sogenannten „AOK-Gesundheitspartnern“ wie Sportvereinen, Fitnessstudios, Physiotherapiepraxen u.v.m. in Bremen und Bremerhaven. Bei diesen qualifizierten Partnern kann der AOK-Versicherte seinen persönlichen Gesundheitsgutschein ganz einfach einlösen und an einem der vereinbarten Kursangebote kostenfrei teilnehmen.	★★★
<b>Präventionskurse von Fremdanbietern</b>	Versicherte können aus qualitätsgeprüften Gesundheitskursen wählen: die AOK Bremen/Bremerhaven erstattet nach Vorlage einer personalisierten Teilnahmebescheinigung zweimal pro Kalenderjahr 80% der Kosten bis zu einer Höhe von maximal 110 Euro pro Kurs.	★★★
<b>Gesundheitskonto</b>		★★★
<b>Bonusmodelle</b>		

<b>Bonusprogramm-(Bonus-Geldprämie) für selbst Versicherte</b>	<p>Beim Bonusprogramm der AOK Bremen/Bremerhaven können Versicherte 150 Euro als jährlich wiederholbare Barprämie erhalten. <span style="float: right;">☆☆☆</span></p> <p>Bonusberechnung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 30 EUR Mitgliedschaft im Sportverein, Fitnessstudio oder Hochschulsport</li> <li>* 20 EUR Teilnahme an zwei AOK-Sportveranstaltungen/Aktionen</li> <li>* 10 EUR Sportabzeichen</li> <li>* 10 EUR Hautscreening</li> <li>* 20 EUR Zahnvorsorge (2x jährlich)</li> <li>* 10 EUR Nichtraucherkurs</li> <li>* 10 EUR Sportmedizinische Untersuchung</li> <li>* 10 EUR Professionelle Zahnreinigung</li> <li>* 30 EUR Impfungen (3x)</li> </ul>
<b>Bonusmodell (Erläuterungen)</b>	<p>Im AOK-Bonusprogramm können Kunden der AOK Bremen/Bremerhaven mit der AOK Bonus-App (oder auf Wunsch auch in Papierform) Punkte für verschiedene Gesundheitsaktivitäten sammeln und erhalten je nach Punkteanzahl entsprechende Geldprämien. <span style="float: right;">☆☆☆</span></p>
<b>Wahltarife</b>	
<b>Wahltarif Selbstbehalt</b>	<p>Die AOK Bremen/Bremerhaven belohnt eine gesunde Lebensweise. Mit diesem Zusatzangebot erhalten Sie bis zu 500 Euro Prämie im Jahr. Wer sich gesund und fit hält, muss weniger zum Arzt und benötigt seltener ein Rezept. Um die Prämie zu bekommen, müssen Sie keine Nachweise für Vorsorgemaßnahmen oder Fitnessaktivitäten einreichen, sondern einfach nur gesund bleiben. <span style="float: right;">☆☆☆</span></p> <p>Es gibt verschiedene Tarifklassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jahreseinkommen bis 12.000 Euro: Prämie 50 Euro, Selbstbehalt 130 Euro, max. Risiko 80 Euro,</li> <li>- Jahreseinkommen bis 18.000 Euro: Prämie 100 Euro, Selbstbehalt 180 Euro, max. Risiko 80 Euro,</li> <li>- Jahreseinkommen bis 24.000 Euro: Prämie 150 Euro, Selbstbehalt 230 Euro, max. Risiko 80 Euro,</li> <li>- Jahreseinkommen bis 30.000 Euro: Prämie 200 Euro, Selbstbehalt 280 Euro, max. Risiko 80 Euro,</li> <li>- Jahreseinkommen bis 36.000 Euro: Prämie 250 Euro, Selbstbehalt 340 Euro, max. Risiko 90 Euro,</li> <li>- Jahreseinkommen bis JAG: Prämie 350 Euro, Selbstbehalt 450 Euro, max. Risiko 100 Euro,</li> <li>- Jahreseinkommen über JAG: Prämie 500 Euro, Selbstbehalt 620 Euro, max. Risiko 120 Euro.</li> </ul> <p>Für alle Tarife gilt eine Mindestlaufzeit von 3 Jahren.</p>
<b>Wahltarif Beitragsrückerstattung</b>	<span style="float: right;">☆☆☆</span>
<b>Kombination von Selbstbehalt und Rückerstattung möglich</b>	<span style="float: right;">☆☆☆</span>

**Wahltarif Krankengeld für  
Selbstständige**

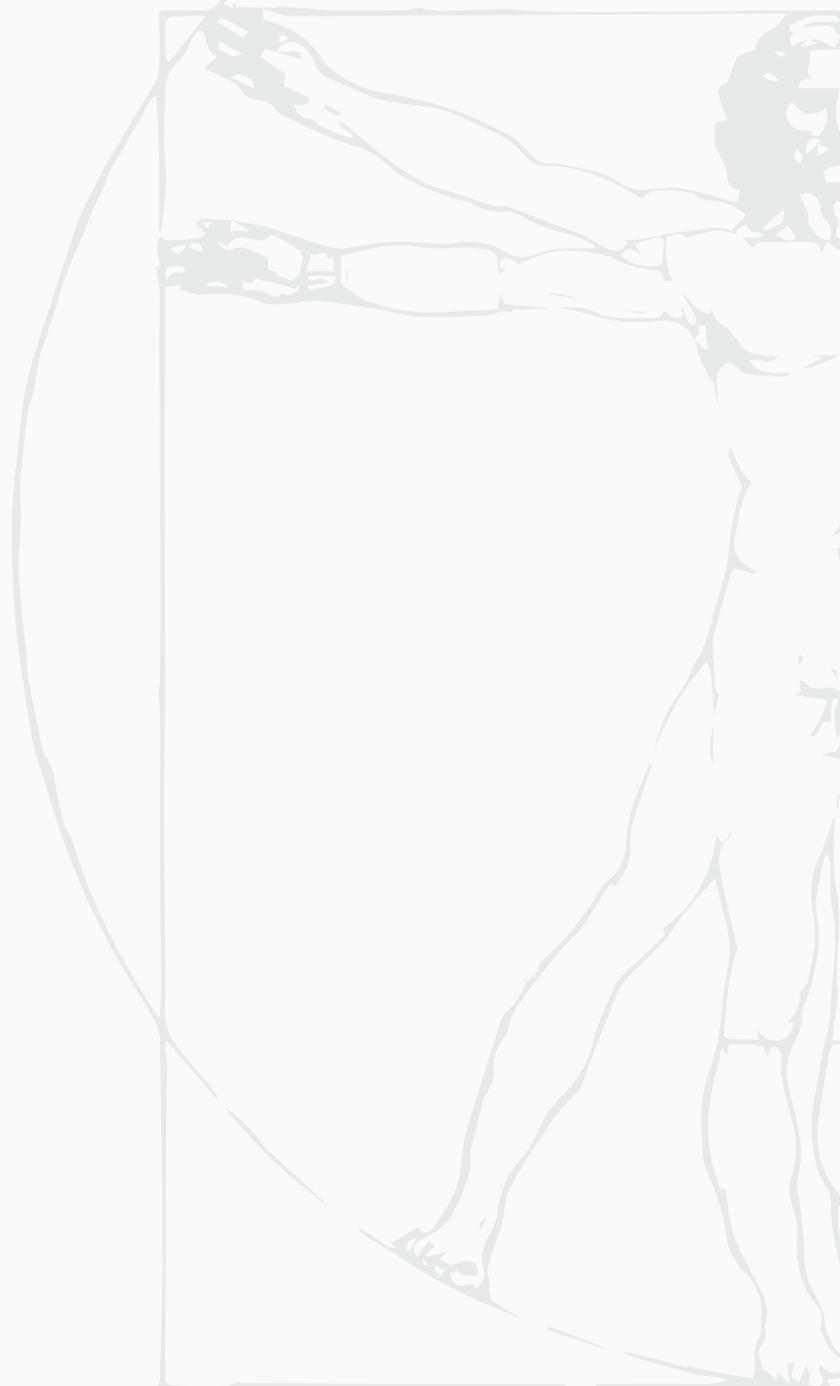
Hauptberuflich selbstständig Erwerbstätige, Künstler und Publizisten sowie unständig und kurzzeitig Beschäftigte können bei der AOK Bremen/Bremerhaven einen AOK-Krankengeld-Wahltarif als Ergänzung zum gesetzlichen Krankengeld wählen.



Welche Tarifoptionen gibt es

Der Tarif KG 22 steht hauptberuflich selbstständig Erwerbstätigen, sowie unständig und kurzzeitig Beschäftigten zur Wahl.

Der Tarif KG 15 ist auf die individuellen Bedürfnisse von Künstlern und Publizisten ausgerichtet.



## Hinweise zum Testsetting und Haftungsausschluss

Für den Krankenkassentest für Selbstständige wurden die Angebote an Zusatzleistungen und besondere Serviceangebote aller bundesweit und regional geöffneten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland speziell für Selbstständige ausgewertet. Weiterhin fließen Geldvorteile (z.B. Bonusmodelle und KV-Beiträge) für das Ergebnis mit ein.

## Ermittlung der Testnoten

Insgesamt 18 Kategorien gibt es im Krankenkassentest für Selbstständige. Davon fließen 16 Kategorien in die Bewertung ein. Für jede einzelne Kategorie wurden maximal drei Wertungssterne vergeben. Die Summe dieser Wertungssterne ergibt für jede Krankenkasse das Testergebnis in Punkten bzw. die Testnote. Alle Kategorien bis auf "Krankenkassenbeitrag Selbstständige", "professionelle Zahnreinigung" und "Bonusprogramm" wurden einfach gewichtet.

Die Kategorie "Krankenkassenbeitrag Selbstständige" wurde dreifach und die Kategorien "professionelle Zahnreinigung" und "Bonusprogramm" wurden doppelt gewichtet.

Ab 38 Punkte = sehr gut (1,0 - 1,5)  
18 - 37 Punkte = gut (1,6 - 2,5)  
unter 18 Punkte = befriedigend (2,6 - 3,5)

Die Noten "genügend" und "ungenügend" wurden nicht vergeben, da alle gesetzlichen Krankenkassen sämtliche im GKV-Katalog aufgeführten Pflichtleistungen wie vorgeschrieben übernehmen.

## Disclaimer / Haftungsausschluss

Das entstandene Ranking stellt keine allgemeingültige Aussage dar. Vielmehr soll der Test die Versicherten dabei unterstützen, bei der Vielzahl an Krankenkassen diejenigen herauszufiltern zu können, die individuell jeweils die meisten Vorteile für den einzelnen Versicherten und seine Familie bieten. Der Inhalt dieses Tests dient ausschließlich informativen Zwecken. Er stellt keinen Ersatz für die gesetzliche Verpflichtung der Krankenkassen zur Aufklärung, Beratung und Auskunftserteilung dar. Trotz größter Sorgfalt bei der Aufbereitung der Informationen sind alle Angaben ohne Gewähr. Es wird keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der in dem Test bereitgestellten Informationen übernommen.

**Impressum**  
krankenkassennetz.de GmbH  
Waisenhausring 6, 06108 Halle

© 2025  
krankenkassennetz.de GmbH  
Tel: 0345 – 6 82 66 00  
Fax: 0345 – 6 82 66 29  
Mail: [info@krankenkasseninfo.de](mailto:info@krankenkasseninfo.de)

Bitte beachten Sie vor der telefonischen Kontaktaufnahme, dass wir keine Krankenkasse sind. Die Telefonnummern der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie hier: <https://www.krankenkasseninfo.de/impressum/>