

www.krankenkasseninfo.de

AOK PLUS

Stand 03/2025
Im Test:
72 gesetzliche
Krankenkassen

Testnote
1,3
Sehr Gut



Selbstständigen Krankenkassentest

Im Test bei **Krankenkasseninfo.de**

AOK PLUS

Sternplatz 7, 01067 Dresden

 Informationen
anfordern

 PDF
Mitgliedsantrag

 Online
Mitgliedsantrag

Geöffnet in:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="radio"/> Baden-Württemberg | <input type="radio"/> Bremen | <input type="radio"/> Niedersachsen | <input checked="" 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 checked="" type="radio"/> Thüringen |

Zusatzbeitrag

**Krankenkassenbeitrag
Selbstständige**

Der Beitragssatz der AOK PLUS beträgt 17,70% (14,60% + 3,10%) (mit Krankengeld) bzw. 17,10% (14,0% + 3,10%) (ohne Krankengeld).



Service

**Kennwortgeschützte
Online-Geschäftsstelle und
Krankenkassen-App**

Das Onlineportal „Meine AOK“ bietet Kunden der AOK PLUS rund um die Uhr viele vorteilhafte Funktionen, welche über die App als auch über den PC genutzt werden können. Hier eine Auswahl der wichtigsten Funktionen:



- Zugriff und Verwaltung von persönlichen Daten
- Digitales Postfach
- Anträge & Bescheinigungen sowie Rechnungen zur Kostenerstattungen einreichen (z. B. PZR, Osteopathie, Sportmedizinische Untersuchung, Impfungen)
- Krankmeldungen einreichen, Krankengeld beantragen sowie Krankheitszeiten der letzten vier Jahre einsehen
- Kinderkrankengeldbescheinigung einreichen, Kinderkrankengeld beantragen sowie genommene Kinderkrankengeldtage einsehen
- Mutterschaftsgeld beantragen
- Bearbeitungsstatus von Anträgen nachverfolgen (z. B. Arbeitsunfähigkeit, Kinderpflegekrankengeld, Mutterschaftsgeld, PZR, Zuzahlungsbefreiung)
- Mitgliedschaftsbescheinigung oder Studentenbescheinigung anfordern
- Elektronische Gesundheitskarte sowie Ersatzbescheinigung anfordern

**eigener Facharzt-Terminservice
(Vermittlung von Arztterminen)**

Neben dem Service über die Terminvermittlungsstelle, bietet die AOK PLUS innerhalb Ihrer Versorgungsverträge (z. B. bei psychischen Erkrankungen) oder innerhalb der Hausarztversorgung, spezielle Facharztterminvermittlung, an. Zusätzlich bietet die AOK PLUS, über die AOK NAVIDA App, eine Facharztterminvermittlung zur Videosprechstunde, u. a. mit Dermatologen (inkl. Fotoupload), an.



Krankenpflege / Haushaltshilfe	<p>erweiterter Anspruch auf Haushaltshilfe wegen schwerer Krankheit oder akuter Verschlimmerung einer Krankheit (mit Kind im Haushalt)</p> <p>Mit Kind im Haushalt, das zu Beginn der Haushaltshilfe das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder behindert und auf Hilfe angewiesen ist, zahlt die AOK PLUS für bis zu 52 Wochen Haushaltshilfe.</p> <p>Auch für den Fall der Abwesenheit als Begleitperson bei stationärem Aufenthalt eines Kindes - Kind im Haushalt, das zu Beginn der Haushaltshilfe das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder behindert und auf Hilfe angewiesen ist, kann für bis zu 52 Wochen Haushaltshilfe gezahlt werden.</p> <p>Die AOK PLUS bietet auch Haushaltshilfe für Schwangere und junge Muttis, die bereits ein Kind (bis 12 LJ.) im Haushalt haben und diesen aufgrund der Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs oder der Rückbildungsgymnastik nicht weiterführen können.</p>	★★★★
Zahnvorsorge	<p>professionelle Zahnreinigung</p> <p>Die AOK PLUS bezuschusst die bei einem zugelassenem Zahnarzt durchgeführte professionelle Zahnreinigung für Versicherte ab 18 Jahre mit 40 Euro im Kalenderjahr.</p> <p>Außerdem: Während einer genehmigten kieferorthopädischen Behandlung mit Multiband/ Multibrackets übernimmt die AOK PLUS 2x jährlich die Kosten für eine professionelle Zahnreinigung bei einem Kieferorthopäden oder kieferorthopädisch tätigen Zahnarzt. (Zahnreinigung inklusive Entfernen/Einsetzen der Bögen) in Höhe von bis zu 100 EUR pro Kalenderjahr (50,- EUR pro Kalenderhalbjahr).</p> <p>Zusätzliche können weitere Kosten für durchgeführte Professionelle Zahnreinigungen über das AOK PLUS Bonusprogramm (PLUS-Leistungen) in Höhe von bis zu 400 Euro/Kalenderjahr erstattet werden.</p>	★★★★☆
Vorsorge	<p>Hautscreening über den gesetzlichen Rahmen hinaus ab 18 Jahre</p> <p>Die AOK PLUS bietet für Versicherte von 14 Jahren bis 34 Jahren die Untersuchung zur Hautkrebsvorsorge (jedes 2. Jahr), inkl. ggf. erforderliche Auflichtmikroskopie (im Zusammenhang mit der Hautkrebsvorsorge).</p>	★★★★
Impfungen	<p>Reiseimpfungen (Privatreisen)</p> <p>Die AOK PLUS übernimmt die Kosten für öffentlich empfohlene Schutzimpfungen, basierend auf den Hinweisen der Schutzimpfungs-Richtlinie und des Centrum für Reisemedizin.</p> <p>o Kostenerstattung für: Cholera, Dengue-Fieber, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken Serotypen B und ACWY, Tollwut, Typhus sowie die Malariaphylaxe.</p>	★★★★
<p>Gripeschutzimpfung für alle Versicherten</p>	<p>Die Übernahme des Impfstoffes und der ärztlichen Leistung erfolgt zu 100%.</p>	★★★★

Spezielle Leistungen	
Online-Fitness-Kurse	Die AOK PLUS unterstützt Ihre Versicherten mit kostenfreien Online-Programmen und innovativen Online-Coachings, u.a. in den Bereichen, Ernährung, Entspannung, Stressbewältigung, Bewegung, Rücken und präventives Ganzkörpertraining. ★★★★
Prävention	
eigene Präventionskurse vor Ort	Die AOK Plus bietet eigene Gesundheitskurse an. Versicherte können insgesamt an bis zu zwei Gesundheitskursen pro Kalenderjahr über je einen Gesundheitsgutschein kostenlos teilnehmen. ★★★★
Präventionskurse von Fremdanbietern	Versicherte können an bis zu zwei Gesundheitskursen pro Kalenderjahr über je einen Gesundheitsgutschein kostenlos teilnehmen. ★★★★
Gesundheitskonto	SchwangerschaftPLUS Paket - 500 Euro für zusätzliche Leistungen: Dazu zählen: Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitungskurs für Begleitpersonen, Online-Geburtsvorbereitungskurs, nichtverschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Jodid, Eisen, Magnesium und Folsäure während der Schwangerschaft, zusätzlich Jodid als Monopräparat von der Geburt bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres des Kindes, Hebammenrufbereitschaft bis max. 250 Euro, Leistungen zur Minimierung des Frühgeburtenrisikos: z.B. Testhandschuhe (Einmalhandschuhe), Teststreifen bzw. Stäbchen, Alternative Zahnfüllung während der Schwangerschaft ★★★★
Bonusmodelle	
Bonusprogramm-(Bonus-Geldprämie) für selbst Versicherte	Beim AOK PLUS Bonusprogramm können Versicherte 240 Euro als jährlich wiederholbare Barprämie erhalten. ★★★★ Fitnesstracking = 90 EUR Gesundheitsziele AOK Navida: 60 EUR Mitgliedschaft im Sportverein = 10 EUR Mitgliedschaft im Fitnessstudio = 10 EUR Kauf Fitnesstracker = 10 EUR Sportmedizinische Untersuchung = 5 EUR Teilnahme Sportveranstaltung = 5 EUR Sportabzeichen = 5 EUR Rauchentwöhnungskurs = 5 EUR Zahnvorsorge = 5 EUR Professionelle Zahnreinigung = 5 EUR 3 Impfungen = 15 EUR Blutspende- oder Plasmaspende = 10 EUR Eignungs- und Tauglichkeitsuntersuchung = 5 EUR

Bonusmodell (Erläuterungen)	<p>Die AOK PLUS bietet ihren Versicherten ein Bonusmodell, das in elektronischer Form (per "Meine AOK"-App) oder auch in Papierform durchgeführt werden kann. Für die Durchführung verschiedener Gesundheitsaktivitäten gewährt die AOK PLUS eine jährlich wiederholbare Barprämie aus dem Sport- und Gesundheitsbereich von bis zu 240 Euro bzw. 480 Euro als zweckgebundene Prämie für PLUS-Leistungen.</p> <p>Das Besondere ist, dass Teilnehmer, welche die "Meine AOK"-App nutzen, sich einen Teil der 240 Euro über sportliche Aktivitäten wie zum Beispiel Joggen oder Radfahren sichern können. Diese Aktivitäten werden digital (z. B. via Fitnesstracker oder Schrittzähler) erfasst und mit bis zu 90 Euro Geldbonus bzw. 180 Euro zweckgebundener Prämie für PLUS-Leistungen kalenderjährlich belohnt. Zusätzlich können sich die Teilnehmer über die AOK NAVIDA App durch das Erreichen von Gesundheitszielen weitere 60 Euro Geldbonus bzw. 120 Euro zweckgebundener Prämie für PLUS-Leistungen pro Kalenderjahr bonifizieren lassen.</p> <p>Gesammelte Bonuspunkte können in die Folgejahre übertragen werden.</p> <p>In bestimmten zeitlichen Abständen ist auch eine Barprämie von 300 Euro bzw. 600 Euro als zweckgebundene Prämie für PLUS-Leistungen möglich.</p>	☆☆☆
Wahltarife Wahltarif Selbstbehalt	<p>Die AOK PLUS bietet einen Selbstbehalttarif mit einem Bonus bis zu 600 EUR (einkommensabhängig).</p> <p>Jahresgehalt bis 18.000 EUR, Selbstbehalt 125 EUR, Prämie 100 EUR, max. Risiko 25 EUR, Jahresgehalt 18.001 - 24.000 EUR, Selbstbehalt 230 EUR, Prämie 150 EUR, max. Risiko 80 EUR, Jahresgehalt 24.001 - 30.000 EUR, Selbstbehalt 330 EUR, Prämie 250 EUR, max. Risiko 80 EUR, Jahresgehalt 30.001 - 36.000 EUR, Selbstbehalt 440 EUR, Prämie 350 EUR, max. Risiko 90 EUR, Jahresgehalt 36.001 - 50.850 EUR, Selbstbehalt 550 EUR, Prämie 450 EUR, max. Risiko 100 EUR, Jahresgehalt ab 50.851 EUR, Selbstbehalt 720 EUR, Prämie 600 EUR, max. Risiko 120 EUR,</p> <p>Die gleichzeitige Teilnahme an diesem Tarif und den Bonusprogrammen ist nicht möglich.</p>	☆☆☆
Wahltarif Beitragsrückerstattung		☆☆☆
Kombination von Selbstbehalt und Rückerstattung möglich		☆☆☆

**Wahltarif Krankengeld für
Selbstständige**

Der Krankengeld-Wahltarif der AOK PLUS enthält folgende zwei Tarifausprägungen: - Der Tarif KG 22 mit Krankengeld ab dem 22. bis zum 42. Tag steht hauptberuflich selbständig Erwerbstätigen, sowie unständig und kurzzeitig Beschäftigten zur Wahl.



Der Tarif KG 15 mit Krankengeld ab dem 15. bis zum 42. Tag 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

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/>