

DAK-Gesundheit vs. AOK Niedersachsen

+ DAK besser: 7
= gleichwertig: 6
- AOK Niedersachsen besser: 11
? ohne Angabe: 2

Beitrag (Arbeitnehmeranteil) bei – brutto/Monat: DAK-Gesundheit 356,00 €/Monat · AOK Niedersachsen 351,60 €/Monat

Leistung	DAK-Gesundheit Datenstand 20.10.2026	AOK Niedersachsen Datenstand 20.10.2026
ZUSATZBEITRAG		
Individueller Zusatzbeitrag 2026	= 3,2 % (seit 01.01.2026) GLEICHWERTIG	+ 2,98 % BESSER
BONUS- UND VORTEILSPROGRAMME		
Bonusprogramm Erwachsene	= ohne Obergrenze, Bsp. bis 155 €/Jahr NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Teilnahmeerklärung in Textform (DAK App / Meine DAK) · Teilnahme ab 1.1. des Erklärungsjahres, nicht vor Versicherungsbeginn	= 10 € je Maßnahme, rechn. max. 190 € NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Teilnahmeerklärung (analog oder digital) · Nachweis per Bonusheft oder Foto-Upload
Bonusprogramm Kinder & Jugendliche	= Babyjahr 210 € (U1-U6 + Hörscreening) NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Anmeldung durch Erziehungsberechtigte (unter 15 J.) über Familienfunktion der DAK App · ab 15 J. eigene Anmeldung möglich	= 10 € je Maßnahme, rechn. max. ca. 130 € NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Teilnahmeerklärung durch Stammversicherte/ Erziehungsberechtigte · Eigenes Bonusheft je Kind
Gesundheitsbudget / Extra-Konto	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN	+ 500 €/Jahr, 80 % je Rechnung BESSER Personalisierte Rechnung · Leistung durch qualifizierte/ zugelassene Leistungserbringer
WAHLTARIFE		
Wahltarif Selbstbehalt / Prämie	+ bis 600 €/Jahr (Cashback600, Fit&Cash) BESSER nur Mitglieder, deren Beiträge nicht vollständig von Dritten getragen werden · nicht bei Beitragsfreiheit, ruhendem Anspruch oder Beitragsrückstand	= Selbstbehalt bis 500 €/Jahr; YoungProfit bis 150 € GLEICHWERTIG Beiträge nicht vollständig von Dritten getragen · keine gleichzeitige Teilnahme an § 7e und § 7i
Wahltarif Krankengeld (Selbstständige)	= Ja, T 61: ab 15. bis 42. AU-Tag GLEICHWERTIG Wartezeit 4 Monate hauptberuflich Selbstständige, Beschäftigte ohne 6 Wochen Entgeltfortzahlung, KSVG-Versicherte · gesetzlicher Krankengeldanspruch ab 43. Tag (Wahlerklärung § 44 SGB V) erforderlich	+ KG ab 22. Tag (KSK: ab 15. Tag) BESSER Wartezeit 3 Monate Wahlerklärung nach § 44 Abs. 2 SGB V · Selbstständige bis zur Vollendung des 50. Lebensjahres (Ausnahme: Vorversicherung mit Krankengeld)
ALTERNATIVE HEILMETHODEN		
Osteopathie	= 40 € je Sitzung, max. 120 €/Jahr GLEICHWERTIG ärztliche Anordnung/Bescheinigung (entfällt bei Behandlung durch Vertragsarzt) · Osteopath mit Ausbildung parietal, viszeral, cranial und Abschlussprüfung	+ 4 × max. 75 € (80 %) = 300 €/Jahr BESSER Osteopath mit Verbandsmitgliedschaft bzw. verbandsfähiger Ausbildung · Rechnung auf den Namen des Versicherten
Homöopathie & Naturheilverfahren	= Arzneimittel bis 100 €/Jahr GLEICHWERTIG Privatrezept eines Vertragsarztes mit Zusatzqualifikation Homöopathie oder Naturheilverfahren · nicht verschreibungspflichtig, apothekenpflichtig	= Ja, 80 % aus 500-€-Budget GLEICHWERTIG Vertragsarzt mit Zusatzqualifikation Homöopathie · Arzneimittel auf Privatrezept, deutsche Zulassung, Apotheke
HEIL- UND HILFSMITTEL		
Heil- und Hilfsmittel: Extras	+ Kinesiotape 30 €, Digital-Hilfsm. 300 € BESSER ärztliche Verordnung · Vertragsleistungserbringer	= Kopforthesen & sensomotorische Einlagen (Kinder) GLEICHWERTIG Fachärztliche Verordnung · Kostenvoranschlag des Leistungserbringers
TERMINSERVICE		
Facharzt-Terminservice	+ Arzttermin-Hotline 24/7, Antwort ≤2 AT BESSER DAK-Versichertennummer · teilweise Überweisung erforderlich	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN
Videosprechstunde / Telemedizin	= Videosprechstunde tägl. 6-24 Uhr GLEICHWERTIG DAK App mit DAK-ID · Fernbehandlung nur wenn ärztlich vertretbar	= Clarimedis 24/7, Videoberatung, Online-Hautcheck GLEICHWERTIG
PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG		

Leistung	DAK-Gesundheit Datenstand 20.10.2026	AOK Niedersachsen Datenstand 20.10.2026
Gesundheitskurse (§ 20 SGB V)	= 2 Kurse à max. 75 € = 150 €/Jahr GLEICHWERTIG Kurs in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht · von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert	+ 2 Kurse, 100 %, max. 200 €/Jahr BESSER ZPP-zertifiziert · Teilnahme mind. 80 % (Online ohne feste Termine: 100 %)
Sportmedizinische Untersuchung	= 60 €, mit Risiko 120 € alle 2 Jahre GLEICHWERTIG vor Aufnahme einer sportlichen Betätigung · ärztliche Bescheinigung über Eignung/Notwendigkeit	+ 80 % alle 2 Jahre (aus 500-€-Budget) BESSER Vertragsarzt mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin
SERVICELEISTUNGEN		
Erreichbarkeit & Geschäftsstellen	+ rund 300 Servicezentren, Hotline 24/7 BESSER	= über 100 Standorte, Hotline 24/7 GLEICHWERTIG
VORSORGEUNTERSUCHUNGEN		
Hautkrebs-Screening unter 35	= 17-34 J.: bis 60 € alle 2 Jahre GLEICHWERTIG mind. ein Risikofaktor · Dermatologe oder Allgemeinmediziner/ Internist mit 8-stündiger zertifizierter Fortbildung	+ Ja, unter 35 alle 2 J. bei Risiko (80 %) BESSER Risikofaktoren · Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Zusätzliche Vorsorge (z. B. Glaukom, Ultraschall)	= Check-up 17, Darm ab 39, Tastuntersuch. GLEICHWERTIG meist nur bei ärztlich festgestellten Risikofaktoren · zugelassene Leistungserbringer	= Hautcheck u35, Darmkrebs-Test, Sportcheck GLEICHWERTIG
SCHUTZIMPFUNGEN		
Reiseschutzimpfungen	+ 100 % inkl. Malaria prophylaxe BESSER privater (nicht beruflicher) Auslandsaufenthalt · Impfung von der STIKO empfohlen	= 80 % (aus 500-€-Budget) GLEICHWERTIG STIKO-/AA-Empfehlung · Personalisierte Originalrechnung
Zusätzliche Impfungen (z. B. HPV, Meningokokken B)	= Grippe alle, HPV bis 26, Meningok. bis 17 GLEICHWERTIG Grippe/HPV Erwachsene: Rechnung einreichen (Kostenerstattung) · nur soweit kein Anspruch nach § 20i SGB V besteht	= HPV bis 26, Grippe bei Indikation GLEICHWERTIG
ZAHNMEDIZIN		
Professionelle Zahnreinigung	= 60 €/Jahr; Schwangere 1x voll GLEICHWERTIG Behandlung durch zugelassene Zahnarztpraxis · Rechnung einreichen (Kostenerstattung)	+ 2x/Jahr, 80 % (aus 500-€-Budget) BESSER Zugelassener Zahnarzt · Rechnung auf den Namen des Versicherten
Kieferorthopädie: Extras (Zahnspanne)	+ Retainer einmalig bis 200 € BESSER feststehender Frontzahnretainer nach erfolgreich abgeschlossener KFO-Behandlung (Eigenanteil erstattet) · Behandlungsbeginn vor dem 18. Geburtstag	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN
Zahnersatz & Zahnzusatz	= Kein Extra-Zuschuss; HanseMerkur-Zusatz GLEICHWERTIG Zusatzversicherung ist privat und kostenpflichtig · Vermittlung nach § 24 Satzung / § 194 Abs. 1a SGB V	= Auktionsportal & Zahnzusatz (Alte Oldenburger) GLEICHWERTIG
FAMILIE & SCHWANGERSCHAFT		
Zusatzleistungen Schwangerschaft	= MamaPLUS: Rufbereitsch. 500 € + Extras GLEICHWERTIG Schwangerschaftsnachweis und spezifizierte Rechnung · zugelassene Hebammen/Ärzte/Physiotherapeuten	+ 80 % aus 500 € + 250 € Rufbereitschaft BESSER
Erweiterte Kinder-Vorsorge (U10, U11, J2)	= U10, U11 und J2 kostenfrei GLEICHWERTIG Versichertenkarte bei Kinder- und Jugendarztpraxis · Teilnahmeerklärung unterschreiben (Vertragsangebot)	+ U10, U11, J2 BESSER Teilnehmende Praxis
Künstliche Befruchtung: Extra-Zuschuss	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN
Haushaltshilfe: erweitert	= Kind unter 14 J., max. 2 Std./Tag GLEICHWERTIG Voraussetzungen § 38 Abs. 1 SGB V (z. B. Krankenhaus, Reha) · Kind im Haushalt unter 14 Jahren	+ Kind unter 14, bis 52 Wochen BESSER Ärztliche Bescheinigung · Keine andere Person im Haushalt
AUSZEICHNUNGEN		
Auszeichnungen 2025/2026	+ 14 Auszeichnungen 2025/2026 BESSER	= 2 (Deutschlands Beste 2026, Young Brand Award) GLEICHWERTIG

Bewertung nach Leistungsbeschreibung Ziff. 4.1: + höhere Leistung oder geringere Voraussetzungen · = gleichwertig · - nicht angeboten („Keine Nennung“) · ? keine gesicherte Angabe. Alle Inhalte des Vergleichs wurden vom Auftragnehmer (PitchAI) geliefert und werden von ihm gepflegt; Grundlage sind die geltenden Satzungen und Leistungsverzeichnisse der Krankenkassen. Quellen und Fundstellen je Wert im GKV-Monitor. Online Mitglied werden: https://www.dak.de/dak/ihr-anliegen/mitglied-werden-weitere/mitglied-werden_94036