

## Schmerz lass nach!

### Dank individuellem Training per App

Mit einem von Therapeuten geprüften, digitalen Trainingsprogramm trainieren Sie gezielt: Speziell für Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zusammengestellte Übungen helfen Ihnen, Schmerzen vorzubeugen oder zu reduzieren.

## Digitale Ernährungstherapie

### Das schmeckt Ihrer Gesundheit

Wir unterstützen Sie, Ihre tägliche Ernährung umzustellen – zum Beispiel bei Übergewicht, Diabetes, Unverträglichkeiten und Allergien. Mit Hilfe eines persönlichen Beraters erstellen Sie Ihr individuelles Ernährungsprogramm, das via App mit Tagebuch und Chat-Funktion begleitet wird.



## Profitieren Sie von unserer Erfahrung

Als unabhängiger Qualitätsversicherer bieten wir als ARAG Konzern in 19 Ländern Versicherungen rund um die Themen Recht, Absicherung, Gesundheit und Vorsorge. Wir stehen für Produkte und Leistungen, die individuell auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt sind.

## Unsere digitalen Services für Sie



### ARAG GesundheitsApp

Reichen Sie Belege und Dokumente online ein und haben Sie wichtige Gesundheitsdaten immer dabei.



### www.MeineARAG.de

Ihr persönlicher Online-Kundenbereich mit einer Übersicht Ihrer ARAG Verträge. Änderungen Ihrer Daten nehmen Sie ganz einfach selbst vor.

*Wir beraten Sie gerne*

# Unsere Services für Ihre Gesundheit



# Sie sind uns **das wert**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb unterstützen wir Sie als Kunde unserer privaten Krankenversicherung über die tariflichen Leistungen hinaus mit modernen und kostenlosen Services.\*

Damit helfen wir Ihnen, gesund zu bleiben oder schneller wieder auf die Beine zu kommen! Ob Sie den passenden Arzt suchen oder sich auf eine Geburt vorbereiten wollen: Wir sind für Sie da – mit Unterstützung unserer Gesundheitspartner. Sie möchten Ihre Ernährung optimieren oder Schmerzen vorbeugen? Auch dafür bieten wir praktische, digitale Hilfestellungen.

Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit!



Wie Sie unsere Services ganz einfach in Anspruch nehmen können, finden Sie auf [www.ARAG.de/kv-services/](http://www.ARAG.de/kv-services/)

\*Die Angebote unserer Gesundheitspartner sind Zusatzleistungen der ARAG Krankenversicherung und können jederzeit entfallen, wenn die jeweilige Kooperation endet.



## Arzt- und Kliniksuche

### Schneller zu den passenden Ärzten

Überlassen Sie die Suche nach der bestmöglichen Behandlung echten Profis und werden Sie schneller wieder gesund. Nach einer persönlichen Beratung erhalten Sie Empfehlungen für Ärzte oder Kliniken, die optimal passen – **innerhalb von 48 Stunden und inklusive Terminvereinbarung.**

### In diesen Fällen werden Sie unterstützt:

- + Bei allgemeinen Gesundheitsfragen:** Sie suchen einen Arzt für eine Erstdiagnose, Vorsorgeuntersuchung oder Verlaufskontrolle. Oder einen Facharzt zur Weiterbehandlung.
- + Vor einer Operation:** Sie wünschen sich einen fachkundigen und erfahrenen Operateur oder möchten sich mit einer unabhängigen Zweitmeinung absichern.
- + Bei speziellen Anliegen:** Sie leiden an einer komplexen oder seltenen Erkrankung und brauchen einen ausgewiesenen Spezialisten.
- + Bei der Artztsuche:** Sie benötigen einen neuen Haus- oder Facharzt, zum Beispiel nach einem Umzug.

## Rund um Schwangerschaft und Baby

### Gut aufgehoben vor und nach der Geburt

Sie werden Mama oder Papa? Bereiten Sie sich mithilfe von Expertenvideos, Podcasts, Artikeln und Checklisten auf die Geburt vor. Zusätzlich gibt es sanfte Workouts für Schwangere und Fitness-Programme, um nach der Geburt wieder in Form zu kommen.

- ✓ **Geburtsvorbereitungskurs** für werdende Mütter und Väter
- ✓ „Hey Papa“: **Geburtsvorbereitung** speziell für zukünftige Väter – so werden Papas zum Baby-Profi
- ✓ „Hey Mama“: Rückbildung und funktionales Training nach der Geburt

Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit mit Ihrem Kind!

