



# EINFACH GUTE GESUNDHEIT

Die Krankenversicherung einer  
neuen Generation: digital, sicher,  
leistungsstark und flexibel.

Allianz 



## Einfach immer für Sie da.

Liebe Kundinnen und Kunden,

eine private Krankenversicherung sollte stets zu Ihrem Leben passen. Und das bedeutet eben viel mehr, als nur im Ernstfall für Sie da zu sein.

Egal, ob es direkt um Ihre Gesundheit geht, Sie sich fit halten möchten oder einfach auf der Suche nach Tipps für eine gesündere Ernährung sind: Die Allianz Private Krankenversicherung unterstützt Sie gerne. Denn wir sind mehr als Ihr „Kostenerstatter“ im Krankheitsfall – wir sind der Partner für Ihre Gesundheit.

Dazu bieten wir Ihnen ein vielseitiges Angebot an komfortablen und exklusiven Services. Ganz nach unserem Motto: **smart versichert – rundum versorgt – täglich begeistert.** Erfahren Sie jetzt mehr darüber.

Ihre

*Nina Klingspor*

Nina Klingspor  
Vorstandsvorsitzende  
Allianz Private Krankenversicherungs-AG



## Smart versichert

- 6 Persönlicher Ansprechpartner
- 7 Rechnungseinreichung Online
- 8 Vivy: Meine digitale Gesundheitsassistentin
- 10 Versicherungsordner Online
- 11 BonusCheck Online
- 12 Klärung Arztrechnung
- 13 Behandlungsfehler-Unterstützung

## Rundum versorgt

### Sicher orientiert

- 14 Expertensuche
- 15 Arzt- und Kliniksuche Online
- 15 Terminvereinbarung Online
- 16 Doc on Call
- 17 Ausland-Notruf

### Einfach organisiert

- 18 Kinderärzte on the Road
- 18 Hilfsmittelservice
- 19 Arzneimittelservice
- 20 Patientenbegleiter
- 21 Partnerkliniken
- 21 Reha-Vermittlung



### Therapieangebote

- 22 Allianz gegen Schmerz
- 24 Professionelles Rückentraining
- 24 Physiotherapie Online
- 25 Tinnitus therapie Online

### Behandlungsprogramme

- 26 Mein AtemwegsCoach
- 26 Mein HerzCoach
- 26 Mein DiabetesCoach
- 26 Mein DiabetesCoach Online
- 26 Mein BlutdruckCoach
- 27 Mein PsychCoach
- 27 Mein PsychCoach Online
- 27 Mein SchmerzCoach
- 27 Mein GewichtsCoach



## Täglich begeistert

- 28 Allianz Gesundheitswelt
- 29 Allianz Zukunftsgestalter
- 30 Fit mit Frodeno
- 31 Mein FitnessTraining
- 31 Allianz hilft-Forum
- 31 Allianz Vorteilsprogramm



Sie möchten sich nicht lange mit Papierkram aufhalten? Das verstehen wir voll und ganz. Daher bieten wir Ihnen smarte digitale Services. Aber natürlich kümmern wir uns auch persönlich: immer genau so, wie Sie es sich wünschen.

## Persönlicher Ansprechpartner

### Ihr kompetenter Kontakt am Telefon

Bei uns haben Sie einen persönlichen Ansprechpartner, der sich telefonisch um Ihre Fragen kümmert und Sie bei allen Anliegen rund um Ihre private Krankenversicherung betreut: zum Beispiel bei Fragen zur Abrechnung, Ihren versicherten Leistungen oder zu unseren zahlreichen Serviceangeboten.

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag in der Zeit von 8 bis 20 Uhr aus allen deutschen Netzen kostenfrei:  
**0800 410 01 03**



## Rechnungseinreichung Online

Schnell, sicher und kostensparend per Smartphone, Tablet oder PC

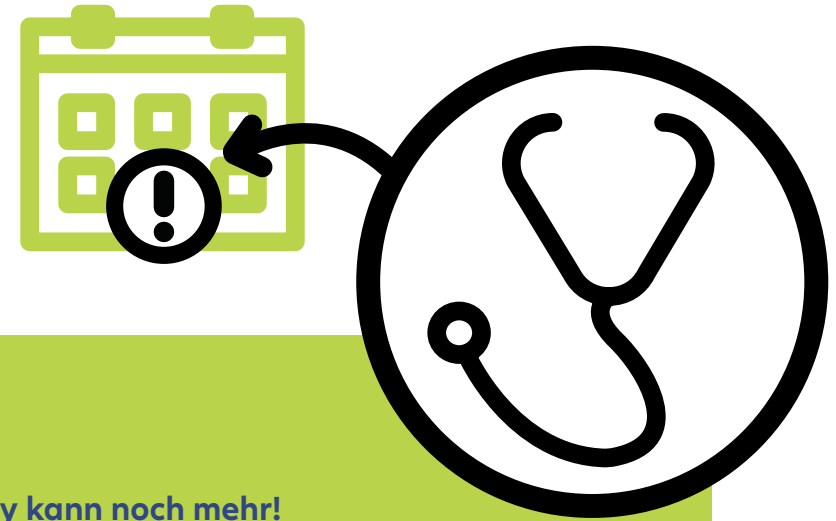
Reichen Sie Rechnungen und Arzneimittelrezepte digital ein. Dazu können Sie die Allianz Gesundheits-App, Vivy, unser Kundenportal Meine Allianz oder das Kontaktformular auf [www.allianz.de](http://www.allianz.de) nutzen. Laden Sie dort einfach ein Foto oder einen Scan Ihrer Rechnung hoch. So sparen Sie Zeit und Porto.

Detaillierte Infos zur bequemen Rechnungseinreichung:  
[gesundheitswelt.allianz.de/digital](http://gesundheitswelt.allianz.de/digital)

# Vivy: Meine digitale Gesundheitsassistentin

## Die elektronische Gesundheitsakte mit persönlicher Assistentin in einer App

Schluss mit dem Dokumenten-Wirrwarr: Ihre persönliche Gesundheitsassistentin Vivy bereitet Sie bestens auf Ihren nächsten Arztbesuch vor. Ihre Befunde, Röntgenaufnahmen, Arzt Diagnosen aus allen Fachrichtungen und andere wichtige medizinische Dokumente können Sie ganz einfach und sicher in der App ablegen. Das erleichtert die Kommunikation und den sicheren Austausch von Infos zwischen Ihnen und Ihren behandelnden Ärzten.



## Vivy kann noch mehr!

Sie erinnert Sie an Arzttermine, Impfungen und Medikamente. Zudem können Sie mehr über Ihre Gesundheit erfahren oder auf Wunsch individuelle Bewegungs- und Ernährungstipps erhalten. Ihre Daten sind dabei absolut sicher und werden nicht an Dritte weitergegeben, auch nicht an uns. Sie entscheiden selbst, was Sie auf der Plattform speichern wollen und ob Sie Ihrem Arzt oder anderen Berechtigten Zugriff auf Ihre Daten erteilen wollen.

• • • • •  
• Ausführliche Infos unter:  
• [gesundheitswelt.allianz.de/vivy](https://gesundheitswelt.allianz.de/vivy)  
• • • • •

# Versicherungsordner Online

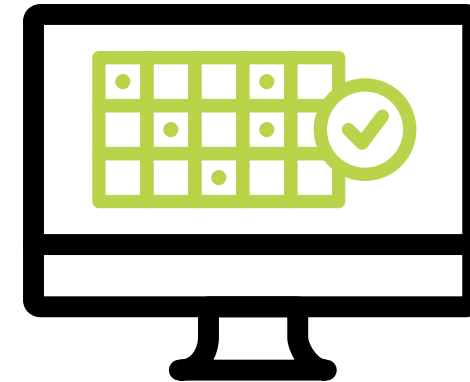
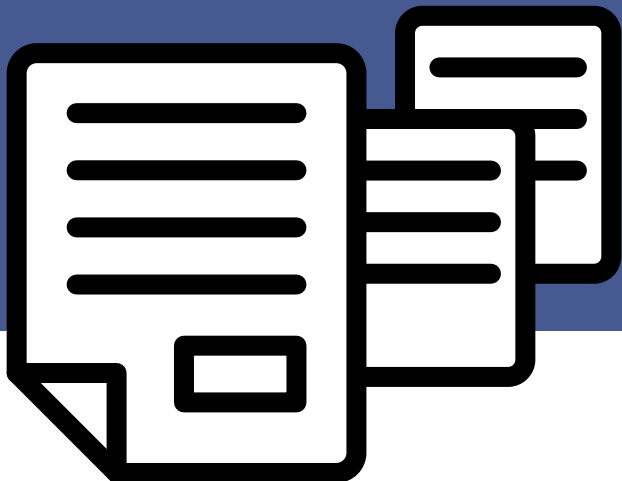
## Alle Verträge auf einen Blick

In unserem Kundenportal Meine Allianz können Sie zum Beispiel Bescheinigungen anfordern, Ihre Verträge verwalten und verlieren nie den Überblick – denn dort sehen Sie nicht nur Ihre Allianz Versicherungen und managen diese bequem, sondern können auch Verträge anderer Versicherer hochladen. Bei Fragen zu Ihren Versicherungen haben Sie zudem die Möglichkeit, unseren Kundenservice direkt per Live-Chat zu kontaktieren.

Meine Allianz ist auch als App für Smartphones und Tablets in den Stores von Apple und Google erhältlich.



Jetzt Zugangsdaten anfordern unter:  
[meine.allianz.de](https://meine.allianz.de)



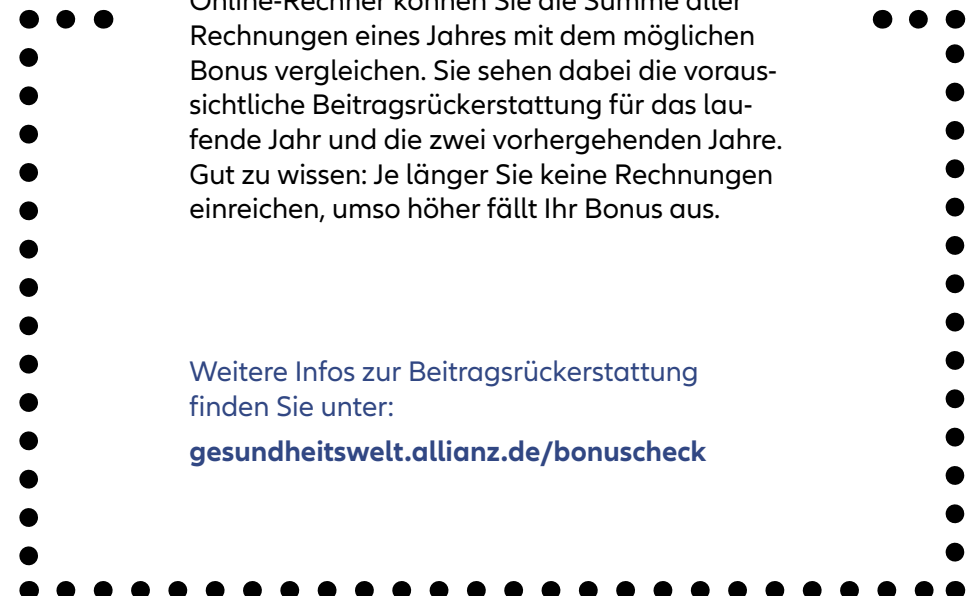
## BonusCheck Online

### Ihr Rechner zur Beitragsrückerstattung

Wenn Sie in einem Kalenderjahr keine Rechnungen einreichen, können Sie sich einen Teil Ihrer Beiträge zurückerstatten lassen. Das kann sich auch dann lohnen, wenn Sie Rechnungen eingereicht haben: Mit unserem BonusCheck Online-Rechner können Sie die Summe aller Rechnungen eines Jahres mit dem möglichen Bonus vergleichen. Sie sehen dabei die voraussichtliche Beitragsrückerstattung für das laufende Jahr und die zwei vorhergehenden Jahre. Gut zu wissen: Je länger Sie keine Rechnungen einreichen, umso höher fällt Ihr Bonus aus.

Weitere Infos zur Beitragsrückerstattung finden Sie unter:

[gesundheitswelt.allianz.de/bonuscheck](https://gesundheitswelt.allianz.de/bonuscheck)



## Klärung Arztrechnung

### Rechnungsprobleme lösen wir für Sie direkt mit Ihrem Arzt

In Einzelfällen kann es dazu kommen, dass Ihr Arzt die Gebührenordnung anders auslegt als wir. Wenn dies geschieht, kümmern wir uns für Sie um die Klärung der strittigen Positionen. Da wir direkt mit Ihrem Arzt sprechen, können Sie unangenehme Diskussionen mit ihm vermeiden und ein gutes Verhältnis aufrechterhalten.



## Behandlungsfehler- Unterstützung

### Hilfe bei Verdacht auf falsche Behandlung

Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Behandlung bei Ihrem Arzt fehlerhaft verlaufen ist, können Sie sich an uns wenden. Unsere Experten klären durch eine erste medizinische und juristische Beurteilung, ob Ihr Anfangsverdacht begründet ist und informieren Sie über Ihre Rechte und Möglichkeiten bei einem Behandlungsfehler.



Ihre Gesundheit ist Ihr wertvollster Besitz. Deshalb dürfen Sie von Ihrer privaten Krankenversicherung beste Leistungen erwarten – von der Beratung über die Arztsuche bis hin zur Therapie.



Sicher orientiert

## Expertensuche

### Spezialisten-Vermittlung für eine unabhängige Zweitmeinung

Wir helfen Ihnen, einen Spezialisten für eine neutrale ärztliche Zweitmeinung, wirkungsvolle Behandlung oder Operation zu finden. Auch bei Krebserkrankungen stehen wir Ihnen mit einer Zweitmeinung zur Seite: So können falsche oder veraltete Therapien verhindert werden, was zu höheren Heilungschancen führt. Zudem unterstützen wir bei Zahnbehandlungen: Sie können Ihren Heil- und Kostenplan unabhängig prüfen lassen und dadurch in vielen Fällen Kosten sparen.

Ausführliche Informationen finden Sie unter:  
[gesundheitswelt.allianz.de/expertensuche](https://gesundheitswelt.allianz.de/expertensuche)



## Arzt- und Kliniksuche Online

### Im Internet Spezialisten in der Nähe suchen

Über die Arzt- und Kliniksuche Online finden Sie schnell und unkompliziert den passenden Arzt oder die richtige Klinik für Ihr Anliegen. Besuchen Sie unsere Gesundheitswelt und rufen dort die Arzt- und Kliniksuche Online auf. Sie können verschiedene Filter wie die Art der Einrichtung, den Facharzttyp, den Behandlungsschwerpunkt sowie die maximale Entfernung zu Ihrem Wohnort setzen, um möglichst passgenaue Ergebnisse zu erhalten.

## Terminvereinbarung Online

### Mit wenigen Klicks zur Untersuchung

Ein praktisches Feature für alle, die direkt am PC oder am Smartphone einen Termin beim Arzt vereinbaren wollen: Lassen Sie sich bei der Arzt- und Kliniksuche Online nur diejenigen anzeigen, die eine Online-Terminvereinbarung anbieten und nutzen Sie diese dann direkt mit einem Klick.

Der direkte Weg zur Arzt- und Kliniksuche sowie zur Terminvereinbarung:  
[gesundheitswelt.allianz.de/arztsuche](https://gesundheitswelt.allianz.de/arztsuche)





## Doc on Call

### Fachkundige Beratung zu medizinischen Fragen per App oder Telefon

Bei bestimmten medizinischen Fragen kann ein Telefonat manchmal eine echte Alternative zu einem persönlichen Arztbesuch darstellen. Mit Doc on Call haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen vertraulich an unabhängige medizinische Experten zu stellen. Ohne Wartezeit. Ohne Wartezimmer. Um alle in Ihrem Tarif enthaltenen Funktionen – zum Beispiel den Dokumenten- und Foto-Upload – nutzen zu können, empfehlen wir Ihnen den Zugang über die Allianz Gesundheits-App. Mit einem Anruf unabhängig von der App erhalten Sie eine Basisberatung.

Ihr direkter Draht zu Experten:  
[gesundheitswelt.allianz.de/doc-on-call](https://gesundheitswelt.allianz.de/doc-on-call)

**0800 410 01 03**

## Ausland-Notruf

### Unbürokratische Hilfe auf Reisen – weltweit

Auch auf Reisen unterstützen wir Sie im Notfall rund um die Uhr schnell und unbürokratisch. Wir kümmern uns für Sie um alles: von der Medikamentenlieferung über die Organisation von Blutkonserven bis hin zum Krankenrücktransport. So bekommen Sie auch in strukturschwachen Gebieten schnell die bestmögliche Versorgung. Bei Sprachbarrieren stellen wir Ihnen einen Dolmetscher zur Seite, der zwischen Ihnen und den ausländischen Ärzten vermittelt.

Weitere Infos und die Notfallnummer hier:  
[gesundheitswelt.allianz.de/ausland-notruf](https://gesundheitswelt.allianz.de/ausland-notruf)

**+49 89 6785 1234**



## Kinderärzte on the Road



### Hausbesuche außerhalb der Sprechzeiten

Arztpraxis geschlossen, Kind krank. Und nun? Wir bieten Ihnen in vier Pilotregionen (Berlin, Hamburg, Frankfurt, München) Hausbesuche außerhalb der regulären Praxisöffnungszeiten an. Damit ersparen Sie sich nicht nur die Anfahrt zu einem Arzt, sondern auch lange und nervenzehrende Wartezeiten in überfüllten Bereitschaftspraxen oder Notaufnahmen.

Mehr Infos zu diesem Service unter:

<https://gesundheitswelt.allianz.de/kinderaerzte-on-the-road>

## Hilfsmittelservice

### Hochwertige Versorgung ohne Eigenanteil

Was für eine Art von Hilfsmittel Sie auch benötigen – unser Hilfsmittelservice versorgt Sie. Zum Beispiel mit Hörgeräten, Zubehör für Diabetiker oder Pflegeprodukten, aber auch mit Hilfsmitteln allgemeiner Natur: von Krücken über Rollstühle bis hin zu Sauerstoffgeräten.

Ausführliche Informationen zur Inanspruchnahme des Hilfsmittelservice:  
[gesundheitswelt.allianz.de/hilfsmittelservice](https://gesundheitswelt.allianz.de/hilfsmittelservice)



## Arzneimittelservice

### Keine Vorauszahlung für Medikamente

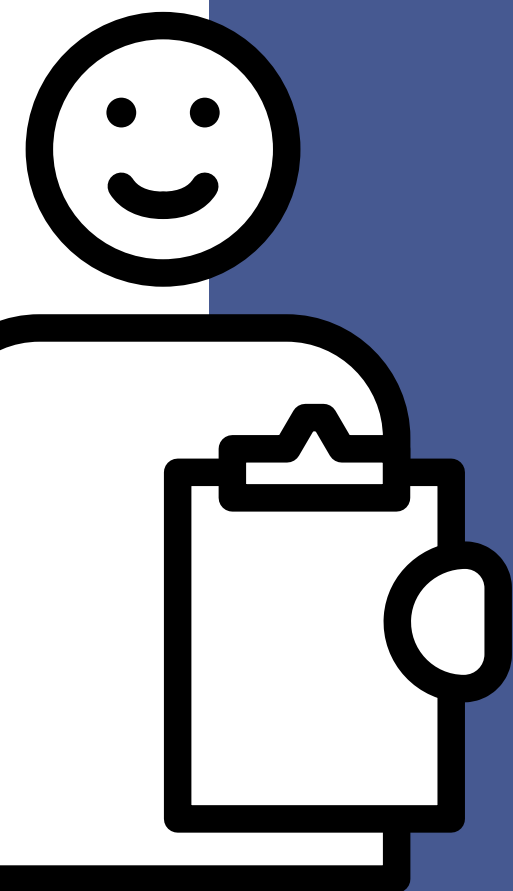
Wenn Sie regelmäßig teure Medikamente benötigen, entlastet Sie unser Arzneimittelservice: Wir rechnen direkt mit der Apotheke ab, sodass Sie nicht mehr in Vorleistung gehen müssen. Dazu kooperieren wir mit der Shop Apotheke, die Ihnen Ihre Medikamente nicht nur kostenlos liefert, sondern Sie auch telefonisch berät.

Alternativ können Sie Rezepte über Ihre lokale Apotheke abrechnen lassen, sofern diese eine Direktabrechnung mit uns anbietet.

Alle Details zum Arzneimittelservice finden Sie unter:

[gesundheitswelt.allianz.de/arzneimittelservice](https://gesundheitswelt.allianz.de/arzneimittelservice)





## Patientenbegleiter

### Individuelle Betreuung und Unterstützung bei komplizierten Krankheitsfällen

Der Patientenbegleiter unterstützt Sie und Ihre Angehörigen bei stationären Krankenhausaufenthalten und in komplizierten Krankheitssituationen. Sie erhalten eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte telefonische Begleitung und Beratung. Der Patientenbegleiter plant mit Ihnen die nächsten Behandlungsschritte und vermittelt Ihnen die richtigen Kontakte. Er organisiert Krankenhausaufenthalte für Sie, sucht nach geeigneten Rehakliniken und unterstützt Sie bei der Organisation von Hilfsmitteln.

Näheres zur Nutzung des Angebots unter:  
[gesundheitswelt.allianz.de/patientenbegleiter](https://gesundheitswelt.allianz.de/patientenbegleiter)

## Partnerkliniken

### Höchste Behandlungsqualität ohne Abrechnungsaufwand

Für Behandlungen an Knie- und Hüftgelenken haben wir bundesweit Kooperationen mit spezialisierten Kliniken abgeschlossen. Dies gewährleistet einerseits optimale Behandlungsqualität und zum anderen minimalen Organisations- und Abrechnungsaufwand. Unsere Partnerkliniken bieten Ihnen zeitnah Untersuchungs- und OP-Termine. Bei der Bezahlung brauchen Sie nicht in Vorleistung zu gehen.

### Partnernetzwerk Psychotherapie

Zudem kooperieren wir mit dem Therapeutenverbund bei einer Vermittlung von ambulanten Psychotherapien – ein Platz innerhalb von zehn Tagen ist garantiert.



## Reha-Vermittlung

### Qualitätsgeprüfte und reibungslose Genesung

Wir unterstützen Sie auch bei der Suche nach einer geeigneten Rehaklinik – ambulant wie stationär. In der ambulanten Reha erhalten Sie professionelle Therapien unter ärztlicher Leitung und können trotzdem im eigenen Bett schlafen. Zudem betreiben wir mit mehr als 60 Partnern ein bundesweites Kliniknetzwerk für stationäre Reha-Aufenthalte. Für Sie ist der Verwaltungsaufwand in beiden Fällen minimal, da wir mit unseren Partnern direkt abrechnen.

Weitere Infos unter:  
[gesundheitswelt.allianz.de/partnerkliniken](https://gesundheitswelt.allianz.de/partnerkliniken)

## Allianz gegen Schmerz

### Wir sagen Ihren Schmerzen den Kampf an

Allianz gegen Schmerz ist, wie der Name schon sagt, eine „Allianz“ zwischen uns, führenden Ärzten und einem intelligenten Tool, das Sie bei Einschätzung und Therapie Ihrer Beschwerden unterstützt.

Sie erhalten zudem Hintergrundinformationen und individuelle Empfehlungen mit video-geleiteten Übungen zur Stärkung und Mobilisierung betroffener Körperregionen, welche Sie im besten Fall komplett von Ihren Beschwerden befreien. Sollten Ihre Probleme schwerwiegender Natur sein, unterstützen unser medizinisches Fachpersonal sowie das von uns entwickelte Tool bei der Diagnosefindung und der Wahl der richtigen Therapie.

Aktuell firmieren unter dem Begriff Allianz gegen Schmerz zwei Angebote für Sie, Check My Back und Check My Knee, weitere Anwendungen werden folgen.



Detaillierte Infos finden Sie unter:  
[www.allianzgegenschmerz.de](http://www.allianzgegenschmerz.de)



### Check My Back

Rückenschmerzen zählen weltweit zu den häufigsten Krankheiten. Fast jeder Deutsche leidet im Laufe seines Lebens darunter. Nutzen Sie das Angebot, wenn auch Sie Rückenbeschwerden haben. Zahlreichen von der Volkskrankheit betroffenen Kunden konnten wir so bereits helfen.

[www.checkmyback.de](http://www.checkmyback.de)

### Check My Knee

Das Kniegelenk muss ein hohes Maß an Belastungen aushalten. Da es zudem anfällig für Verletzungen ist, sollten Knieschmerzen als Warnsignal ernst genommen werden. Nutzen Sie das Angebot, wenn Ihr Knie schmerzt. Wir möchten Ihnen helfen, Ihre Knieprobleme besser einzuschätzen und schnellstmöglich beschwerdefrei zu werden.

[www.checkmyknee.de](http://www.checkmyknee.de)

# Professionelles Rückentraining

## Gezielte Linderung von Rückenproblemen

Gemeinsam mit Rückenspezialisten haben wir ein ärztlich geleitetes Trainingsprogramm gegen Ihre Rückenschmerzen entwickelt. Sie werden zu Beginn der Behandlung von einem Arzt untersucht und auch während des Trainingsprogramms eng begleitet. Das Trainingskonzept ist auf zwölf Monate ausgelegt – mit dem Ziel, Ihre Rückenbeschwerden zu lindern, Ihre Beweglichkeit zu erhöhen und Ihre Muskulatur zu stärken. Selbst chronische Rückenschmerzen werden so bisweilen nachhaltig beseitigt.



Alle Details zum Programm unter:

[gesundheitswelt.allianz.de/rueckentraining](https://gesundheitswelt.allianz.de/rueckentraining)



# Physiotherapie Online

## Die App für einen gesunden Rücken

Mit unserem digitalen Physiotherapieangebot bieten wir Ihnen ein innovatives und personalisiertes Therapieprogramm gegen Rückenschmerzen, das Sie jederzeit und an jedem Ort nutzen können – ganz bequem über Ihr Smartphone oder Tablet. Die Anwendungen reichen von Bewegungs- und Entspannungseinheiten bis hin zu fundierten Informationen rund um Ihr Rückenleiden.



Ausführliche Informationen unter:

[gesundheitswelt.allianz.de/physioonline](https://gesundheitswelt.allianz.de/physioonline)

# Tinnitus therapie Online

## Mit Ihrer Lieblingsmusik Tinnitus behandeln – einfach per App

Mit der App können Sie Tinnitus therapieren und hören dabei Ihre Lieblingsmusik. Die Anwendung filtert Ihre persönliche Tinnitus-Frequenz aus der Musik heraus. Das bedeutet: Sie hören Ihre Lieblingsongs ohne diese Frequenzen. Das beruhigt überaktive Nervenzellen, was die Intensität des Tinnitus mildern kann. In der Regel hören Sie Ihre gefilterten Musikstücke dazu zwölf Monate lang 90 Minuten täglich.



Ausführliche Infos zur Nutzung sowie wissenschaftliche Hintergründe unter:

[gesundheitswelt.allianz.de/tinnitus therapie](https://gesundheitswelt.allianz.de/tinnitus therapie)

## Sie benötigen Begleitung über einen längeren Zeitraum hinweg? Vertrauen Sie auf unsere kompetente Unterstützung.

### Mein AtemwegsCoach

Chronische Atemwegserkrankungen bedeuten für Betroffene oftmals große Einschnitte. Ein persönlicher Coach unterstützt Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung im Alltag, gibt Ihnen nützliche Tipps und beantwortet Ihre Fragen.

### Mein HerzCoach

Die Diagnose von Herzbeschwerden stellt Betroffene vor viele Fragen: Wie geht man am besten damit um? Wie bekomme ich Infos zu Laborwerten, Arzneimitteln oder Behandlungsmethoden? Und was muss ich bei Reiseplanungen beachten? Dafür bieten wir Ihnen unser Behandlungsprogramm Mein HerzCoach an.

### Mein DiabetesCoach

Unser Programm Mein DiabetesCoach hilft Ihnen, die Stoffwechselerkrankung besser zu verstehen, Ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern und Folgeschäden zu vermeiden. Sie erhalten eine individuelle telefonische Beratung, die als Ergänzung zur ärztlichen Therapie dient.

### Mein DiabetesCoach Online

Entspannter leben trotz Diabetes: Dieser Service bietet Ihnen die digitale Verwaltung Ihrer Blutzuckerdaten. Sie führen Ihr persönliches Diabetiker-Tagebuch, haben einen Bolusrechner für Insulin und können Reports zur Vorlage beim Arzt erstellen – alles per App. Außerdem im Paket enthalten: eine automatische Versorgung mit Teststreifen sowie persönliche Diabetes-Coachings.

### Mein BlutdruckCoach

Bluthochdruck ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen. Er führt zu Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz oder auch Impotenz. Fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland ist von Bluthochdruck betroffen. Da sie lange keine Beschwerden verursacht, wird die Erkrankung meist spät entdeckt. Unser Coaching hilft Ihnen, das Thema Bluthochdruck zu verstehen und diesem gezielt entgegenzuwirken. Unter anderem bieten wir Ihnen hierfür einen Selbsttest und diverse Infomaterialien wie zum Beispiel Podcasts.

### Mein PsychCoach

Der Service ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit psychischen Problemen wie Depression oder Burn-out ausgelegt. Das Angebot umfasst eine einjährige telefonische Begleitung, bei der Sie geschulte Experten zu Ihrer Erkrankung beraten. Umfang und Art der Unterstützung können Sie selbst bestimmen.

### Mein PsychCoach Online

Einen ähnlichen Service bieten wir auch online an. Dieses Angebot umfasst eine zwölfwöchige individuelle Begleitung mit Videos, Audios und E-Mails in einem geschützten Bereich. Mithilfe verschiedener Übungen erlernen Sie Techniken, durch die Sie Ihren Alltag besser bewältigen und Lebensfreude zurückgewinnen.

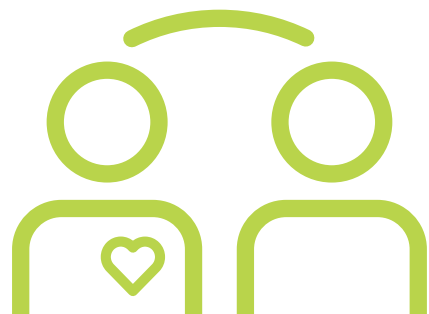
### Mein SchmerzCoach

Ganz ohne Schmerzen geht es selten – das liegt quasi in der Natur des Menschen. Was aber tun, wenn der Schmerz bleibt und immer wieder auftritt? An diesem Punkt setzt unser Programm Mein SchmerzCoach an. Es ist speziell ausgelegt auf Menschen, die chronische Schmerzen haben, zum Beispiel Migräne oder dauerhafte Rückenprobleme.



### Mein GewichtsCoach

Ausgewogene Ernährung plus regelmäßige Bewegung – was in der Theorie einfach klingt, ist in der Praxis oft schwer umzusetzen. Eine konsequente Umstellung des Lebensstils erfordert viel Disziplin und Ausdauer. Wir helfen Ihnen dabei mit unserem Angebot Mein GewichtsCoach, das für Menschen mit einem Body-Mass-Index ab 25 nicht nur eine ausführliche Ernährungs- und Bewegungsanalyse, sondern auch die Erarbeitung eines Konzepts zur langfristigen Gewichtsreduktion und -stabilisierung beinhaltet.



Ausführliche Informationen zu allen Behandlungsprogrammen:  
[gesundheitswelt.allianz.de/behandlungsprogramme](https://gesundheitswelt.allianz.de/behandlungsprogramme)



**Die Voraussetzung für eine dauerhaft gute Gesundheit? Ist doch klar: ein ausgewogener, aktiver Lebensstil. Und dafür kann man eine Menge tun!**



## Allianz Infothek

**Erweitern Sie Ihr Wissen mit unserer virtuellen Bibliothek**

In der Allianz Infothek stellen wir Ihnen eine virtuelle Bibliothek zur Verfügung, in der Sie einiges zum Stöbern finden. Unter anderem haben wir Ihnen einige Info-Broschüren zusammengestellt, in denen wir über Gesundheitsthemen, aber auch über den Umgang mit diversen Krankheiten berichten. Das Spektrum reicht von Asthma über Kindergesundheit bis hin zu gesundem Schlaf und Stressmanagement.

Die Infothek finden Sie unter:  
[gesundheitswelt.allianz.de/infothek](https://gesundheitswelt.allianz.de/infothek)

## Allianz Gesundheitswelt

**Das informative Portal rund ums Thema Gesundheit**

Die Allianz Gesundheitswelt steht Ihnen mit vielfältigen Informationen über unsere Services zur Verfügung. Außerdem bietet sie monatlich ein Schwerpunktthema rund um Gesundheit, Wohlfühlen, Fitness oder Ernährung. Weitere Angebote der Gesundheitswelt sind Gesundheits-Checklisten, Experten-Interviews sowie anschauliche Infografiken und Downloads.

Nutzen Sie Ihr Portal in Sachen Gesundheit und Lifestyle:  
[gesundheitswelt.allianz.de](https://gesundheitswelt.allianz.de)

## Allianz Zukunftsgestalter

**Mitmachen und mit neuen Ideen die Versicherung der Zukunft gestalten**

Auf der Plattform werden regelmäßig Umfragen angeboten. Anhand dieser können Sie Services mitgestalten, neue Ideen einbringen und Versicherungskonzepte bewerten – denn Sie wissen am besten, was Sie täglich bewegt und sich für die Zukunft wünschen.

Jetzt mitmachen und registrieren:  
[zukunftsgestalter.allianz.de](https://zukunftsgestalter.allianz.de)

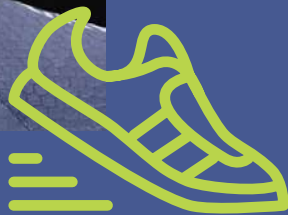
# Fit mit Frodeno

Exklusive Tipps zu Ernährung, Fitness und Gesundheit vom dreifachen Ironman- und Olympiasieger



Für Triathlet Jan Frodeno ist das größte Ziel, beim Ironman auf Hawaii der Schnellste zu sein. Genau wie er wollen auch Sie das Beste aus sich herausholen. Wieso es nicht gemeinsam angehen?

Unser Service für Sie: exklusive Tipps vom Profi. Jan Frodeno zeigt Ihnen, mit welchen Übungen er sich fit hält, mit welchem Essen er leistungsfähig bleibt und was seine Tricks zum Durchhalten sind. Ergänzt wird das Angebot durch Studien, Videos, Tipps fürs Workout und mehr.



Alle Aktionen mit Jan Frodeno finden Sie hier:  
[gesundheitswelt.allianz.de/frodeno](https://gesundheitswelt.allianz.de/frodeno)

# Mein FitnessTraining

## Workouts für zwischendurch

- Bei uns trainieren Sie kostenlos und können aus unterschiedlichsten Übungen die für Sie passenden auswählen. Das Angebot reicht von Meditationstrainings, Pilates, Stretching- und Yogaeinheiten bis hin zu Workout-Programmen und Entspannungsanleitungen für den Büroalltag.
- Alle Übungen finden Sie unter:  
[gesundheitswelt.allianz.de/fitness](https://gesundheitswelt.allianz.de/fitness)

# Allianz Vorteilsprogramm

## Rabatte und Einkaufsvorteile bei Markenanbietern

Ein Muss für jeden Allianz Versicherten: die Nutzung unseres Vorteilsprogramms. So einfach geht's: Registrieren Sie sich auf Meine Allianz und kommen Sie in den Genuss eines garantierten Jahresgeschenks. Dazu erhalten Sie Einkaufsvorteile und Rabatte bei diversen Markenanbietern, mit denen Sie bares Geld sparen. Außerdem können Sie regelmäßig an Ticket-Gewinnspielen für exklusive Veranstaltungen sowie Kultur- und Sportereignisse teilnehmen.

# Allianz hilft-Forum

## Schnelle Beantwortung Ihrer Fragen zum Thema Versicherung

Im Onlineforum Allianz hilft beantworten wir täglich Ihre Fragen rund um unsere Produkte und Services, aber auch zu anderen Themen aus dem Versicherungskosmos. Wir sind mit Rat und Tat für Sie da und antworten Ihnen in der Regel innerhalb von maximal 30 Minuten.

- Ihre Fragen an die Community stellen Sie unter:  
[allianz-hilft.de](https://allianz-hilft.de)

- Jetzt registrieren unter:  
[meine.allianz.de](https://meine.allianz.de)



Alle Services dieser Ausgabe sind aktuell (zum 1.1.2020) gültig. Einzelne Serviceangebote können künftig wegfallen, ergänzt oder modifiziert werden.

Ein Teil der in dieser Broschüre abgebildeten Services ist abhängig von Ihrem gewählten Tarif. Infos hierzu erhalten Sie bei unserem Kundenservice.

Bildcredit  
Titel: Adobe Stock  
Innenseiten: iStock,  
fx\_makesapicture,  
Vivy GmbH, Adobe Stock  
Illustrationen:  
Allianz Deutschland AG,  
C3 Visual Lab



Infos zu allen Services, wenn nicht explizit anders erwähnt, erhalten Sie telefonisch bei unserem Kundenservice (Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr kostenfrei aus allen deutschen Netzen):

**0800 410 01 03**

oder online auf unserer Gesundheitswelt:  
**[gesundheitswelt.allianz.de](https://gesundheitswelt.allianz.de)**

Unsere Allianz Gesundheits-App mit vielen nützlichen Features ist verfügbar auf Android- und iOS-Geräten und kostenlos erhältlich in den Stores von Google und Apple. Hier geht es direkt zum Download:

