



实力雄厚 – 助您健康
Hoch qualifiziert -
für Ihre Gesundheit



拥有健康方面的
知识会让人安心。
这是肯定的。

页码 10

目录

- 本科？硕士？博士？技术人员！
- 4 TK 大学顾问
 - 4 TK 预约服务
- 练腹。练腿。奖励积分！
- 6 TK 奖励计划
 - 6 运动医学检查
 - 6 TK 健康教练
- 未雨绸缪，我们努力为您。
- 8 替代疗法
 - 8 整骨疗法和针灸治疗
 - 8 HPV 疫苗
 - 8 皮肤癌筛查服务
 - 8 旅行预防接种
- 拥有健康方面的知识会让人安心。
这是肯定的。
- 10 早期筛查和预防检查
 - 10 TK 医生中心
 - 10 TK 旅行热线
 - 10 TK 应用程序
- 在我们这里您可以高枕无忧。
- 17 大学生门户网站AUBI- plus
 - 17 职业发展建议



Gesundes
Wissen
beruhigt.
Ganz sicher.

Seite 11

Inhalt

Bachelor? Master? Doktor? Techniker!

- 5 TK-Hochschulberater
- 5 TK-TerminService

Bauch. Beine. Bonuspunkte!

- 7 TK-Bonusprogramm
- 7 Sportmedizinische Untersuchung
- 7 TK-GesundheitsCoach

Bevor etwas faul wird, sind wir besonders fleißig

- 9 Alternative Heilmittel
- 9 Osteopathie und Akupunktur
- 9 Impfung gegen HPV
- 9 Hautkrebs-Screening
- 9 Reiseschutzimpfung

Gesundes Wissen beruhigt. Ganz sicher.

- 11 Früherkennungs- und
Vorsorgeuntersuchungen
- 11 TK-ÄrzteZentrum
- 11 TK-ReiseTelefon
- 11 Die Techniker Apps

Bei uns dürfen Sie sitzen bleiben

- 18 Studentenportal AUBI-plus
- 18 Karriere-Tipps



技术人员医疗保险公司
(TK) 为大学生提供服务
Die Techniker
für Studierende

本科？硕士？博士？ 技术人员！

正在憧憬着大学的生活？太好了，因为大学生活充满了精彩。但是大学的学习也会带来压力和焦虑：挣钱、完成大量的作业，也许还要顺便资助学业等等。但是：不管如何，健康始终是第一位的。

TK 始终与您共同面对这些挑战。在此我们的医疗保险不仅为您带来保障，还会向您提供积极的支持。众多的服务和额外服务内容可以减轻您的压力、给您带来保护，并助您保持健康，范围涵盖从抗压技巧到职业发展建议等各个方面。此外：大多数主题都有一个**搜索编号**。将其输入 **tk.de** 上的搜索窗口，您将直接获得更多信息。您可以亲身体会我们全面周到的服务。

始终伴您左右：我们的 TK 大学顾问 不必在路上奔波：我们的 150 位 TK 大学顾问中肯定有一位就在您的附近，您可以直接在校园进行个人咨询。而且通过下列的服务内容，您可以省下很多时间：

- 向大学在校生提供有关学习期间、交换学期中和强制医疗保险结束之后的医保建议
- 证书（如联邦教育促进法机构）
- 适用于外国大学生的信息
- 为就业做准备

让您的日程安排更轻松：我们为您预约医生 预约到家庭医生或者专科医生并不容易，而且费时。因此我们为参保人提供 TK 预约服务 (TK-TerminService)，并帮助您和您的医生预约检查。(2009696)



Bachelor? Master? Doktor? Techniker!

Sie freuen sich auf die Uni? Zu recht, denn das Studentenleben hat viel Spannendes zu bieten. Doch das Studium hält auch einiges an Druck und Stress bereit: Scheine machen, große Hausarbeiten schreiben, vielleicht das Studium nebenbei finanzieren und mehr. Und: Bei alledem müssen Sie gesund bleiben.

Die Techniker steht Ihnen bei diesen Herausforderungen zur Seite. Dabei sichern wir Sie mit unserer Krankenversicherung nicht einfach nur ab, sondern unterstützen Sie aktiv. Mit vielen Services und Extraleistungen, die Ihnen einiges abnehmen, Sie schützen und Ihnen helfen, fit zu bleiben: von Anti-Stress-Techniken bis zu Karriere-Tipps. Übrigens: Bei den meisten Themen finden Sie eine Suchnummer. Geben Sie diese auf tk.de im Suchfenster ein, gelangen Sie direkt zu den weiterführenden Informationen. Sehen Sie selbst, wie wir für Sie da sind!

Sitzen gleich neben Ihnen: unsere TK-Hochschulberater Das erspart lange Wege: Einer unserer gut 150 TK-Hochschulberater findet sich bestimmt auch in Ihrer Nähe, um Sie direkt und persönlich am Campus zu beraten. Und mit den folgenden Serviceleistungen schenkt er Ihnen Zeit:

- Tipps zur Krankenversicherung während des Studiums, bei Auslandssemestern und nach Ende der Krankenversicherungspflicht als Studierende/r
- Bescheinigungen (zum Beispiel für das BAföG-Amt)
- Infos für ausländische Studierende
- Vorbereitung auf den Beruf

Gut für den Stundenplan: Wir machen Ihren Arzttermin Einen Termin bei einem Haus- oder Facharzt zu bekommen, ist nicht immer leicht und kann Zeit kosten. Deshalb unterstützen wir unsere Versicherten mit dem TK-TerminService und kümmern uns um einen Untersuchungstermin für Sie bei Ihrem Arzt. (2009696)

练腹。练腿。奖励积分！

出点汗吧：TK会奖励那些愿意为健康投资的人。我们的TK奖励计划不仅用金钱给您带来鼓励，更会提供许多额外内容。只为更加健康的生活。

参与TK奖励计划，健康会给您带来回报 每一个健康措施都会获得一个分值。我们通过这个来特别奖励那些促进健康生活方式的行为。例如，您可以通过如下方式取得积分：

- 积极参加运动协会/健身房
- 高质量的健康课程
- 早期筛查

从1000点开始，您可以选择将积分兑换为现金奖励还是转移到TK健康红利中。

TK健康红利 您可以把TK健康红利投资到您的健康中，例如新的健身追踪器。与兑换为现金相比，您可以获得双倍的健康红利。因此，您参加的TK奖励计划甚至将由此带来双倍回报。

通过TK App 或 tk.de 的保护区域“我的TK”即可参与。(2024580)

运动准备：运动医学检查 想要尝试新的体育项目？或者打算在长期休息之后再次开始锻炼？为此我们很乐意向您提供运动医学检查，以检查您的健康状况，并确定符合您个人健康等级的最佳锻炼方式。这样可以降低您的健康风险，并助您通过健康的方式达到锻炼目标。(2009848) 您可以在 tk.de · 网页代码 460540 了解更多。

点击鼠标，获得解答：TK健康教练 (TK-Gesundheits-Coach) 我们的数字TK健康教练为您提供全天候的服务。随叫随到，帮您解决压力、动力和运动相关的各种问题。实际上这里不是一位教练，而是六位从对抗压力、戒烟、倦怠、糖尿病、营养、健身到头疼各个方面的专家。(2011440) 您可以在 tk.de · 网页代码 038516 了解更多。



Bauch. Beine. Bonuspunkte!

Ganz gleich, wie Sie ins Schwitzen kommen: Wer sich für seine Gesundheit einsetzt, wird von der Techniker belohnt. Dabei spornt Sie unser TK-Bonusprogramm nicht nur mit Geld an, sondern bietet Ihnen auch viele Extras. Für ein noch gesünderes Leben.

Ihre Gesundheit rechnet sich: mit unserem TK-Bonusprogramm Jede Gesundheitsmaßnahme erhält einen Punktwert. Damit belohnen wir besonders jene Aktivitäten, die einen gesundheitsbewussten Lebensstil fördern. Unter anderem punkten Sie damit:

- Aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein/Fitnessstudio
- Qualitätsgesicherte Gesundheitskurse
- Früherkennungsuntersuchungen

Bereits ab 1.000 Punkten haben Sie die Wahl, ob Sie den Bonus als Barprämie erhalten oder in die TK-Gesundheitsdividende übertragen möchten.

TK-Gesundheitsdividende Die TK-Gesundheitsdividende können Sie wieder in Ihre Gesundheit investieren, zum Beispiel für einen neuen Fitness-tracker. Im Vergleich zur Auszahlung erhalten Sie hier den doppelten Gesundheitsbonus. So rechnet sich die Teilnahme am TK-Bonusprogramm für Sie sogar doppelt.

Nehmen Sie ganz einfach über die TK-App oder auf tk.de im geschützten Bereich „Meine TK“ teil. (2024580)

Sportliche Einstellung: sportmedizinische Untersuchung

Sie wagen einen sportlichen Neuanfang? Oder steigen nach längerer Pause wieder ein? Darauf bereiten wir Sie gerne mit der sportmedizinischen Untersuchung vor. Sie prüft Ihren Gesundheitszustand und ermittelt, welche Art von Training optimal zu Ihrem persönlichen Fitnesslevel passt. Das hilft, gesundheitliche Risiken zu vermindern und sportliche Ziele gesund zu erreichen. (2009848)

Hat Ihre Ziele im Klick: der TK-GesundheitsCoach Unser digitaler TK-GesundheitsCoach wird niemals müde, Sie persönlich zu betreuen. Rund um die Uhr und rund um Stress, Motivation und Bewegung. Eigentlich ist es auch nicht nur ein einziger Coach, sondern sieben Spezialisten zu den Themen Antistress, Burnout, Diabetes, Ernährung, Fitness, Kopfschmerz und Rauchentwöhnung. (2011440)





未雨绸缪，我们努力为您。

我们有众多服务，只为您的健康——而且未雨绸缪，提前预防。当然，在您生病之后，我们依然体贴周到。不论是预防还是照料、旅行还是复健，我们为您提供的服务往往比法律规定的还要多。

自然的力量——对我们来说也有效 作为 TK 参保人，您也可以要求采用替代治疗方法。例如，您的医生可以给您开顺势疗法的药物，它们尽管不是处方药，但只能在药房购买。对此，TK 每年为年龄在二十岁以上的参保人最多 返还 100 欧元。(2002554) 适用药品有：

- 顺势疗法药物
- 人智学药物
- 本草疗法药物

手法治疗：整骨疗法和针灸治疗 这种动手治疗的方式非常有价值。在一定条件下，TK 会承担一部分费用。(2001098)

证实有效：HPV 疫苗 罗伯特科赫研究所常务疫苗接种委员会 (STIKO) 建议为所有 9 至 14 岁的女孩和男孩接种人乳头瘤病毒 (HPV) 疫苗。

错过的疫苗接种应在 18 岁前补上。此外，TK 将为 18 岁至 27 岁（不包括 27 岁）的女性和男性报销疫苗的费用，减免疫苗材料附加费用。(2024424)

检查潜在在皮肤之下的问题：我们的皮肤癌筛查服务 越来越多的年轻人罹患皮肤癌。TK 参保人可以参加我们的皮肤癌筛查活动。20 岁以上的男性和女性可以每 24 个月在皮肤科医生处进行这一早期筛查。(2007966)

热爱旅游？请在假期开始前做好这些！ 毋庸置疑，假期是一年中最好的时光！廉价的航班让远方的目的地不再遥不可及。不管是去非洲、亚洲还是加勒比海：为了让您健康地享受旅行，我们提供了比法律规定更多的项目。因为我们承担了全部必要疫苗以及疟疾预防治疗的费用，根据情况不同，可能会减免法定的疫苗材料或药物的附加费用。(2009676)



Bevor etwas faul wird, sind wir besonders fleißig.

Mit zahlreichen Leistungen kümmern wir uns um Ihre Gesundheit – schon bevor etwas passiert. Aber natürlich genauso intensiv, wenn Sie krank geworden sind. Dabei bieten wir Ihnen oft mehr als gesetzlich vorgeschrieben – ob Vorsorge oder Versorgung, Reise oder Reha.

Die Kraft der Natur – wirkt auch bei uns Als TK-Versicherter können Sie auch alternative Heilmethoden in Anspruch nehmen. Ihr Arzt kann Ihnen zum Beispiel homöopathische Medikamente verordnen, die zwar nicht verschreibungs-, jedoch apothekenpflichtig sind. Die Techniker erstattet dafür bis zu 100 Euro pro Kalenderjahr und Versichertem ab dem Alter von zwölf Jahren. (2002554) Dies gilt für Medikamente der:

- Homöopathie
- Anthroposophie
- Phytotherapie

Handarbeit, die heilt: Osteopathie und Akupunktur Diese manuellen Formen der Behandlung werden sehr geschätzt. Die Techniker trägt unter bestimmten Voraussetzungen einen Teil der Kosten. (2001098)

Stichhaltiges Argument: Impfung gegen HPV Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen das humane Papillomvirus (HPV) für alle Mädchen und Jungen im Alter von neun bis 14 Jahren.

Versäumte Impfungen sollen bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden. Darüber hinaus erstattet Die Techniker die Kosten der Impfung – abzüglich der Zuzahlung für den Impfstoff – auch für Frauen und Männer ab dem 18. Geburtstag bis einen Tag vor dem 27. Geburtstag. (2024424)

Checken, was unter die Haut geht: unser Hautkrebs-Screening Immer häufiger erkranken auch junge Menschen an Hautkrebs. Daher können TK-Versicherte an einem Hautkrebs-Screening teilnehmen. Diese Früherkennungsuntersuchung können Frauen und Männer ab dem Alter von 20 Jahren alle 24 Monate bei einem Dermatologen in Anspruch nehmen. (2007966)

Reisefieber? Aber bitte nur vor dem Urlaub! Natürlich ist der Urlaub die schönste Zeit des Jahres. Ferne Ziele sind dank günstiger Flüge so nah gerückt. Ob Afrika, Asien oder Karibik: Damit Sie Ihre Reise gesund genießen können, bietet die Techniker mehr als vorgeschrieben. Denn sie übernimmt die Kosten für alle notwendigen Impfungen sowie für eine Malariaphylaxe, gegebenenfalls abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung für den Impfstoff beziehungsweise das Arzneimittel. (2009676)

拥有健康方面的知识会让人安心。 这是肯定的。

拥有我们的关怀，您会感觉更好 早期筛查和预防检查可以提前识别并治疗疾病。TK 可以让您更加容易地记住这些检查的时间安排。如果需要，我们的 TK 提醒服务会免费通知您即将进行的检查。其中包括：

- 健康体检
- 癌症早期筛查
- 皮肤癌筛查
- 儿童和青少年检查
- 口腔预防检查预约
- 个人医生和疫苗预约

问题往往在晚上出现：TK 医生中心 (TK-ÄrzteZentrum) 也在此时工作 现在还是立刻：如果您想了解某个健康话题，直接呼叫 TK 医生中心吧。从眼科到牙科，100 多位专科医生时刻无休地等待着您的咨询来电。(2009666) 话题例如：

- 疾病及其症状
- 检查和治疗方法
- 药物及其疗效
- 手术方法

远程对话的首选：TK 旅行热线 准备得越充分，您的假期才会越轻松。TK 拥有一支接受过旅行和热带医学培训的医生团队，可以为您的旅行规划提供帮助，例如提供旅行急救包方面的建议。当然，若您在国外遇到了紧急情况，他们也会向您提供重要信息，给予帮助。不论是假期旅行还是出差，TK 旅行热线 365 天全年无休，随时响应。(2001348)

想要节省时间？用左手或者右手就能搞定。 我们热爱技术进步。因此我们为您提供了多个 App，让您的数字生活又添加了一些有用的创新。例如 TK 医生指南 (TK-Ärzteführer)。通过它您可以快速找到附近合适的医生。(209048)



Gesundes Wissen beruhigt. Ganz sicher.

Fühlen Sie sich versorgt, fühlen Sie sich gut Mit Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen können Krankheiten frühzeitig erkannt und behandelt werden. Die Technikermacht es Ihnen daher leicht, an diese wichtigen Termine zu denken. Auf Wunsch informieren wir Sie mit dem kostenlosen TK-Erinnerungsservice über Ihre anstehenden Untersuchungen. Dazu zählen:

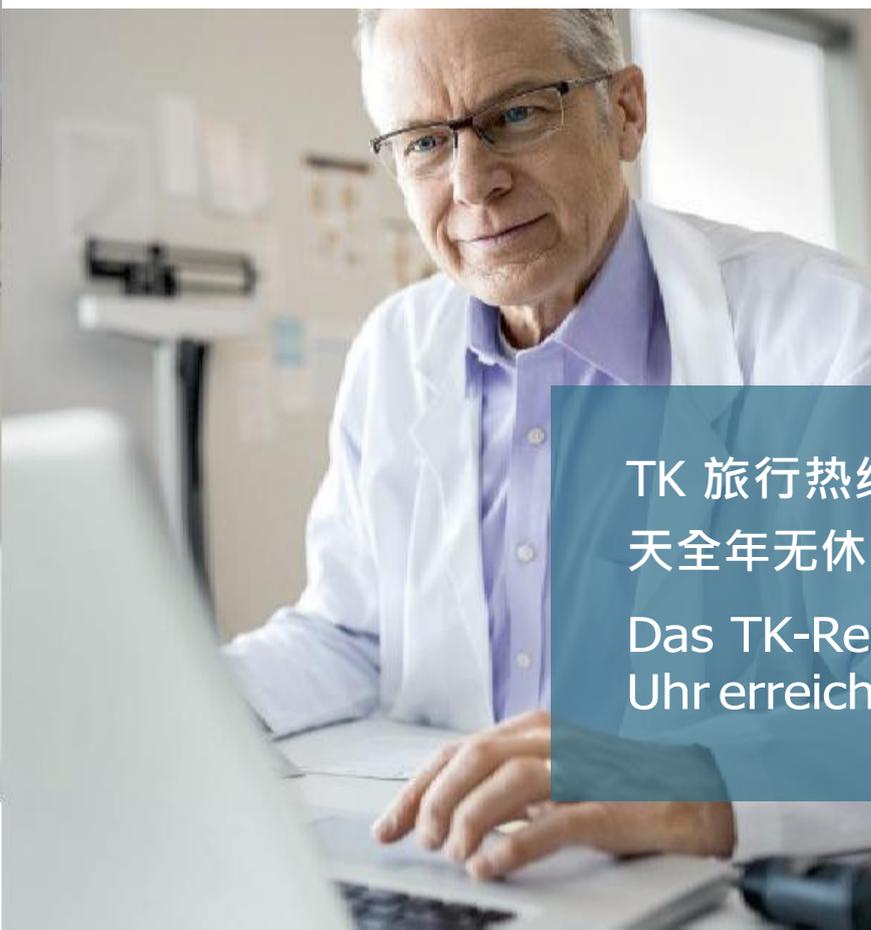
- Gesundheits-Check-ups
- Krebsfrüherkennungsuntersuchungen
- Hautkrebs-Screenings
- Kinder- und Jugenduntersuchungen
- Zahnvorsorge-Termine
- Individuelle Arzt- und Impftermine

Probleme sind gerne nachtaktiv: das TK-ÄrzteZentrum aber auch Ob jetzt oder gleich: Wenn Sie etwas zu einem gesundheitlichen Thema wissen möchten, rufen Sie einfach im TK-ÄrzteZentrum an. Hier erreichen Sie rund um die Uhr gut 100 Fachärzte, vom Augenarzt bis zum Zahnmediziner, die Sie befragen können. (2009666) Zum Beispiel zu:

- Erkrankungen und deren Symptomen
- Untersuchungs- und Behandlungsmethoden
- Medikamenten und deren Wirkung
- Operationsverfahren

Die erste Wahl bei Ferngesprächen: das TK-ReiseTelefon Je besser Sie vorbereitet sind, desto unbeschwerter wird Ihr Urlaub. Die Technikermacht Ihnen ein Team von reise- und tropenmedizinisch ausgebildeten Ärzten, die Ihnen bei der Reiseplanung helfen – zum Beispiel mit Tipps für die Reiseapotheke. Selbstverständlich stehen Ihnen diese auch bei Notfällen im Ausland mit wichtigen Informationen zur Seite. Ob Urlaubs- oder Geschäftsreise – das TK-ReiseTelefon ist rund um die Uhr erreichbar, an 365 Tagen im Jahr. (2001348)

Zeit sparen? Machen Sie mit links – oder mit rechts Wir lieben technischen Fortschritt. Daher bieten wir Ihnen Apps, die Ihren digitalen Alltag um nützliche Innovationen bereichern. Zum Beispiel den TK-Ärzteführer. Hier finden Sie schnell den passenden Arzt in Ihrer Nähe. (209048)



TK 旅行热线 (TK-ReiseTelefon) 365
天全年无休，随时响应。

Das TK-ReiseTelefon ist rund um die
Uhr erreichbar, an 365 Tagen im Jahr.



TK 大学顾问 如果您在处理与医疗保险有关的繁杂材料时需要帮助，请立刻联系您的私人大学顾问。您可以在背面找到联系信息。请放入开窗信封中寄回，TK 为您支付邮资。

手续概览

如何参加 TK 保险

1. 请完成上一页的申请。如果您不确定如何回答，请立即联系我们。
2. 打印申请表并签字。没有您的签名，申请书无效。之后请将其扫描并通过电子邮件发送给我们。
3. 我们会向您发送成为 TK 参保人的确认函，您在入学时会用到这个文件。
4. 在您抵达德国后：请将您的入学确认函以及 SEPA 直接划款授权发送给我们，这样 TK 就可以每月从您的账户上扣除应付款项。
5. 您会在您的德国住址处收到医疗保险卡。

FAQ – 如何填写申请表 如果您在处理与医疗保险有关的繁杂材料时需要帮助，请立刻联系您的私人大学顾问。您可以在背面找到联系信息。

上一份保险的详细信息 只有当您上一次参保的国家是欧盟成员国或波斯尼亚和黑塞哥维那、冰岛、列支敦士登、马其顿、黑山、挪威、瑞士、塞尔维亚、土耳其或突尼斯时才需要填写。

收入详细信息 只有当您向德国联邦劳动局申请过财政援助时才需要填写，否则请忽略。

来自国外的实物福利 只有当您仍然在欧盟成员国或波斯尼亚和黑塞哥维那、冰岛、列支敦士登、马其顿、黑山、挪威、瑞士、塞尔维亚、土耳其或突尼斯中的一国参保时才需要填写。

退休福利 当您得到或申请过您的国家或您所享有福利的第三国的国家退休金或相关福利时，需要填写。

来到德国学习之前需要了解的 为了让您了解来到这里之前和之后分别需要哪些文件，我们按顺序列出了一张清单。这张清单适用于来自非欧盟国家或者波斯尼亚和黑塞哥维那、冰岛、列支敦士登、马其顿、黑山、挪威、瑞士、塞尔维亚、土耳其或突尼斯的学生。

录取

- 您需要一封含有德国大学录取确认函的信件。

申请签证

- 签证申请手续所需的时间不定，因此越早提前申请越好。
- 您需要具有个人财务状况的证明，如存入冻结账户的担保金（约为 8000 欧元），或者来自公认奖学金基金会的奖学金。

入学

- 在入学周期间，您将需要领取、签写并提交各种文件。
- 这一阶段的最后是获得德国医疗保险，以便能够在您的大学入学。

居住许可

- 首先您需要从居住地的户籍登记处（德语 **Meldebehörde**）取得登记卡。
- 申请居住许可时需要提交您的登记卡、入学确认函和医疗保险证明。

在我们这里您可以高枕无忧。

我们有理由骄傲：超过 46 万来自各个专业的大学生参加了我们的保险。也就是说，近四分之一必须参保的大学生给予了我们信任。而且在离开大学之后，这份信任也可以一直保留下去。但是我们更喜欢用服务，而不是数字，来为我们做广告。例如我们帮助您为大学学习之后的生活做好准备的服务。

大学生门户网站 AUBI-plus 我们的合作伙伴 **AUBI-plus** 为所有大学在校生提供有关工作、培训计划和实习的有用建议。该网站拥有多个搜索引擎，通过它们可以有针对性地找到例如应届生招聘会、双轨制学习机会等内容，范围覆盖全德国。

害怕考试？ 对此 **AUBI-plus** 也有办法：从考前准备到有效应对焦虑的方法。

TK 助您在职业发展上取得成功 为了在完成大学学业后正确步入职场，我们的求职和职业发展咨询专家会为毕业生提供各种信息，而且还有多种培训会等您参加。

您可以免费订阅 **TK 大学生手册《在职场获得成功》**。在该手册中，您可以找到一切职业起步问题的答案：

- 分析自己的潜力
- 正确的求职方式
- 具有说服力的求职申请材料
- 其他求职形式（例如在线求职）
- 面试
- 评估



