

FOCUS

MONEY

Sonderdruck
für die

HEK
HANSEATISCHE KRANKENKASSE

PUNKTLANDUNG für Ihre Gesundheit



Bei welchen **KRANKENKASSEN**
Anspruchsvolle, Familien, Sportler,
junge Leute und Selbstständige
BESTENS AUFGEHOBEN sind!



FORTSCHRITT

Gesunder Zeitgeist

Ernährungskurse, viele clevere digitale Gadgets in der Kommunikation und umfangreichen Reisekrankenschutz – das verlangt heute die Generation Z unter anderem von ihrer Kasse

Wer hätte dies gedacht! Corona hat sogar seine guten Seiten. Zumindest für die „Generation Z“ (GenZ) hierzulande, die Altersgruppe der unter 30-Jährigen. Denn: Die Hälfte der GenZ kümmert sich heute mehr um ihre persönliche Gesundheit als vor der Corona-Krise.

Diese Bilanz zieht die aktuelle Studie „Generation Z & Health“ der Krankenkassen, für die insgesamt 1000 Bürger im Alter von 16 bis 29 Jahren befragt wurden. Besonders junge Menschen mit höherer Bildung wie Abitur oder Studium achten laut Studie auf eine gesunde, stabile Physis.

Fitter und resilienter. Gut ein Drittel der im Zuge der Studie interviewten Männer und fast ein Viertel der Frauen sind heute der Ansicht, körperlich deutlich fitter als noch vor der Pandemie zu sein. „Alles in allem ist die Generation Z resilienter und gesundheitsbewusster als Generationen vor ihr“, erklärt Corinna Mühlhausen. Die Sicht der Generation Z auf Gesundheitsvorsorge und Krankheit habe sich durch das Coronavirus nachhaltig verändert und werde sie auch in Zukunft prägen, behauptet zumindest die auf den Gesundheitsmarkt spezialisierte Trend- und Zukunftsforscherin.

Gesundheitsvorsorge heißt für die 16- bis 29-Jährigen in Deutschland laut pronova-Untersuchung vor allem, ausreichend zu schlafen. Wichtig ist dieser Altersgruppe außerdem, bewusst viel Zeit mit ihrer Peer-Group zu verbringen und reichlich Freiräume für Hobbys zu haben. Auch regelmäßiger Sport und eine gesunde Ernährung genießen einen hohen Stellenwert. Darum stehen gerade jene gesetzlichen Kassen hoch in der Gunst der Generation Z, welche im Rahmen von Bonusprogrammen neben dem Sport in Verein und Fitnessstudio auch absolvierte Sportabzeichen honorieren und im Zuge der sogenannten individuellen Gesundheitsförderung ansehnliche Zuschüsse für qualitätsgesicherte Seminare gegen Mangel- und Fehlernährung geben.

Digital up to date. Aufgewachsen mit Smartphones, Apps und sozialen Medien, pflegen die nach 1995 Geborenen einen lockeren Umgang mit den neuesten Technologien. Kein Wunder, dass sie auf Kassen abfahren, die digital up to date sind. Die für ihre Youngster Gratis-Apps in petto haben, mit deren Hilfe sie etwa Krankmeldungen an die Kasse verschicken oder im Video-Chat in Verbindung stehen können.

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Besondere Versorgung/Versorgungsmanagement: ambulante Operationen, Ernährungskrankheiten, onlinegestützte Behandlung, Suchterkrankungen

Wahltarife: Beitragsrückerstattung bei Leistungsfreiheit für 12 000 Euro brutto Jahresgehalt

Bonusprogramme: Bonifizierung von qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen, Normalgewicht im Normbereich, Challenges mit Fitnesstracker, Nachweis von Nichtraucherstatus/Raucherentwöhnung, Mitgliedschaft im Sportverein, Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport, maximale Bonushöhe und durchschnittliche Bonushöhe je nachgewiesene Maßnahme

Individuelle Gesundheitsförderung: Zuschüsse für Kurse zur Vorbeugung/ Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme, Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung, gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums, Förderung des Nichtrauchens, Erstattung je Kurs je Erwachsenen in Prozent und Euro bei Fremdkursen, Erstattung je Kurs je Erwachsenen in Prozent und Euro bei Eigenkursen

Auslandsschutz: Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen

Zahnmedizin: Kostenübernahme für professionelle Zahnreinigung, Zuschuss für eine professionelle Zahnreinigung

Serviceleistungen: Online-Filiale (als App oder auf mobile Nutzung zugeschnitten), Digitale Gesundheitsakte, Digitales Tracking von Anträgen, Online-Mitgliedsbescheinigung abrufbar, Online-Administration des Bonusprogramms, Facebook, Twitter, WhatsApp, Online-Chat, Video-Chat, Instagram und YouTube, Reha-Beratung, Vorsorgeerinnerungsservice, Arzt-Suchportal

Zusatzleistungen: Hautkrebsvorsorge inklusive einer sogenannten Auflichtmikroskopie

By the way: Nicht wenige aus der Gruppe der GenZ verdienen ihre Brötchen heute als IT-Experten – und verbringen so viele Tag- und Nachtstunden mit ergonomisch suboptimaler Körperhaltung vor dem PC-Desktop und Laptop. Lange Bildschirmarbeit allerdings kann zu schweren Nacken- und Schulterschmerzen sowie Augentrockenheit führen. Eine Studie („Association between screen time and depression among US adults“) aus dem Jahr 2017 attestiert zudem einen Zusammenhang zwischen längeren Bildschirmzeiten und Depressionen.

Vor diesem Hintergrund sind zahlreiche der unter 30-Jährigen heilfroh, wenn sie eine gesetzliche Kasse an ihrer Seite haben, die sich etwa bei Haltungsschäden mit Zuschüssen für Kurse zur Vorbeugung respektive Reduzierung gesundheitlicher Risiken aktiv beteiligt.

Gute Reise! Neben einer ausgeglichenen Work-Life-Balance reist die quirlige Generation Z gern und viel durch die Welt. Dabei achten die unter 30-Jährigen nicht nur bei der Urlaubsplanung explizit auf Nachhaltigkeit und nehmen lieber die Bahn als den Flieger. Sie halten auch Ausschau nach Kassen, welche die Kosten für die im jeweiligen Urlaubsziel nötigen Reiseschutzimpfungen übernehmen und eventuell obendrauf eine Auslandskrankenpolice auf dem Weg zweckgebundener Bonusprogrammprämien für ihre Versicherten finanzieren. ■

Top-Kassen für junge Leute

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	Exzellent
AOK PLUS	Exzellent
BARMER	Exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	Exzellent
DAK-Gesundheit	Exzellent
IKK Südwest	Exzellent
pronova BKK	Exzellent
SECURVITA Krankenkasse	Exzellent
TK – Die Techniker	Exzellent
AOK Baden-Württemberg	Sehr Gut
AOK Bayern	Sehr Gut
AOK Hessen	Sehr Gut
AOK Nordost	Sehr Gut
Audi BKK	Sehr Gut
BKK Freudenberg	Sehr Gut
BKK Wirtschaft & Finanzen	Sehr Gut
BKK ZF & Partner	Sehr Gut
Bosch BKK	Sehr Gut
energie-BKK	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	Sehr Gut
IKK classic	Sehr Gut
mhplus Betriebskrankenkasse	Sehr Gut
Salus BKK	Sehr Gut
SBK	Sehr Gut

bundesweit geöffnet regional geöffnet
 Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de
 Innerhalb der Notenstufen alphabetische Sortierung

Langfrist-Wertung¹⁾

Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
DAK-Gesundheit	60
TK – Die Techniker	60
SECURVITA Krankenkasse	56
BARMER	53
AOK PLUS	52
BKK Wirtschaft & Finanzen	52
AOK Baden-Württemberg	50

bundesweit geöffnet regional geöffnet
¹⁾Top 5 im Zeitraum 2013 bis 2022
 Innerhalb der Punktestufen alphabetische Sortierung



FITNESS

Zieh voll durch!

Sport wirkt präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Fettleber. Das attestiert die Wissenschaft. Wie Krankenkassen heute den Sportsgeist der Versicherten fördern

Sie wollen die Muskulatur des Oberkörpers ebenso effektiv trainieren wie Ihre Ausdauer? Und obendrein noch die Gelenke schonen? Dann ist Kanufahren genau das Richtige für Sie! Ob beim gemütlichen Wanderpaddeln in Flüssen oder beim sportlichen Paddeln im Touring-Kajak: Das Kanufahren stärkt Rücken, Schultern und Bauch sowie die Arme. Es regt zudem bei intensivem Paddeln das Herz-Kreislauf-System an. Ideal ist Kanufahren gerade für die etwas schwereren Zeitgenossen unter uns, müssen diese doch ihr Körpergewicht im Boot nicht selbst tragen.

Bester Booster. Egal, ob beim Paddeln, Joggen oder Gerätetraining im Fitnessstudio: Wer seinen Body regelmäßig trainiert und auch im hohen Alter weiterhin körperlich aktiv bleibt, leidet evident seltener an Herzerkrankungen einschließlich Herzinsuffizienz. Das attestiert die ProVA-Studie (Progetto Veneto Anziani), die seit 1995 eine Gruppe von 3099 Männern und Frauen im Alter über 65 Jahren aus der Region Venetien begleitet. Alle vier bis sieben Jahre werden hier die Senioren körperlich untersucht und nach ihren Erkrankungen befragt. Ergebnis: Insgesamt ist körperliche Aktivität mit geringeren Raten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Die größte Reduktion eines kardiovas-

kulären Risikos wurde in der ProVA-Studie bei täglich mehr als 20 Minuten körperlicher Aktivität beobachtet – und war bei 70-Jährigen Studienteilnehmern deutlich ausgeprägter.

Immer mehr wissenschaftliche Studien attestieren, dass neben Ausdauertraining gezieltes Krafttraining genauso essenziell für unsere Gesundheit ist. Regelmäßige Muskelaufbau-Übungen verringern Experten zufolge etwa die Risiken für Diabetes, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Entsprechend raten die „Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Erwachsenen zu muskelkräftigenden körperlichen Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche. So urteilen auch die Leitlinien zur „physical activity“ der Weltgesundheitsorganisation WHO.

Mehr Muskelgewebe. Gerade das Muskelaufbautraining spielt heute im Kampf gegen Diabetes eine entscheidende Rolle. Denn Muskeln sind wahre Zuckerfresser. Zusätzliches Muskelgewebe erhöht die Glukose-Speicherkapazität des Körpers und senkt den HbA1c-Wert noch effektiver ab. Positive Effekte auf den Glukosespiegel sind mitunter schon nach einer Woche Sport im Blut sichtbar. Doch genauso schnell können sie wieder verblassen: Um die Wirkung auf-

rechtzuerhalten, sollten Trainingspausen nicht länger als zwei Tage andauern, erklären Sportmediziner.

Sport spielt heute bei der Diabetes-Prävention eine entscheidende Rolle. Körperliche Aktivität setzt nämlich einen insulinunabhängigen Mechanismus in Gang, mit dem die Körperzellen Glukose aus dem Blut besser aufnehmen können. Der Blutzuckerspiegel sinkt und die Insulinsensitivität steigt. Schon zweieinhalb Stunden aktives Spazieren gehen pro Woche verringerte in Studien bei Gesunden das Diabetes-Risiko immerhin um 30 Prozent und half zudem Diabetikern, ihren HbA1c-Wert (dieser erlaubt Rückschlüsse auf die Blutzuckerkonzentrationen über einen längeren Zeitraum) um 0,5 bis 0,7 Prozent zu reduzieren.

Fit statt Fett(leber). Sport trainiert nicht nur die Muskeln. Regelmäßige, ausdauernde Bewegung kann sogar die Entstehung einer Fettleber verhindern. Das zeigt eine aktuelle Studie in der Fachzeitschrift „Molecular Metabolism“ („Exercise prevents fatty liver by modifying the compensatory response of mitochondrial metabolism to excess substrate availability“). Ein Team des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung und des Universitätsklinikums Tübingen berichtet in der Studie etwa, dass eine trainierte Skelettmuskulatur die Leber vor Substratüberlastungen schützt.

Dass Bewegungsbegeisterte seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Fettleber betroffen sind, ist auch den gesetzlichen Kassen längst klar. Darum honorieren die Krankenkassen hierzulande auch den Sportsgeist ihrer Versicherten: Wer beispielsweise Mitglied im Sportverein ist, das Sport- oder Schwimmbadbesitzer ist, das

Sportveranstaltungen teilnimmt, bekommt im Rahmen sogenannter Bonusprogramme von den Kassen wahlweise Barprämien ausgezahlt oder kann sich Zuschüsse sichern, etwa für Gesundheitskurse oder die professionelle Zahnreinigung. Prämien und Zuschüsse winken gesetzlich Krankenversicherten außerdem etwa für den Nachweis eines umfassenden Impfschutzes oder der regelmäßigen Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungsterminen.

Alles mit Maß. Doch auch beim Sporteln gilt: Die Dosis macht das Gift! Bone Bruises (Knochenmarködeme) und Stressfrakturen etwa sind bei Läufern am Schienbein und an den Mittelfußknochen häufige Überlastungsverletzungen. Beide verlangen für die Heilung eine Trainingspause und eine Reduktion der Belastung. Um die Knochenstruktur langfristig zu verbessern, eignet sich laut Experten ein Training, das Sprünge integriert. Die Belastung sollte progressiv gesteigert, das Training mehrmals täglich und mindestens dreimal wöchentlich durchgeführt werden. Dies alles kann ein gutes Versorgungsmanagement überwachen, welches die Kassen ihrer sportbegeisterten Gemeinde im Rahmen der sogenannten integrierten Versorgung bieten. ■



Top-Kassen für Sportler

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	Exzellent
SECURVITA Krankenkasse	Exzellent
TK – Die Techniker	Exzellent
AOK Baden-Württemberg	Sehr Gut
AOK PLUS	Sehr Gut
IKK Südwest	Sehr Gut
mhplus Betriebskrankenkasse	Sehr Gut
Mobil Krankenkasse	Sehr Gut

bundesweit geöffnet regional geöffnet
 Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de
 Innerhalb der Notenstufen alphabetische Sortierung

Langfrist-Wertung¹⁾

Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
SECURVITA Krankenkasse	60
TK – Die Techniker	60
DAK-Gesundheit	52
AOK Baden-Württemberg	50
AOK PLUS	47
IKK Brandenburg und Berlin	45

bundesweit geöffnet regional geöffnet
¹⁾Top 5 im Zeitraum 2013 bis 2022
 Innerhalb der Punktestufen alphabetische Sortierung

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Wahltarife: Selbstbehalttarif (Abwahltarif) gemäß § 53 Abs. 1 SGB V, Beitragsrückerstattung bei Leistungsfreiheit gemäß § 53 Abs. 2 SGB V

Bonusgutschrift im Rahmen eines Bonusprogramms für: Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen, Hochschulsport und Challenges mit Fitnesstracker, Nachweis von Nichtraucherstatus/Raucherentwöhnung, Einhalten von Normalgewicht, Mitgliedschaft im Sportverein, Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport, Bonushöhe

Über das gesetzliche Mindestmaß hinausgehende Leistungen für: Vorsorgeuntersuchungen, spezielle Medikamente, sportmedizinische Untersuchung

Übernahme von Kosten für alternative Medizin im ambulanten Bereich für: Traditionelle Chinesische Medizin, homöopathische Medizin, Reflexzonenmassage, Shiatsu, kinesiologisches Taping

Besondere ambulante bzw. integrierte Versorgung im Bereich: Orthopädie, Versorgungsmanagement beim Stütz- und Bewegungssystem

Zuschüsse zur individuellen Gesundheitsförderung im Bereich: Vorbeugung/Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch Bewegungsprogramme, Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung, Förderung von Entspannung, Erstattung je Kurs je Erwachsenen in Prozent und Euro bei Fremdkursen

Serviceleistungen: Online-Filiale, Reha-Beratung, Krankenhaussuchportal

PLURALITÄT

Bestens behütet



Als Kernzelle der Gesellschaft fokussieren Krankenkassen bewusst die Familie. Umfangreich ist daher das aktuelle Spektrum medizinischer Kassenleistungen für die Eltern-Kind-Gemeinschaft

Soziologen sahen massig Anzeichen für ihren Zerfall. Als Kernzelle der Gesellschaft schien sie immer weniger tragfähig zu sein. Bestenfalls als Versorgungsgemeinschaft war sie noch gut. Jahrelang war der Abgesang auf die Familie groß. Mit Corona kam der Turnaround. „Die Kernfamilie hat in den letzten Monaten eine Renaissance erlebt, wie wir es uns vor der Pandemie kaum vorstellen konnten“, erklärt Professorin C. Katharina Spieß, Direktorin des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden und Berlin. Die Pandemie habe gezeigt, dass Familie ein Ort des Zusammenhalts sein könne, wo man sich gerade zuletzt sehr viel miteinander auseinandergesetzt, wo man mehr Zeit als vor der Pandemie zusammen verbracht habe. „Dies sind sehr positiv empfundene Erfahrungen“, sagt Spieß.

Mit Blick auf die gesamtgesellschaftliche Ebene hat die Familienforscherin die Hoffnung, dass die Corona-Pandemie deutlich gemacht habe, wie elementar das familiäre Zusammenleben für eine Gesellschaft ist. „Familie ist ein Akteur, von dem enorm viel abhängt“, so Spieß. Das gelte für sämtliche Politikfelder, aber auch für eine gute Bildungs- und Betreuungsgüte oder für flexible Arbeitszeitmodelle.

1-a-Akteur. Familie ist außerdem ein wichtiger Akteur, wenn es darum geht, Gesundheitsverhalten und Gesund-

heitsdenken dem Nachwuchs gewinnbringend zu vermitteln und mit ihm einzuüben. Die Bandbreite der von Familien geleisteten Sozialisation im Hinblick auf das Thema Gesundheit reicht vom Umgang und der Bewältigung von Krankheiten bis hin zur gezielten Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen, um lange gesund zu bleiben.

Das wissen auch die gesetzlichen Krankenkassen hierzulande. Nicht umsonst richten sie ihr medizinisches Leistungsspektrum bewusst auf die vielfältigen Bedürfnisse von Familien aus – und gehen mit dem medizinischen Fortschritt. Beispiel Diabetes: Jedes Jahr erhalten rund 3500 Kinder und Jugendliche in Deutschland die Diagnose Typ-1-Diabetes, bilanziert das Robert Koch-Institut (RKI). Für den kindlichen Typ-1-Diabetes empfehlen Fachmediziner eine intensiviertere Insulintherapie, bei der basales Insulin automatisiert verabreicht wird. Mittlerweile leben daher laut RKI fast 60 Prozent der juvenilen Diabetiker mit einer Insulinpumpe. Hier habe sich die Zahl seit 2007 mehr als verdoppelt. Darüber hinaus nutzten etwa 70 Prozent dieser Patienten eine kontinuierliche Glukosemessung, bei der ein Sensor die Glukosekonzentration im Unterhautfettgewebe misst.

Trotz aller technischen Innovationen: Für Kinder, Jugendliche und deren Familie bildet Typ-1-Diabetes nach wie vor

eine große Belastung. Darum sind für Familien Kassen erste Wahl, die im Rahmen eines cleveren Versorgungsmanagements spezielle Disease-Management-Programme für Typ-1-Diabetiker aufgelegt haben, welche die individuelle Therapieplanung mit Fachärzten für die betroffenen Kinder und Jugendlichen übernehmen.

Die Omikron-Variante des SARS-CoV-2-Virus ist nicht nur deutlich infektiöser. Sie kann bei Kindern auch mit Pseudokrapp-Anfällen einhergehen. Ryan Brewster vom Boston Children's Hospital und Mitarbeiter berichten in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift „Pediatrics“ über eine deutliche Zunahme von Erkrankungen. Von 75 Kindern, die seit dem Beginn der Pandemie wegen einer stenosierenden Laryngotracheitis (Pseudokrapp) in der Ambulanz der Klinik behandelt werden mussten, waren vermutlich 61 Fälle mit einem Omikron-Virus infiziert. Was Eltern alarmiert.

Antworten auf Abruf. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes haben Eltern generell viele Fragen, die Antworten erfordern. Darum stehen bei diesen gerade jene Kassen hoch im Kurs, welche ihnen im Rahmen der Zusatzleistungen eine persönliche Hebammenberatung anbieten und zudem die Kosten für eine Hebammenrufbereitschaft tragen.

Auch ist der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit Sprach- und Sprechstörungen in den vergangenen zehn Jahren deutlich gestiegen, bilanziert die Kaufmännische Krankenkasse unter Berufung auf Daten ihrer Versicherten zwischen sechs und 18 Jahren. Im Vergleich zu 2010 hätten 2021 rund 52 Prozent mehr junge Menschen Probleme mit dem Sprechen. Insgesamt seien acht Prozent der Heranwachsenden betroffen. Im Alter von sechs bis zehn Jahren habe jedes siebte Kind eine Sprechstörung. Daher sind Eltern froh um jene Kassen, welche für ihre Kids die logopädische Behandlung zahlen und mit innovativen Sprachkonzepten gegensteuern. ■



Top-Kassen für Familien

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	Exzellent
AOK Baden-Württemberg	Exzellent
AOK Bayern	Exzellent
AOK PLUS	Exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	Exzellent
BKK Wirtschaft & Finanzen	Exzellent
DAK-Gesundheit	Exzellent
IKK Südwest	Exzellent
SECURVITA Krankenkasse	Exzellent
TK – Die Techniker	Exzellent
AOK Hessen	Sehr Gut
AOK Rheinland/Hamburg	Sehr Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	Sehr Gut
BAHN-BKK	Sehr Gut
BARMER	Sehr Gut
BKK VBU	Sehr Gut
BKK24	Sehr Gut
energie-BKK	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	Sehr Gut
IKK classic	Sehr Gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	Sehr Gut
KNAPPSCHAFT	Sehr Gut
mhplus Betriebskrankenkasse	Sehr Gut
pronova BKK	Sehr Gut
VIACTIV Krankenkasse	Sehr Gut

bundesweit geöffnet regional geöffnet
 Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de
 Innerhalb der Notenstufen alphabetische Sortierung

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Besondere Versorgung/Versorgungsmanagement: Frauenerkrankungen, Kindererkrankungen

Zusatzleistungen: erweiterte Leistungen für Haushaltshilfen (mit Kind im Haushalt), künstliche Befruchtung, Brustkrebs, Check-up 35 für Versicherte unter 35, Schutzimpfungen (ohne Reiseschutz), Hebammen-Rufbereitschaftspauschale, Rooming-in bei Kindern, zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere, Angebote zusätzlicher Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt, zusätzliche persönliche Hebammenberatung, Akupunktur in der Schwangerschaft, Kostenübernahme für Geburtsvorbereitungskurs für den Partner, erweiterte Jugenduntersuchungen, Hebammenvermittlung

Individuelle Gesundheitsförderung: Zuschüsse für Kurse zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten, Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme, Vermeidung/Reduktion von Übergewicht, Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung, Erstattung je Kurs für Fremd- und eigene Kurse der Kasse

Bonusprogramme: durchschnittliche Bonushöhe je nachgewiesene Maßnahme in Programmen für Erwachsene und Kinder

Auslandsschutz: Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen

Serviceleistungen: Service-Hotline 24/7, med. Info-Hotline 24/7, Online-Rechnungserst.

Betreuungsservice: fester persönlicher Ansprechpartner bzw. extra aufgestelltes Betreuungsteam, Vermittlung von Arztterminen, Vorsorgeerinnerungsservice, Geschäftsstellennetz, telefonische Hebammenberatung, Online-Elternzeitrechner

ARBEITSKRAFT

Gut geschützt

Körperliche und geistige Gesundheit ist für Kleinunternehmer und Soloselbstständige das A und O. Wie Kassen diesen Gruppen bei Krankheit helfen, möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen



Alles perdu! Nach einem kleinen Zwischenhoch zeigen sich Kleinunternehmen mit weniger als neun Mitarbeitern und Soloselbstständige in Deutschland mit Blick auf die kommenden Monate wieder äußerst skeptisch. Das attestiert der aktuelle Jimdo-ifo-Geschäftsklima-Index des ifo-Institut – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München. Nach plus 2,6 Punkten im Februar 2022 schmierte der Index heuer im März auf minus 10,0 Punkte ab. „Die aufkeimende Hoffnung vom Februar ist aufgrund des russischen Angriffs auf die Ukraine in sich zusammengefallen“, sagt Klaus Wohlrabe, Leiter der ifo-Umfragen. Bei Kleinunternehmen und Soloselbstständigen greife wieder die Unsicherheit um sich.

Sichtlich Sorgen und Stress. Für viele Freiberufler und Soloselbstständige bringen Ukraine-Krieg und Corona-Pandemie existenzbedrohende Einkommensverluste mit sich. Hinzu kommt oft die Angst, schwer zu erkranken – und das Gewerbe abmelden zu müssen: Gerade bei Freiberuflern und Soloselbstständigen hat sich während der Pandemie der Stresspegel immens erhöht. Rund 20 Prozent der Soloselbstständigen drücken die alleinige finanzielle Verantwortung und die ungewisse finanzielle Kontinuität schwer. Diese Bilanz zieht der aktuelle iga-Report „Selbst und ständig. Arbeitszeitgestaltung und Gesundheitsverhalten von Soloselbstständigen“ der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga).

Auch die häufig schlechte oder verspätete Entlohnung durch die Auftraggeber macht die Soloselbstständigen müde. Acht Prozent der Soloselbstständigen empfinden darüber hinaus bürokratische Verpflichtungen nebst dem Verwaltungsaufwand als belastend, enthüllt der iga-Report.

Keiner Wunder, dass immer höhere finanzielle Herausfor-

derungen bei Selbstständigen in einer Depression münden – und Letztere in dieser Berufsgruppe mehr und mehr diagnostiziert wird. Vor diesem Hintergrund ist verständlich, dass gerade Kassen bei Selbstständigen von sich reden machen, die im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung mit einer breiten Palette an qualitätsgesicherten Seminaren Stressbewältigungskompetenz und Entspannung gezielt fördern und mithilfe ihrer Services bei der Vermittlung eines geeigneten Psychologen in Wohnortnähe helfen.

Ohne Rast und Ruh. Rund 86 Prozent der Selbstständigen arbeiten trotz Krankheit weiter, bilanziert der iga-Report. Häufigster Grund ist, dass dies notwendig gewesen sei, um einen Auftrag rechtzeitig fertigzustellen oder einen finanziellen Engpass zu vermeiden. Seltener wird trotz Krankheit gearbeitet, um einen Auftrag zu akquirieren.

Gesund zu bleiben oder nur möglichst kurz auszufallen, ist daher das Gebot der Stunde für Selbstständige. Für diese sind daher Krankenkassen erste Wahl, welche die Physis mit modernsten medizinischen Leistungen fit halten oder zumindest zusehen, dass Versicherte bei einer schweren Malaise schnell wieder auf die Beine kommen. Etwa im Rahmen der Besonderen Versorgung (BV) mit einem breiten Portfolio an ambulanten OP-Eingriffen, beispielsweise bei Karpaltunnelsyndrom, Leistenbruch, Krampfadern (Varizen) oder Kreuzbandriss. Noch besser ist, wenn die Kasse im Zuge der BV zum Beispiel bei Schmerzen im Lenden-, Brust- und Halswirbelsäulenbereich – alternativ zur Operation – die Kosten für eine konservative, bildgesteuerte respektive CT-gestützte Schmerztherapie übernimmt.

Und sollte die stationäre Einweisung doch unumgänglich sein, sind für Selbstständige gerade jene gesetzlichen Kas-

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Wahltarife/Zusatzversicherung: Selbstbehalttarif, Tarife für variable Kostenerstattung, Krankengeld für Selbstständige, Krankengeld für Selbstständige, das jedoch nur bei Krankenhausaufenthalt gezahlt wird; **Bonusprogramme:** Bonifizierung von Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen, Normalgewicht im Normbereich, Challenges mithilfe von Fitnesstracker, Mitgliedschaft in einem Sportverein, Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, weitere Bonusprogramme; **Zusatzleistungen:** erweiterte Vorsorgeuntersuchungen, Check-up 35 für Versicherte unter 35 Jahren, Brustkrebsvorsorge und Darmkrebsvorsorge, freie Krankenhauswahl (keine Mehrkosten für Wahl eines zugelassenen Krankenhauses außerhalb der ärztlichen Verordnung); **Alternative Medizin:** teilweise Kostenübernahme für Ayurveda, homöopathische Medizin (Anamnese und Arzneimittel), Reflexzonenmassage, Shiatsu; **Individuelle Gesundheitsförderung:** Zuschüsse für Kurse zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten, Förderung von Stressbewältigungskompetenzen, Förderung von Entspannung; **Zahnmedizin:** kostenlose professionelle Zahnreinigung; **Auslandsschutz:** Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen; **Serviceleistungen:** Service-Hotline 24/7, medizinische Informations-Hotline 24/7, Reha-Beratung, Vermittlung von Arztterminen, Vorsorgeerinnerungsservice, Online-Krankengeldrechner, Call-back-Service, elektronische Patientenquittung, fremdsprachiger Service; **Besondere Versorgung/Versorgungsmanagement:** ambulante Operationen, online-gestützte Behandlung, psychische Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Migräne

sen eine gute Adresse, die ihnen im Rahmen sogenannter Zusatzleistungen keinerlei Mehrkosten aufbrummen, wenn sie ein Wunsch-Krankenhaus außerhalb der ärztlichen Verordnung auswählen.

Ein Jammer! Selbstständige genießen keine Lohnfortzahlung im Krankheitsfall. Bei AOK & Co. können sie sich allerdings zu einem Beitragssatz von aktuell 14,6 Prozent ihres Bruttos (plus kassenindividuellem Zusatzbeitrag) mit Anspruch auf Krankengeld ab dem 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit versichern. Für dieselbe Krankheit besteht dann Anspruch auf Krankengeld für bis zu 78 Wochen binnen drei Jahren. Das Krankengeld beziffert sich heuer auf 70 Prozent des regelmäßigen Arbeitseinkommens, maximal 112,88 Euro am Tag. ■



Top-Kassen für Selbstständige

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	Exzellent
IKK Südwest	Exzellent
SECURVITA Krankenkasse	Exzellent
AOK Baden-Württemberg	Sehr Gut
AOK PLUS	Sehr Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	Sehr Gut
energie-BKK	Sehr Gut
TK – Die Techniker	Sehr Gut

bundesweit geöffnet regional geöffnet
Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de
Innerhalb der Notenstufen alphabetische Sortierung

Langfrist-Wertung¹⁾

Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	59
TK – Die Techniker	59
SECURVITA Krankenkasse	57
IKK Südwest	52
AOK Baden-Württemberg	49
DAK-Gesundheit	48

bundesweit geöffnet regional geöffnet
¹⁾Top 5 im Zeitraum 2013 bis 2022
Innerhalb der Punktestufen alphabetische Sortierung



EXZELLENT FÜR SELBSTSTÄNDIGE

OPTIMUM

Ruder fest im Griff



Menschen mit einem ausgeprägten Drang zum Perfektionismus spielen mit ihrer Gesundheit. Wie Krankenkassen dafür sorgen, dass Leistungsträger möglichst nicht aus der Kurve fliegen

Erstaunlich! Führungskräfte im Top-Management sind wenig von Burn-out betroffen. Das legt eine Studie von Forschern der Kühne Logistics University nahe. Warum? Menschen in Top-Positionen in Unternehmen besitzen mehr Kontrolle, etwa über die Gestaltung der eigenen Aufgaben oder über die Menschen, mit denen sie zusammenarbeiten. Dieses Gefühl, Dinge fest im Griff zu haben, schützt vor mentalen Belastungen wie Stress, Angst oder Burn-out.

Druck im Kessel. Im mittleren und unteren Management allerdings sieht es anders aus: Hier herrscht massiv Druck durch permanentes Streben nach Perfektion. Im System Selbstoptimierung gilt Perfektionismus nur als „everyone's favorite flaw“, sagt Psychologe Thomas Curran. Und das ist fatal! Perfektionismus als „unser aller Lieblingschwäche“, die krank macht, unterteilt Curran in seiner Meta-Studie über die Jahre 1989 bis 2016 in drei Kategorien: selbstorientierter (das irrationale Begehren, perfekt zu sein), sozial auferlegter (das Gefühl, mit exzessiven Erwartungen anderer konfrontiert zu sein) und auf andere bezogener (selbst unrealistische Erwartungen an Menschen hegenger) Perfektionismus. In allen Varianten fühlten sich neue Studienteilnehmer stärker unter Druck als ihre Vorgänger aus früheren Generationen.

Gerade anspruchsvolle, karriereorientierte Menschen mit ausgeprägtem Hang zum Perfektionismus präferieren Kassen, die sie mit Seminaren zur Förderung ihrer Stressbewältigungskompetenz und qualitätsgesicherten Entspannungskursen vor einer drohenden Depression retten.

Immer häufiger kompensieren Führungskräfte den Stress im Job mit dem nonchalanten Griff zu Bier, Wein und Schnaps. Mit üblen Folgen. Denn: Alkohol schadet dem Gehirn nicht nur in größeren Mengen, die zu einer Intoxikation führen.

Brain-Killer. Magnetresonanztomographische Aufnahmen der UK-Biobank-Studie in der Fachzeitschrift „Nature Communications“ zeigen, dass bereits das abendliche Glas Wein oder die Flasche Bier mit einem Rückgang des Hirnvolumens und einer Störung von Nervenfasern und Nervenzellen einhergehen kann, die einer vorzeitigen Alterung des Gehirns um ein bis zwei Jahre entsprechen. Anspruchsvolle, die ihrer Sucht entkommen wollen, um auf Dauer keine gesundheitlichen Schäden davonzutragen, sind darum sehr an Kassen interessiert, die ihnen im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung mit Seminaren zum gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol eine wahre Stütze sind – und die Kurse zahlen oder zumindest subventionieren.

Nicht selten versuchen anspruchsvolle Zeitgenossen ihre Nervosität mit Nikotin in den Griff zu bekommen. Was als Langzeitfolgen chronische Bronchitis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs nach sich ziehen kann. Wer vom Tabak loskommen will, setzt daher auf Kassen, die ihn mit Kursen zur Raucherentwöhnung unterstützen. Clou: Gesetzlich Krankenversicherte mit starker Tabakabhängigkeit, die an einem Entwöhnungsprogramm teilnehmen, sollen künftig Anspruch auf unterstützende Arzneimittel haben. Dies hat der Gemeinsame Bundesausschuss in Aussicht gestellt. ■



ABGEFRAGTE KRITERIEN

Wahltarife/Zusatzversicherungen: Tarife für (variable) Kostenerstattung, Zahn-zusatzversicherungstarife

Bonusprogramme: Bonifizierung von Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen, Hochschulsport und Challenges mit Fitnesstracker, Nachweis von Nicht-raucherstatus/Raucherentwöhnung, Einhalten von Normalgewicht (BMI im Normalbereich), Mitgliedschaft im Sportverein, Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport (z. B. Wander-, Schwimm- oder Sportabzeichen), Teilnahme an Geburtsvorbereitungskurs (Schwangere und Partner)

Zusatzleistungen: zusätzliche häusliche Krankenpflege (Kostenübernahme auch für Grundpflege und Hauswirtschaft), freie Krankenhauswahl (keine Mehrkosten bei Wahl einer anderen als der vom Arzt zugewiesenen Klinik), zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere über die gesetzlichen Grundlagen hinaus (z. B. Ersttrimesterscreening, Toxoplasmosetest usw.), Angebote von zusätzlichen Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt, Geburtsvorbereitungskurs für den Partner, erweiterte Jugenduntersuchungen, sportmedizinische Untersuchung, Brustkrebsvorsorge, Hautkrebsvorsorge (inkl. Nutzung von Auflichtmikroskop), Leistungen von nicht zugelassenen Leistungserbringern, Kostenübernahme für spezielle Medikamente, Haushaltshilfen mit Kind im Haushalt des Mitglieds, Vorsorgeuntersuchungen, Schutzimpfungen (keine Reiseschutzimpfungen!), medizinische Vorsorgeleistungen an Kurorten, Patientenschulungen, Hebammenversorgung, Rooming-in bei Kindern

Alternative Medizin: teilweise Kostenübernahme für alternative Krebstherapie und -medikamente, anthroposophische Medizin (Therapie und Medikamente), Ayurveda, Chelat-Therapie, Eigenbluttherapie, Feldenkrais-Methode, homöopathische Medizin (Anamnese und Arzneimittel), Irisdiagnostik, Lichttherapie, Osteopathie, Phytotherapie, Reflexzonenmassage, Shiatsu, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Individuelle Gesundheitsförderung: Zuschüsse für Kurse zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten, Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme, Vermeidung und Reduktion von Übergewicht, Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung, gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol/Reduzierung des Alkoholkonsums, Förderung des Nichtrauchens, Förderung von Stressbewältigungskompetenzen, Förderung von Entspannung

Auslandsschutz: Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen

Zahnmedizin: kostenlose professionelle Zahnreinigung, erweiterte zahnärztliche Behandlung, Beratungsservice mit fachlich ausgebildetem Personal

Serviceleistungen: Service-Hotline 24/7, medizinische Informations-Hotline 24/7, Online-Filiale, Digitale Gesundheitsakte, Betreuungsservice: fester persönlicher Ansprechpartner/extra aufgestelltes Betreuungsteam, Reha-Beratung, strukturierte ärztliche Zweitmeinung, Hebammenvermittlung, Vermittlung von Arztterminen, Vorsorgeerinnerungsservice, fremdsprachiger Service

Besondere Versorgung/Versorgungsmanagement: Praxisnetze (Zusammenschlüsse von Vertragsärzten verschiedener Fachrichtungen in der wohnortnahen ambulanten Versorgung), regionale Vollversorgung

Top-Kassen für Anspruchsvolle

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	Exzellent
AOK PLUS	Exzellent
IKK Südwest	Exzellent
SECURVITA Krankenkasse	Exzellent
TK – Die Techniker	Exzellent
AOK Baden-Württemberg	Sehr Gut
AOK Bayern	Sehr Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	Sehr Gut
BAHN-BKK	Sehr Gut
BERGISCHE KRANKENKASSE	Sehr Gut
BKK VBU	Sehr Gut
DAK-Gesundheit	Sehr Gut
energie-BKK	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	Sehr Gut
IKK Brandenburg und Berlin	Sehr Gut
IKK classic	Sehr Gut
mhplus Betriebskrankenkasse	Sehr Gut
SBK	Sehr Gut
VIACTIV Krankenkasse	Sehr Gut

bundesweit geöffnet regional geöffnet

Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de
Innerhalb der Notenstufen alphabetische Sortierung

Langfrist-Wertung¹⁾

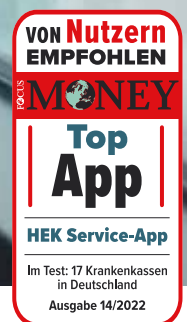
Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
TK – Die Techniker	60
SECURVITA Krankenkasse	58
IKK Südwest	53
AOK Baden-Württemberg	52
DAK-Gesundheit	52
SBK	51

bundesweit geöffnet regional geöffnet

¹⁾Top 5 im Zeitraum 2013 bis 2022
Innerhalb der Punktestufen alphabetische Sortierung



HANSEATISCHE KRANKENKASSE



IHRE GESUNDHEITSDATEN IMMER DIGITAL DABEI

MIT DER HEK SERVICE-APP



EINFACH. ERSTKLASSIG.