

Bei welchen Krankenkassen heute für Familien, Sportler, junge Leute/Berufsanfänger, Preisbewusste, Selbstständige, Anspruchsvolle und Preis-Leistungs-Orientierte

WIRKLICH die MUSIK SPIELT!



enn das Leben das höchste Gut ist, so ist Bildung der Schlüssel zum höchsten Gut." Das Bonmot stammt von Ernst Maria Johann Karl Freiherr von Feuchtersleben, dem Mitbegründer der Psychosomatischen Medizin. Diese betrachtet die psychischen Fähigkeiten und Reaktionsweisen von Menschen in Bezug auf Gesundheit und Krankheit in ihrer Eigenart und Verflechtung mit körperlichen Vorgängen und sozialen Lebensbedingungen.

Welch großen Einfluss soziale Faktoren auf die Gesundheit von Kindern haben, unterstreichen neueste Daten der Langzeitbefragung "Family Research and Demographic Analysis" des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB): Demnach hat das Bildungsniveau von Eltern einen lebenslangen Einfluss auf die Gesundheit ihrer Kinder. So seien Menschen aus bildungsfernen Familien noch im Erwachsenenalter häufiger übergewichtig und schätzten ihre eigene Gesundheit schlechter ein als Kinder höher gebildeter Eltern, resümiert die BiB-Studie. "Unsere Analysen belegen eine deutlich schlechtere Gesundheit bei Menschen mit niedrig gebildeten Eltern", erklärt BiB-Forscher Mathias Huebener. 49 Prozent der Befragten, die kein Elternteil mit Abitur oder Fachabitur haben, sind demnach übergewichtig. Bei Menschen, deren Elternteile beide das Abitur besitzen, beträgt der Anteil der Übergewichtigen hingegen knapp 31 Prozent.

Gleichzeitig fühlen sich Menschen aus einem gebildeten Elternhaus laut BiB-Untersuchung gesünder: 77 Prozent beurteilen ihren eigenen Gesundheitszustand als gut oder sogar sehr gut. Bei Kindern von Eltern ohne Abitur sind es hingegen mit 66 Prozent deutlich weniger.

Alles Gewohnheit. Als Gründe für die Unterschiede führen die BiB-Forscher neben höheren Bildungsabschlüssen an, dass Jungen und Mädchen aus gebildeteren Familien durch bessere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten geprägt seien. Was positiv bis ins Erwachsenenalter nachwirke.

Wie wichtig die Familie ist, wenn es darum geht, dem Nachwuchs richtiges Gesundheitsverhalten zu vermitteln und dieses einzuüben, das ist den gesetzlichen Krankenkassen längst klar. Darum sind für viele Väter und Mütter besonders jene Kassen heute erste Wahl, die sowohl Eltern als auch dem Nachwuchs im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung mit qualifizierten Kursen zur Vermeidung von Mangel- respektive Fehlernährung hilfreich zur Seite stehen.

Besonders wenn Kinder im Haushalt leben, die unter Übergewicht oder Adipositas (starkes Übergewicht) leiden. Etwa jedes sechste Kind in Deutschland ist übergewichtig oder adipös, bilanziert die Studie "Kindliche Adipositas: Einflussfaktoren im Blick" des Robert Koch-Instituts. Unter den 11- bis 13-Jährigen ist es sogar jedes fünfte. Bereits im Kindesalter kann Adipositas die Gesundheit beeinträchtigen und bis ins Erwachsenenalter negative gesundheitliche Folgen haben. Vor allem jene Familien mit übergewichtigen Kindern halten gezielt Ausschau nach Krankenkassen, die ihnen eine große Anzahl breit gefächerter Kurse zur Vermeidung respektive Reduktion von Übergewicht anbieten.

2 Titelfoto: Adobe Stock Foto: Adobe Stock

Viel Raum widmen Krankenkassen neben Kindern der Versorgung werdender Mütter. Kein Wunder, ist doch die Schwangerschaft mit vielen Risiken behaftet. Studien zeigen, dass die Schwangerschaft zudem den Alterungsprozess der Frauen innerhalb weniger Wochen deutlich beschleunigt. In der Wissenschaft werden sogenannte epigenetische Uhren zur Bestimmung des biologischen Alters verwendet. Diese erkennen chemische Veränderungen in der DNA, die als DNA-Methylierung bezeichnet werden. Kieran O'Donnell, Professor für Medizin an der Yale School of Medicine, ermittelte, dass innerhalb einer Schwangerschaft die genetischen Biomarker in einem Zeitraum von etwa 20 Wochen um etwa ein bis zwei Jahre zunahmen, "was auf eine Beschleunigung des biologischen Alterns hindeutet".

Kein Grund zur Sorge. Die schnelle Alterung setzt sich nach der Geburt nicht fort. Das biologische Alter nimmt nach der Geburt wieder ab, sodass die Probandinnen drei Monate nach der Entbindung sogar "jünger aussahen" als am Ende der Schwangerschaft, berichtet O'Donnell. Vor allem das Stillen fördert den Erholungsprozess deutlich. Frauen, die ihre Babys mit Muttermilch stillten, hatten laut O'Donnell ein um ein Jahr geringeres biologisches Alter als Frauen, die künstliche Säuglingsnahrung verwendeten.

Tipps fürs richtige Stillen geben die Hebammen. Als Geburtshelfende unterstützen und beraten sie werdende Eltern während der ganzen Schwangerschaft. Gerade im Wochenbett, der ersten Zeit nach der Geburt, haben Mütter viele Fragen, etwa zur Entwicklung des Kindes. Als Nachsorgehebamme hat sie bei ihren regelmäßigen Hausbesuchen sowohl die Mutter als auch das Baby im Blick. Sie kontrolliert den Wochenfluss und die Gebärmutterrückbildung und versorgt Wundnähte, etwa nach einem Dammriss.

Besonders gut aufgehoben fühlen sich Schwangere bei Krankenkassen, welche die Kosten für eine zusätzliche persönliche Hebammenberatung übernehmen und eine Hebammen-Rufbereitschaftspauschale zahlen.

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Besondere Versorgung/Versorgungsmanagement: Frauenerkrankungen, Kindererkrankungen

Zusatzleistungen: erweiterte Leistungen für Haushaltshilfen (mit Kind im Haushalt), künstliche Befruchtung, Brustkrebs, Check-up 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, medizinische Info-Hotline 24/7, Onlineanträge Rechnungserstattung

Betreuungsservice: fester persönlicher Ansprechpartner bzw. extra aufgestelltes Betreuungsteam, Vermittlung von Arztterminen, Vorsorgeerinnerungsservice, Geschäftsstellennetz, telefonische Hebammenberatung, Online-Elternzeitrechner, Nachhaltigkeitsbericht und CO₂-Bilanz veröffentlicht





Top-Kassen für Familien

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
AOK Baden-Württemberg	exzellent
AOK Bayern	exzellent
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
DAK-Gesundheit	exzellent
hkk Krankenkasse	exzellent
IKK Südwest	exzellent
mkk – meine krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
VIACTIV Krankenkasse	exzellent
AOK Hessen	sehr gut
AOK PLUS	sehr gut
AOK Rheinland/Hamburg	sehr gut
BARMER	sehr gut
BKK Wirtschaft & Finanzen	sehr gut
BKK24	sehr gut
energie-BKK	sehr gut
IKK Brandenburg und Berlin	sehr gut
IKK classic	sehr gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	sehr gut
mhplus Betriebskrankenkasse	sehr gut
Mobil Krankenkasse	sehr gut
Pronova BKK	sehr gut
SECURVITA Krankenkasse	sehr gut
bundesweit geöffnet regional geöffnet	

Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de

Langfrist-Wertung¹⁾

¹Top 5 im Zeitraum 2015 bis 2024

Kasse	Punkte
AOK Baden-Württemberg	60
DAK-Gesundheit	60
HEK – Hanseatische Krankenkasse	59
AOK PLUS	59
TK – Techniker Krankenkasse	58
IKK Südwest	56
AOK Hessen	53
bundesweit geöffnet regional geöffnet	



indestens 150 Minuten sollten Erwachsene pro Woche moderat körperlich aktiv sein. Diese Empfehlung gab die Weltgesundheitsorganisation (WHO) vor nunmehr vier Jahren heraus. Doch dieser Richtwert ist mittlerweile überholt: Auch wer sich weniger als in der WHO-Vorgabe genannt bewegt, trägt mit seiner Aktivität dazu bei, sein Schlaganfallrisiko zu senken. Das berichtete eine italienische Forschungsgruppe der Universität L'Aquila im Januar 2024 im "Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry" in der Studie "Risk of stroke with different levels of leisure-time physical activity". Auf Basis einer Auswertung von insgesamt 3064 Fachbeiträgen und 16 Kohortenstudien kamen die Wissenschaftler zum Ergebnis: Jeglicher Level – egal, ob hoch oder niedrig – von Bewegung in der Freizeit dient der Prävention eines Schlaganfalls. Einzig wichtig ist, sich regelmäßig zur Bewegung aufzuraffen.

Schon fünf Minuten Bewegung am Tag haben einen messbar positiven Effekt auf den Körper. Regelmäßiger Sport reduziert aber nicht nur das Risiko eines Schlaganfalls. Generell ist Bewegung wohl einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit. "Gene werden immer gern herangezogen, wenn man Entschuldigungen sucht", erklärt Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln. Man wisse aber heutzutage, dass die Gene wirklich nur zu sieben bis zehn Prozent für Krankheiten überhaupt verantwortlich sind. "Viel bedeutsamer ist der Lebensstil, der nämlich Gene an- oder abschalten kann", betont Fachmann Froböse. Somit spiele der Lebensstil auch bei der Krankheitsprävention eine wichtige Rolle. Zum Lebensstil zählen neben Bewegung etwa auch die Bereiche Ernährung, Stress und Schlafqualität.

Warum aber sorgt Sport für eine bessere gesundheitliche Konstitution? Die Forschung verweist hier auf eine starke Muskulatur! Beanspruchte Muskulatur schüttet sogenannte Myokine aus. Diese hormonähnlichen, körpereigenen Botenstoffe regen bei erhöhter Aktivität die inneren Organe dazu an, quasi "gesünder" zu werden, was sie von allein nicht könnten. "Eine arbeitende Muskulatur schützt über die Myokine viele Organe und hält sie funktionstüchtig, verhindert Altersveränderungen und verbessert die Leistungsfähigkeit", erklärt Experte Froböse. Gut erforscht ist mittlerweile das Myokin BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). Es verhindert das Absterben von Gehirnzellen und fördert den Ausbau neuer Neuronen und Synapsen. Was langfristig vor Alzheimer und Demenz schützen kann.

Energiekraftwerke der Muskelzellen. Neben Myokinen sind auch die sogenannten Mitochondrien wichtig für eine starke Muskulatur. Anzahl und Größe dieser wahren "Energiekraftwerke" der Muskelzellen erhöhen sich durch regelmäßiges Training – vor allem bei "aerobem" Sport mit ausreichender Sauerstoffzufuhr. Die so gestärkten Mitochondrien können Zucker und Fettsäuren viel effizienter verbrennen.

Die ideale Trainingsform, so die Wissenschaft, besteht aus einer Kombination aus Ausdauertraining und Muskeltraining. Wobei Frauen aus einem gewissen Quantum an Bewegung größeren gesundheitlichen Nutzen für ihr Herz ziehen, als es Männer tun. Zu diesem Ergebnis kommen die Kardiologinnen Susan Cheng und Martha Gulati von der Cedars-Sinai-Klinik in Kalifornien. Dazu griffen die Medizinerinnen auf zwischen 1997 und 2019 erhobene Gesundheitsdaten von mehr als 412 000 erwachsenen US-Amerikanern zurück, 55 Prozent davon weiblichen Geschlechts.

Um ein bestimmtes Maß an Widerstandsfähigkeit gegenüber einem vorzeitigen Herztod zu erreichen, mussten sich Frauen laut Studie wöchentlich rund zwei Stunden bei Aus-

dauersport verausgaben, die Männer hingegen vier Stunden. In Bezug auf Kraftsport – und damit Muskeltraining – lautete das Resultat: Frauen reichte eine Einheit Gewichte stemmen oder Ähnliches pro Woche, Männer hingegen benötigten drei Einheiten.

Boni für die Gesundheit. Dass Fitness-Fans seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen und geistig agiler sind, ist auch den gesetzlichen Krankenkassen längst klar. Darum honorieren sie auch den Sportsgeist ihrer Versicherten: Wer beispielsweise Mitglied im Sportverein ist, das Sport- oder Schwimmabzeichen besteht oder in seiner Freizeit an Sportveranstaltungen teilnimmt, bekommt im Rahmen sogenannter Bonusprogramme wahlweise Barprämien ausgezahlt oder kann sich Zuschüsse sichern, etwa für Gesundheitskurse oder professionelle Zahnreinigung. Prämien und Zuschüsse winken Versicherten außerdem

etwa für den Nachweis eines umfassenden Impfschutzes oder der regelmäßigen Teilnahme an Vorsorge- und Früherkennungsterminen.

Sport hat allerdings auch Schattenseiten. Eine US-Langzeitstudie, welche die Hirnstruktur und Lernleistungen in Verbindung mit Kopfbällen beobachtete, kam zum Ergebnis: "Unsere Analyse ergab, dass viele Kopfbälle über einen Zeitraum von zwei Jahren mit Veränderungen in der Mikrostruktur des Gehirns ein-

hergingen, die mit den Ergebnissen bei leichten traumatischen Hirnverletzungen vergleichbar sind", sagt Michael L. Lipton, Radiologie-Professor an der Columbia University und Hauptautor der Studie. Eine hohe Anzahl an Kopfbällen brachten die Wissenschaftler kausal zudem mit einem Rückgang der verbalen Lernleistung in Verbindung.

Sportlers Schwachpunkt. Häufiger als mit kognitiven Einschränkungen haben Freizeitsportler mit einem Sehnenriss zu kämpfen. Die Gefahr einer Sehnenruptur steigt ab dem 30. Lebensjahr, da die Elastizität der Sehnen mit zunehmendem Alter abnimmt. Am häufigsten betroffen sind stark beanspruchte Sehnen, etwa die Achillessehne.

Rund 16 000 bis 20 000 Achillessehnenrisse werden pro Jahr in Deutschland behandelt. Daher kommen für Sportler gerade jene gesetzlichen Krankenkassen in die engere Wahl, die mit einem ausgeklügelten Versorgungsmanagement im Bereich des Stütz- und Bewegungssystems aufwarten, was den Heilungsprozess evident verkürzt.





Top-Kassen für Sportler

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
AOK Hessen	exzellent
AOK PLUS	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
IKK Südwest	exzellent
SECURVITA Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Baden-Württemberg	sehr gut
AOK Bayern	sehr gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	sehr gut
BIG direkt gesund	sehr gut
DAK-Gesundheit	sehr gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	sehr gut
mhplus Betriebskrankenkasse	sehr gut
Mobil Krankenkasse	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut
bundesweit geöffnet regional geöffnet	

Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de

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: Onlinefiliale, Service-Hotline (Video und Chat), Reha-Beratung, Krankenhaussuchportal

Langfrist-Wertung¹⁾

Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
SECURVITA Krankenkasse	60
TK – Techniker Krankenkasse	60
AOK PLUS	51
IKK Südwest	51
AOK Baden-Württemberg	50
DAK-Gesundheit	49
IKK Brandenburg und Berlin	46

bundesweit geöffnet regional geöffnet ¹Top 5 im Zeitraum 2015 bis 2024



Lust auf Leben

Nachhaltige Rauchentwöhnung und Hautkrebs-Screenings zum Nulltarif ab dem 20. Lebensjahr. Das unter anderem verlangen heute junge Erwachsene von ihrer gesetzlichen Krankenkasse

u wenig Kohle, kaum Wertschätzung und viel zu viel Stress! Jeder fünfte junge Erwachsene zwischen 25 und 34 Jahren würde heute am liebsten den Job hinschmeißen. Für Hannah Schade vom Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund sind diese Zahlen keine große Überraschung. "Viele junge Menschen sind unglücklich mit ihrer Arbeit. Denn der Job ist häufig Hauptfaktor für Stress und Unzufriedenheit", erklärt die Expertin.

Doch die Mehrheit klebt am Job. Auch wenn Überlastung, wachsende Arbeitszeitverdichtung und mangelnde Anerkennung ihn schier zur Hölle machen. Betroffene verdrängen allzu gern ihr Unwohlsein. Wer jedoch ständig unzufrieden ist, gerät schnell in einen Abwärtsstrudel – und wird am Ende krank. Die Palette der Malaisen reicht dabei von Schlafstörungen über Rückenschmerzen bis hin zu Depressionen. Nicht zu vergessen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Blauer Dunst. Manche der jungen Erwachsenen versuchen, den Stress am Arbeitsplatz mit Tabak in den Griff zu bekommen – und werden süchtig nach Nikotin. Immer mehr junge Menschen rauchen wieder. Bei der aktuellen "Deutschen Befragung zum Rauchverhalten" gaben 40,8 Prozent der 18-bis 24-Jährigen an, zum Glimmstängel zu greifen. Obwohl dem Gros der Raucher sehr wohl bewusst ist, dass übermäßi-

ger Nikotingenuss mit Risiken wie Lungenkrebs und Atemwegsstörungen verbunden ist. Doch vom Nikotin wegzukommen, ist alles andere als einfach. Warum eigentlich?

Beim Rauchen gelangt Nikotin über Bronchien und Lungen in den Blutkreislauf und in wenigen Sekunden ins Gehirn. Dort entfaltet es an den Nervenzellen seine Wirkung und beeinflusst das psychische Befinden durch die Freisetzung von Botenstoffen wie Dopamin, Noradrenalin oder Serotonin. Die Wirkung hängt von der körperlichen Verfassung ab. Je nach Dosierung kann Nikotin beruhigend oder stimulierend wirken. Aufgrund der kombinierten körperlichen und psychischen Wirkungen entwickelt sich eine Abhängigkeit, die es schwer macht, von der Fluppe wegzukommen.

Versuche auf eigene Faust scheitern in 95 Prozent der Fälle. Die Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg aus der Tabaksucht steigen, wenn er durch evidenzbasierte Maßnahmen professionell begleitet wird. Daher stehen gerade bei jungen Leuten jene Kassen heute hoch in der Gunst, die sie im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Nichtraucher-Trainings vom "blauen Dunst" befreien.

Die Haut vergisst nie. Für viele junge Leute ist eine ordentliche Bräune wichtig. Zumal ein gebräunter Body in der

ABGEFRAGTE KRITERIEN

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

Wahltarife: Beitragsrückerstattung bei Leistungsfreiheit

für 12 000 Euro Bruttojahresgehalt

Bonusprogramme: Bonifizierung von qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen, Gewicht im Normbereich, Challenges mit Fitnesstracker, Nachweis von Nichtraucherstatus/Rauchentwöhnung, 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: Onlinefiliale (als App oder auf mobile Nutzung zugeschnitten), digitales Tracking von Anträgen, Online-Mitgliedsbescheinigung abrufbar, Online-Administration des Bonusprogramms, Facebook, Twitter, Instagram und YouTube, Reha-Beratung, Vorsorgeerinnerungsservice, Arzt-Suchportal

Zusatzleistungen: Hautkrebsvorsorge inklusive einer sogenannten Auflichtmikroskopie vor dem 35. Lebensjahr

Gesellschaft sehr gut ankommt. Doch übermäßige Sonneneinstrahlung führt zu Sonnenbrand. Der ist zwar in aller Regel nach ein paar Tagen überstanden. Doch die Haut vergisst leider nie: Die Folgen zeigen sich meist erst nach Jahrzehnten in Form von harmlosen Falten und Altersflecken.

Die Belastung durch UV-Strahlung kann allerdings auch zu Hautkrebs führen. Etwa 20000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an einem malignen Melanom. Der schwarze Hautkrebs entsteht in den pigmentbildenden Hautzellen, den Melanozyten, und weist eine dunkle Färbung auf. Besonders häufig sind Menschen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr betroffen. Doch auch junge Melanom-Patienten sind keine Seltenheit.

Darum stehen jene Krankenkassen hoch im Kurs bei jungen Leuten, die als Vorsorgemaßnahme Männern und Frauen bereits ab dem 20. Lebensjahr – nicht wie üblich erst ab 35 Jahren – ein Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre im Rahmen ihrer Satzungsleistungen zum Nulltarif anbieten.

Digital ist hip. By the way: Junge Leute sind heute in aller Regel äußerst technikverliebt. Aufgewachsen mit Smartphones, Apps und sozialen Medien, pflegen sie einen selbstverständlichen Umgang mit neuesten Technologien. Kein Wunder also, dass gerade die Generation Z auf Krankenkassen abfährt, die digital up to date sind und die für ihre Youngster Gratis-Apps in petto haben, mit deren Hilfe sie etwa Krankmeldungen an die Kasse verschicken oder im Video-Chat mit dieser in Verbindung stehen können.





Top-Kassen für junge Leute

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
AOK PLUS	exzellent
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	exzellent
BARMER	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
DAK-Gesundheit	exzellent
IKK classic	exzellent
mhplus Betriebskrankenkasse	exzellent
SECURVITA Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Baden-Württemberg	sehr gut
AOK Bayern	sehr gut
AOK Hessen	sehr gut
AOK Rheinland/Hamburg	sehr gut
BAHN-BKK	sehr gut
BIG direkt gesund	sehr gut
BKK Freudenberg	sehr gut
hkk Krankenkasse	sehr gut
IKK Südwest	sehr gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	sehr gut
R+V Betriebskrankenkasse	sehr gut
Salus BKK	sehr gut
SBK	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut
bundesweit geöffnet regional geöffnet Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de	

Langfrist-Wertung¹⁾

99	
Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
DAK-Gesundheit	60
TK – Techniker Krankenkasse	60
SECURVITA Krankenkasse	57
AOK PLUS	56
BARMER	54
IKK Südwest	53

regional geöffnet

bundesweit geöffnet Top 5 im Zeitraum 2015 bis 2024



Bis zu 621 Euro pro Jahr können 2024 gesetzlich Versicherte dank differierender Zusatzbeiträge der Krankenkassen sparen. Auch die sogenannten Wahltarife der Kassen schonen das Budget

as für eine sagenhafte Summe! Das Geldvermögen privater Haushalte in Deutschland hat mit insgesamt 7716 Milliarden Euro einen neuen Rekord erreicht. Zum Ende des Jahres 2023 sorgten unter anderem Kursgewinne bei Aktien und Anteilen an Investmentfonds für die Zunahme. Im dritten Quartal sei das Vermögen dadurch um 250 Milliarden Euro gestiegen, teilte die Deutsche Bundesbank mit. Zudem pumpten die Haushalte mehr Geld in höher verzinste Einlagen mit längeren Laufzeiten bei Banken und Sparkassen. Im Vergleich zum Jahresende 2022 nahm das Geldvermögen um 6,6 Prozent zu. Der mit Abstand größte Teil des Geldvermögens, so die Bundesbank, steckt nach wie vor in Bargeld und Einlagen bei Banken und Sparkassen wie Tages- und Festgeld. Dieser Posten summierte sich zum Ende des Jahres 2023 auf gigantische 3214 Milliarden Euro und ist damit nochmals gestiegen.

Was die Inflationsrate hierzulande anbetrifft, verharrte diese im April 2024 wie im Vormonat bei 2,2 Prozent. Die Teuerung blieb damit auf dem niedrigsten Stand seit April 2021, als sie bei 2,0 Prozent lag. Einen weiteren Rückgang erwarten Experten aber vorerst nicht. Nahrungsmittel kosteten im April 0,5 Prozent mehr als im März. Die sogenannte Kerninflation – bei der Energie- und Lebensmittelpreise herausgerechnet werden – sank auf 3,0 Prozent. Im März war die Kerninflationsrate noch um 3,3 Prozent gestiegen.

"Die aktuellen Inflationszahlen zeigen, dass der Abwärtstrend bei der Teuerung in Deutschland ungebrochen ist", sagte Sebastian Dullien, wissenschaftlicher Direktor des Instituts für Makroökonomie und Konjunkturforschung (IMK) der gewerkschaftlichen Hans-Böckler-Stiftung.

Nur darf nicht vergessen werden, dass jeder Mensch im Hinblick auf einzelne Güterbereiche entsprechend seinem Konsum eine "persönliche" Inflationsrate hat. Und dass der ein und andere daher doch den Gürtel enger schnallen muss.

Nur noch vier von zehn Deutschen sind in der Lage, Geld auf die hohe Kante zu legen. Dies attestiert eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Kantar unter 2000 Personen über 14 Jahren. Die Zahl derjenigen, die angeben, für bestimmte Zwecke sparen zu können, ist heuer von 42,5 auf 40,4 Prozent gesunken – und damit auf den zweitniedrigsten Wert seit Beginn der Datenerhebung im Jahr 1997.

Das Budget entlasten lässt sich auch im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Ohne dabei Abstriche bei medizinischen Leistungen machen zu müssen!

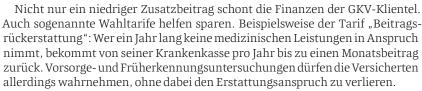
Zusatzbeitrag kassenindividuell. Zwar ist der allgemeine Beitragssatz mit Anspruch auf Krankengeld mit 14,6 Prozent des Bruttoeinkommens 2024 identisch mit dem im Vorjahr. In finanzieller Hinsicht aber ist der Zusatzbeitrag – den Arbeitgeber und -nehmer sich, wie den allgemeinen Beitrag, hälftig teilen – ein Hintertürchen, mit dem Preisbewusste in der GKV einiges an Geld sparen können. Denn den Zusatzbeitrag dürfen die Krankenkassen hierzulande entsprechend ihrer finanziellen Lage laut Gesetzgeber mit gewissen Auflagen individuell veranschlagen.

Dabei reicht in diesem Jahr die Spreizung des kassenindividuellen Zusatzbeitrags – unter Berücksichtigung der betriebsbezogenen Krankenkassen – von moderaten 0,70 Prozent bis hin zu recht teuren 2,70 Prozent.

Was, pekuniär betrachtet, gesetzlich versicherten Sparfüchsen einige Hundert Euro mehr in der Haushaltskasse bringt: Gemessen an der für 2024 gültigen Beitragsbemessungsgrenze von monatlich 5175 Euro, liegt zwischen der günstigsten und der teuersten Kasse im Bundesgebiet für Versicherte ein jährliches Sparpotenzial von 621 Euro.

Besondere Methodik

Um der Besonderheit des preisbewussten Kassenkunden gerecht zu werden, wurde bei dieser Gruppe von den Experten des DFSI in Köln eine andere Methodik als für die sieben anderen Profile gewählt: In Bezug auf den Beitrag wurde hier der günstigste bundesweit erreichbare Beitragssatz mit 25, der teuerste hingegen mit null Punkten bewertet. Was den Wahltarif mit Prämienzahluna bei Leistunasfreiheit anaeht. wurde neben der Prämienhöhe auch die Kombinierbarkeit von Selbstbehalt und Bonusprogramm ins Kalkül gezogen. Zusätzlich wurde noch der Abwahltarif mit drei Punkten bewertet: Maximal erreichbar waren hier elf Punkte. Aus dem Bereich der alternativen Medizin wurden die für Versicherte relativ teure Homöopathie und Osteopathie mit einer maximalen Punktzahl von fünf Punkten einbezogen. Neben Zuschüssen für Sehhilfen wurde auch die Übernahme von Reiseschutzimpfungen inklusive der Malariaprophylaxe und einer jährlichen kostenfreien professionellen Zahnreinigung beziehungsweise eines Mindestzuschusses von 60 Euro bewertet. In Summe waren hier maximal zehn Punkte erreichbar. Sollte die gesetzliche Krankenkasse für ihre Klientel die Zuzahlung bei bestimmten Hilfsmitteln und Generika reduzieren oder Versicherte soaar davon befreien, wurde dies ebenso bewertet wie die mögliche Reduktion von Eigenanteilen bei der Nutzung von bestimmten Zahnersatzherstellern. Insgesamt wurden hierfür sieben Punkte vergeben. Die Höhe der maximal erreichbaren Geldbarprämie beim Bonusprogramm schließlich nahm mit maximal acht Punkten Einfluss auf das Ergebnis.



Risiko Selbstbehalt. Mit deutlich mehr Risiken behaftet ist der Wahltarif mit Selbstbehalt. Bei diesem verpflichten sich die gesetzlich Versicherten, stets einen Teil der anfallenden Behandlungskosten selbst zu tragen. Als Gegenleistung erhalten sie dafür eine Prämie von ihrer Krankenkasse. Selbstbehalt und Prämie sind beim Gros der Kassen nach dem Bruttoeinkommen gestaffelt. Der Selbstbehalt ist dabei stets höher als die Prämie, die erzielbar ist. Arztbesuche zur Vorsorge und Früherkennung sind – wie bei der Beitragsrückerstattung – dafür ohne Prämienverlust erlaubt. Auch bei anderen Arztgängen verringert sich die Prämie in vielen Tarifen nicht, sofern der Mediziner dem Patienten kein Rezept ausstellt.

Experten-Tipp: Die beste Sparstrategie heutzutage allerdings ist, die beiden zuvor genannten Wahltarife mit dem Bonusprogramm seiner Krankenkasse zu kombinieren. Hier winken die üppigsten Prämien für GKV-Mitglieder.

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Kassenindividueller Zusatzbeitrag: Höhe des Beitrags; Wahltarife: Prämienzahlung bei Leistungsfreiheit und Kombinationsmöglichkeiten mit Bonusprogramm oder Selbstbehaltwahltarif, Bewertung spezieller Selbstbehaltwahltarife (Abwahltarif); alternative Medizin: teilweise Kostenübernahme für homöopathische Medizin und Osteopathie; Zusatzleistungen: erweiterte Leistungen für Sehhilfen; Auslandsschutz: Zahlung von Reiseschutzimpfungen (inkl. Malariaprophylaxe); individuelle Gesundheitsförderung: Erstattungen für Kurse von Fremdanbietern; Bonusprogramme: maximale Bonushöhe und Bonushöhe je nachgewiesene Maßnahme; Zahnmedizin: Kostenübernahme für professionelle Zahnreinigung, vergünstigter Zahnersatz; Vorteilsprogramme: finanzieller Vorteil bei Nutzung bestimmter Arznei- und Hilfsmittel



Top-Kassen für Preisbewusste

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
BKK Faber-Castell & Partner	exzellent
BKK Herkules	exzellent
BKK Public	exzellent
BKK SBH	exzellent
hkk Krankenkasse	exzellent
Mobil Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
Audi BKK	sehr gut
BKK firmus	sehr gut
BKK Freudenberg	sehr gut
DAK-Gesundheit	sehr gut
IKK classic	sehr gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	sehr gut
R+V Betriebskrankenkasse	sehr gut
Salus BKK	sehr gut
SECURVITA Krankenkasse	sehr gut
SKD BKK	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut

bundesweit geöffnet regional geöffnet
Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de



Körper und Geist dauerhaft fit zu halten, ist für Freiberufler und Soloselbstständige Basis des Erfolgs. Wie Kassen diesen Berufsgruppen bei Krankheit helfen, nicht aus der Spur zu fliegen

ie Stimmung ist im Keller! Das Geschäftsklima für Soloselbstständige und Kleinstunternehmen mit weniger als neun Mitarbeitern in Deutschland hat sich im März spürbar verschlechtert. Das attestiert der aktuelle Jimdo-ifo-Geschäftsklimaindex des ifo-Institut – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München.

Nach minus 14,6 Punkten im Februar stürzte der Index im März sogar auf minus 15,6 Punkte ab. "Anders als in anderen Wirtschaftsbereichen nehmen die Zweifel der Selbstständigen zu", erklärt ifo-Expertin Katrin Demmelhuber.

Während das ifo-Institut in der Gesamtwirtschaft zweimal in Folge einen Rückgang der Unsicherheit beobachtete, stieg diese bei den Soloselbstständigen und Kleinstunternehmen im März. Ihre Geschäfte bewerteten diese schlechter. Auch für das kommende halbe Jahr erwartet die Gruppe Einbußen. "Die Zurückhaltung der Selbstständigen spiegelt sich auch in ihrem Investitionsverhalten wider", erklärt Demmelhuber. Ein knappes Drittel der Befragten plant, 2024 weniger zu investieren. Nur jeder sechste will die Investitionen erhöhen. Damit bleiben die Investitionspläne der Selbstständigen hinter denen der Gesamtwirtschaft zurück.

Während die Beratungsbranche (Rechts- und Steuerberater, Wirtschaftsprüfer und Unternehmensberater) mit ihren Kompetenzen in den Bereichen Prozess- und Sanierungsmanagement von den ökonomisch aktuell angespannten Zeiten profitiert, sieht es im Einzelhandel düster aus. Viele Unternehmen melden Umsatzrückgänge. Auch nehmen die

Lagerbestände zu. Trotz schwieriger Auftragslage kommen insgesamt viele Selbstständige nicht um Preiserhöhungen herum, um ihre Kosten zu decken, meldet das ifo-Institut.

Latente Angst schwingt mit. Neben der schwierigen Auftragslage schwingt bei vielen Selbstständigen im Hinterkopf die Angst mit, Aufträge zu verlieren, wenn sie nicht rechtzeitig fertig werden: 86 Prozent der Soloselbstständigen geben daher bei Befragungen an, schon einmal trotz Krankheit gearbeitet zu haben. 17 Prozent der Selbstständigen klotzen trotz Malaise ran, um einen Vertrag überhaupt an Land zu ziehen. Diese Bilanz zieht der iga-Report "Selbst und ständig" der Initiative Gesundheit und Arbeit.

Arbeitszeiten von über 48 Stunden pro Woche sind häufig die Realität bei Selbstständigen. Zu diesem Ergebnis kommt die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund. Vor allem Selbstständige mit Angestellten betätigen sich durchschnittlich laut BAuA rund 48 Stunden pro Woche und damit deutlich mehr als abhängig Beschäftigte, die auf etwa 38 Stunden pro Woche kommen.

Auch bei der Arbeit am Wochenende gibt fast die Hälfte aller Selbstständigen an, regelmäßig samstags und an Sonnund Feiertagen zu arbeiten, so die BAuA-Daten. Von den Soloselbstständigen arbeiten 46 Prozent regelmäßig am Wochenende und an Feiertagen, bei den Selbstständigen mit Mitarbeitenden sind es 45 Prozent.

Im Vergleich zu abhängig Beschäftigten sind Selbstständige außerdem deutlich häufiger von höheren Flexibilisie-

rungsanforderungen betroffen. Arbeit auf Abruf, die drückende Erwartung ständiger Erreichbarkeit oder verkürzte Ruhezeiten sowie kaum Pausen sind bei ihnen leider Usus.

Lange Arbeitszeiten, kaum Pausen, Zwang zur ständigen Erreichbarkeit: All diese negativen Umstände nagen mächtig an der Gesundheit – sowohl an der physischen als auch an der psychischen. Folglich ist der Wunsch nach medizinischen Maßnahmen zum Erhalt und zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit gerade bei Selbstständigen besonders ausgeprägt. Im Krankheitsfall wenden sich zwei Drittel der auf eigene Rechnung Arbeitenden an eine gesetzliche Krankenkasse, bilanziert der iga-Report. Erste Wahl sind für Selbstständige dabei meist jene Kassen, welche die strapazierte Physis mit modernsten medizinischen Leistungen fit halten. Und zusehen, dass Versicherte bei schwerer Malaise mit der "Besonderen Versorgung" (BV) möglichst schnell genesen.

Hand in Hand. Bei der BV werkeln alle Beteiligten des Gesundheitswesens Hand in Hand. Die innerhalb der BV zusammengeschlossenen Haus- und Fachärzte sowie die Ärzte in den Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen stimmen sich untereinander ab, um die Patienten bestmöglich zu versorgen. Ziele der BV sind zum einen, Befunde und Untersuchungsergebnisse umgehend an alle beteiligten

Mediziner weiterzuleiten, um so einen lückenlosen Therapieverlauf sicherzustellen. Zum anderen vermeidet eine gute BV für Patientinnen und Patienten gesundheitsbelastende Doppeluntersuchungen, etwa mehrfaches Röntgen. Und: Alle Behandlungsschritte und Therapiemaßnahmen sind nahtlos miteinander verzahnt – und so Wartezeiten für Erkrankte fast passé.

Beliebt bei Selbstständigen sind Kassen, die im Rahmen der BV Rückenerkrankungen, Migräne und ambulante Operationen nachhaltig kurieren. Zumal ambulante OPs – falls medizinisch möglich – deutlich weniger Zeit in Anspruch nehmen und Selbstständige so in aller Regel schneller wieder am Ball sind.





Top-Kassen für Selbstständige

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
IKK Südwest	exzellent
SECURVITA Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Baden-Württemberg	sehr gut
AOK PLUS	sehr gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	sehr gut
DAK-Gesundheit	sehr gut
energie-BKK	sehr gut
IKK Brandenburg und Berlin	sehr gut
bundesweit geöffnet regional geöffnet	

Langfrist-Wertung¹⁾

Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de

Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
TK – Techniker Krankenkasse	59
SECURVITA Krankenkasse	58
IKK Südwest	57
AOK Baden-Württemberg	51

bundesweit geöffnet regional geöffnet

Top 5 im Zeitraum 2015 bis 2024

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, Gewicht im Normbereich, Challenges mithilfe von Fitnesstracker, Mitgliedschaft in einem Sportverein, Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio, weitere Bonusprogramme; Zusatzleistungen: erweiterte Vorsorgeuntersuchungen, Check-up 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; Service**leistungen:** 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, onlinegestützte Behandlung, psychische Erkrankungen, Rückenerkrankungen, Migräne



ie Start-up-Branche in Deutschland hat wieder kräftig Wind in den Segeln: Von Januar bis März entstanden heuer hierzulande schon 658 Jungfirmen. Diese Bilanz zieht der Datendienst Startupdetector. Im Vergleich zum Vorjahr entspricht dies einem Plus von 17 Prozent.

Hinter den Start-ups stehen meist sehr gebildete, ehrgeizige, leistungsstarke und anspruchsvolle Menschen, die für ihre Ideen und Ziele richtig brennen. Diese Manager – egal, ob männlich oder weiblich – neigen in aller Regel leider zum Perfektionismus. Zeitgenossen mit einem übertrieben exzessiven, unkontrollierten Arbeitsstil bezeichnete der amerikanische Psychologe Wayne E. Oates als "Workaholics". Nur: Suchthaftes Arbeiten über einen längeren Zeitraum macht selbst die härtesten Typen mit hoher Ausdauer langfristig chronisch krank.

Darüber reden fällt schwer. Mit fatalen Folgen: Zahlreiche Firmenlenker und Führungskräfte leiden unter chronischen Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Depressionen. Für diese Gruppe Anspruchsvoller wiegen solch schwere Erkrankungen allerdings besonders schwer. Vor allem, weil sich die Leistungsträger auf keinen Fall dauerhaft krankschreiben lassen wollen. Viele Führungskräfte möchten auch gar nicht erst über ihre Malaisen sprechen. Der Studie "Disclosing illness at work. A survey of leaders living and working with chronic illness" zufolge gaben 54 Prozent der befragten Manager an, dass sie von ihrer chronischen Erkrankung nur teilweise berichtet hätten. 28 Prozent hingegen hüllten sich lieber in Schweigen. Und gerade mal 18 Prozentinformierten die Mitarbeiter offen über ihre Erkrankung.

Psychologen raten in solchen Fällen Betroffenen, am besten ihre Erkrankungen im Unternehmen öffentlich zu machen, da das Umfeld sie in dieser verletzlichen Situation sehr oft stützt – und ihnen damit neue Lebenskraft schenkt.

Gerade anspruchsvolle, karriereorientierte Frauen und Männer in Führungspositionen mit chronischen Erkrankungen präferieren daher heute jene gesetzlichen Krankenkassen, die sie beispielsweise mit medizinischen Zusatzleistungen wieder schnell auf die Beine bringen. Dazu gehören etwa die freie, nicht mit Mehrkosten verbundene Wahl des gewünschten Krankenhauses oder Leistungen von nicht zugelassenen Leistungserbringern sowie die Kostenübernahme für spezielle Medikamente. Hoch im Kurs Anspruchsvoller stehen zudem Kassen, die ihnen nötige Untersuchungen bei vielen Fachärzten im Rahmen der sogenannten Besonderen Versorgung durch Praxisnetze etwas erleichtern.

Das An-Land-Ziehen eines Großauftrags, ein wichtiger Businesslunch oder um einfach nur nach einem sehr stressigen Tag wieder herunterzukommen: Im Leben von Unternehmern und Managern gibt es genügend Anlässe, Champagner, Wein und Whisky zu süffeln. Um den täglichen Druck im Job durchzustehen, greift die ein und andere Führungskraft schon aus purer Gewohnheit zur Flasche. Andere wiederum nehmen Beruhigungs- oder Aufputschmittel.

Um diesem Teufelskreis zu entfliehen, setzen Anspruchsvolle auf Kassen, die ihnen in schweren Zeiten im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung mit Kursen zum gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol respektive zur Reduzierung ihres Alkoholkonsums unter die Arme greifen.

Nicht zu vergessen: Im Job erfolgreiche Anspruchsvolle haben oft mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Um ihre Malaise – wenn möglich ohne OP – in den Griff zu bekommen, greifen anspruchsvolle Zeitgenossen gern auch zu Shiatsu. Die fernöstliche Methode lindert neben Rückenschmerzen auch stressbedingte Verspannungen. Darum sind für Anspruchsvolle solche Kassen interessant, welche die Kosten für Shiatsu-Kurse zumindest teilweise übernehmen.

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Wahltarife/Zusatzversicherungen: Tarife für (variable) Kostenerstattung, Zahnzusatzversicherungstarife

Bonusprogramme: Bonifizierung von Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen, Hochschulsport und Challenges mit Fitnesstracker, Nachweis von Nichtraucherstatus/Raucherentwöhnung, Einhalten von Normalgewicht (BMI im Normalbereich), Mitgliedschaft im Sportverein, Mitgliedschaft im Fitnessstudio, Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport (beispielsweise Wander-, Schwimm- oder Sportabzeichen)

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, 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, Onlinefiliale, 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)





Top-Kassen für Anspruchsvolle

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
DAK-Gesundheit	exzellent
IKK Südwest	exzellent
SECURVITA Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Baden-Württemberg	sehr gut
AOK Bayern	sehr gut
AOK PLUS	sehr gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	sehr gut
BAHN-BKK	sehr gut
energie-BKK	sehr gut
hkk Krankenkasse	sehr gut
IKK Brandenburg und Berlin	sehr gut
IKK classic	sehr gut
IKK gesund plus	sehr gut
mhplus Betriebskrankenkasse	sehr gut
mkk – meine krankenkasse	sehr gut
R+V Betriebskrankenkasse	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut
bundesweit geöffnet regional geöffnet	

Langfrist-Wertung¹⁾

Weitere Ergebnisse unter: www.dfsi-institut.de

Kasse	Punkte
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
TK – Techniker Krankenkasse	60
IKK Südwest	58
SECURVITA Krankenkasse	58
AOK PLUS	53
IKK Brandenburg und Berlin	53
AOK Baden-Württemberg	52
DAK-Gesundheit	51

bundesweit geöffnet regional geöffnet Top 5 im Zeitraum 2015 bis 2024



Minimaler Einsatz bei maximalem Ertrag: Preis-Leistungs-Orientierte suchen nach Kassen, die medizinisch viel Qualität bieten und zugleich lediglich moderate Beiträge aufrufen

ind Sie ein "Maximizer"? Oder doch eher ein "Satisficer"? Maximizer sind jene Menschen, die immer nach der besten Entscheidung streben, hohe Standards haben und sich nie mit der zweitbesten Option begnügen.

Anders ticken Satisficer. Diese hören mit der Suche auf und treffen eine Entscheidung, sobald sie eine akzeptable Option haben, die bestimmten Grundkriterien entspricht. Nur, welcher Entscheidungstypus ist nun glücklicher?

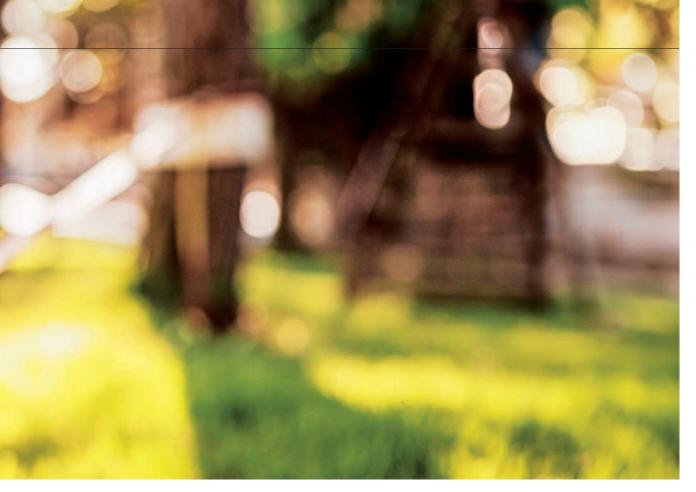
Glücklicher müssten eigentlich Satisficer durchs Leben gehen. Denn sie zerbrechen sich nicht lange den Kopf darüber, ob es eventuell noch eine bessere Lösung geben würde. Mit dem Risiko, dass es unter Umständen doch etwas Besseres gegeben hätte, können sie gut leben. Die wahren Glücklichen sind allerdings die Maximizer, weil sie hohe Standards haben und am Ende sehr wahrscheinlich oft auch das Beste ausfindig machen. Sofern Glück bedeutet, das eigene Potenzial auszuloten und Selbsterfüllung zu erlangen.

Das Beste aus zwei Welten. Maximizer geben sich daher nicht mit einer gesetzlichen Krankenkasse zufrieden, die einen günstigen Zusatzbeitrag hat. Und zudem Wahltarife anbietet, mit deren Hilfe sich der Beitrag in Kombination mit dem Bonusprogramm drastisch reduzieren lässt. Maximizer suchen sich immer jene Kassen heraus, die ihnen aktuell im Hinblick auf die präferierten medizinischen Leistun-

gen in Verbindung mit einem niedrigen Zusatzbeitrag das beste Preis-Leistungs-Verhältnis bieten. Maximizer sind außerdem bereit, ihrer Kasse schnellstmöglich den Laufpass zu geben, wenn eine andere Kasse ihnen Besseres bietet.

Doch Vorsicht! Menschen, die immer das Optimum aus allem herausholen wollen und nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip leben, leben als Perfektionisten ein Leben auf der Überholspur. Sie laufen Gefahr, aufgrund des ständigen Drangs nach Höchstleistungen und aufgrund von Bemühungen, mit denen sie über ihre Grenzen hinausgehen, ein Erschöpfungssyndrom zu entwickeln. Menschen, die sich perfektionistisch verhalten, denken, dass Fehler mit Scheitern gleichzusetzen sind, und fürchten sich deshalb sehr davor, womöglich etwas falsch zu machen. Das führt zu Stress, mitunter zu Angststörungen oder sogar einer Depression. Darum fühlen sich Maximizer gerade bei jenen Kassen wohl, die sie mit einem ausgeklügelten Anti-Stress-Management, bei Angststörungen und Depressionen zielgerichtet behandeln.

Auch Essstörungen sind mit überzogenen Ansprüchen verknüpft. Meist beruhen sie auf einem überzogenen Körperkult Betroffener. Um solche Wahrnehmungsverschiebungen zu kurieren, setzen Maximizer prophylaktisch auf Krankenkassen, die mit moderner Medizin, etwa Virtual Reality, an der verzerrten Körperwahrnehmung arbeiten.



ABGEFRAGTE KRITERIEN

Bei dieser Gruppe handelt es sich um Versicherte, die einen hohen Wert auf Qualität und Leistungsfähigkeit ihrer Krankenkasse legen, jedoch gleichzeitig sehr kritisch in Bezug auf die Kosten (Beitragssatz) und finanziellen Vorteile sind. Sie suchen nach Angeboten, die ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten. Hierfür wurden die Ergebnisse und Merkmale des anspruchsvollen Kassenkunden mit denen des Preisbewussten zu jeweils 50 Prozent gewertet. Ein umfangreiches Angebot an Zusatz- und Serviceleistungen ist neben Erstattungsmöglichkeiten für alternative Medizin und einem breiten Angebot an prämierbaren Bonusmaßnahmen genauso wichtig wie ein niedriger Beitragssatz, hohe Wahltarif- und Bonusprogramm-Prämien und natürlich großzügige Zuschüsse bei der professionellen Zahnreinigung sowie bei teuren Gesundheitskursen.

Top-Kassen für Preis-Leistungs-Orientierte

Kasse	Note
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	sehr gut
BERGISCHE KRANKENKASSE	sehr gut
BKK Freudenberg	sehr gut
BKK Herkules	sehr gut
BKK Public	sehr gut
DAK-Gesundheit	sehr gut
hkk Krankenkasse	sehr gut
IKK classic	sehr gut
IKK gesund plus	sehr gut
IKK Südwest	sehr gut
Mobil Krankenkasse	sehr gut
R+V Betriebskrankenkasse	sehr gut
SECURVITA Krankenkasse	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut













