

FOCUS

MONEY

Sonderdruck
für die **DAK**
Gesundheit

Ein HERZ und eine SEELE

Welche **Krankenkassen** die Gesundheit
von Familien, jungen Leuten und
Preis-Leistungs-Orientierten
am HERZEN liegt!

GKV

Langwieriger Heilungsprozess

Erinnern Sie sich noch an die „Sozialgarantie“ von Ex-Kanzlerin Angela Merkel? Gemeint war die Zusage, dass nicht mehr als 40 Prozent des Bruttoeinkommens in die Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung fließen sollten. Ex-Wirtschaftsminister Peter Altmaier wollte diese „magische Grenze“ sogar ins Grundgesetz schreiben lassen. Heute, 16 Jahre später, ist dies alles Schnee von gestern!

Warum? Innerhalb der kommenden zehn Jahre erwartet das Berliner Forschungsinstitut IGES einen Anstieg der Sozialbeiträge von gut 42 auf 49 Prozent – je nach genauer Entwicklung werde der Wert dann sogar zwischen 46 und 53 Prozent liegen, bilanziert die neue IGES-Prognose.

„Der Koalitionsvertrag verschärft das Problem“, sagt Marcel Fratzscher, Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW). Anstelle von Vorschlägen zu einer Begrenzung des künftigen Beitragsanstiegs gebe es in diesem Papier teure Versprechungen wie beispielsweise ein stabiles Rentenniveau und eine ausgeweitete Mütterrente.

Dicke, dunkle Wolken ziehen für die finanziell gebeutelte gesetzliche Krankenversicherung (GKV) auf: „Ich erwarte, dass die Krankenkassenbeiträge in den kommenden zwei Jahren jeweils um rund 0,2 Prozentpunkte steigen“, prognostiziert der renommierte Essener Gesundheitsökonom Jürgen Wasem. Was große Teile der Gesellschaft hierzulande pekuniär schmerzlich treffen wird. Denn 74,49 Millionen Bürgerinnen und Bürger in Deutschland sind gesetzlich krankenversichert.

Zur Stabilisierung der Beiträge ruft der GKV-Spitzenverband daher die Bundesregierung „zu kurzfristigen Maßnahmen auf“, so Doris Pfeiffer, Vorstandsvorsitzende des GKV-Spitzenverbands. Dazu gehört etwa ein Ausgabenmoratorium. Danach dürfe es keine Preis- oder Honorarerhöhungen mehr geben, die über die laufenden Einnahmen hinausgingen, betont Pfeiffer. Dies müsse so lange gelten, bis Einnahmen und Ausgaben durch Reformen wieder in ein Gleichgewicht gebracht worden seien.

Trotz knapper Budgets will die GKV 2025 für die Versorgung der Versicherten rund 341 Milliarden Euro in die Hand nehmen. Und zugleich die medizinische Qualität verbessern. Nur welche der Krankenkassen in Deutschland sind – entsprechend individuellen Vorlieben, Wünschen und Lebensphasenabschnitten – in medizinischer Hinsicht für wen erste Wahl?

Das verrät unser neues GKV-Journal. Für insgesamt zehn marktrelevante Personengruppen hat FOCUS MONEY – ausgerichtet an deren jeweiligen Bedürfnissen – in Zusammenarbeit mit dem DFSI in Köln die jeweils besten Krankenkassen herausgefiltert. Schauen Sie rein, es lohnt sich!

Ihr




GEORG MECK
Chefredakteur
FOCUS MONEY

Inhalt

FÜR JEDEN DIE RICHTIGE

Die richtige Diagnose auf Basis von Daten-Matching treffen: Die gesetzlichen Krankenkassen mit den aktuell meisten Übereinstimmungen im Hinblick auf die medizinischen Präferenzen von

FAMILIEN

3

**JUNGEN LEUTEN/
BERUFSEINSTEIGERN**

5

PREIS-LEISTUNGS-ORIENTIERTEN

7

IMPRESSUM

Redakteur: Thomas Schickling M.A.
Verlag: Die Verlagsbeilage erscheint in der FOCUS Magazin Verlag GmbH
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Georg Meck
Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet.
Datenschutzanfrage: 0781-639 6100, Fax: 0781-639 6101; E-Mail: focus@datenschutzanfrage.de
Stand: Mai 2025

ELTERN UND NACHWUCHS

Forza Famiglia

Familien sind die Keimzelle, wenn es um richtiges Gesundheitsverhalten geht. Groß ist daher das medizinische Leistungsspektrum der Kassen für die Eltern-Kind-Gemeinschaft

Ob Kleinfamilie, allein- oder getrennt erziehende Familie, Patchwork- oder Regenbogenfamilie. Egal in welcher sozialen Ausprägung heute Familie in einer Gesellschaft „gelebt“ wird: Die Grundlagen der Gesundheit beim Erwachsenen werden in der frühen Kindheit und vor der Geburt festgelegt. Die Gesundheit im Kindesalter bestimmt nachhaltig den Gesundheitszustand während des gesamten Lebens und wird bis in die nächsten Generationen weitergetragen. Die Entwicklung im frühen Alter beeinflusst die physischen, sozialen und kognitiven Domänen wie Emotionen und Sprache, die wichtige Voraussetzungen für das Lernen, die soziale Gemeinschaft und die Gesundheit sind.

Ein ungesunder Lebensstil der Eltern, etwa schlechte Ernährung, zu viel Tabak und starker Alkoholkonsum, erhöhen das Risiko für Infektionen beim Kind und Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Erwachsenenalter. Wer als Kind zu einer sozioökonomisch benachteiligten Gruppe zählt, für den steigt die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter an erhöhtem Blutdruck zu leiden. Besonders Faktoren vor der Geburt und im Säuglingsalter wie das Geburtsgewicht und das Stillen determinieren den Blutdruck im Erwachsenenalter.

Stillen fördert Säuglinge. Auch fallen Kinder, die längere Zeit oder ausschließlich gestillt werden, seltener durch eine verzögerte Entwicklung oder neurologische Störungen auf. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle, in der medizinischen Open-Access-Zeitschrift „JAMA Network Open“ publizierte wissenschaftliche Kohortenstudie aus Israel. Wobei

Stillende auf ihre Medikamentierung streng achten müssen. Nehmen sie etwa Antidepressiva oder antientzündliche Medikamente ein, dann hat die Muttermilch der Frauen einen reduzierten Nährstoffgehalt. Dies berichten Forschende aus Schweden und den USA in „JAMA Network Open“.

Viel Folsäure für Schwangere. Zudem haben Schwangere einen erhöhten Bedarf an Folsäure. Das B-Vitamin spielt schon zu Beginn der Schwangerschaft eine zentrale Rolle. Das Ungeborene braucht die Folsäure für die Zellteilung, Blutbildung und für Wachstumsprozesse. Mangelt es jedoch Schwangeren an diesem Vitamin, steigt das Risiko des Säuglings für schwere Fehlbildungen, die Gehirn und Rückenmark tangieren. Schwangere haben einen deutlich erhöhten Bedarf an Folsäure. Er steigt auf fast das Doppelte. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich 550 Mikrogramm Folat über die Ernährung aufzunehmen. Das jedoch ist utopisch, selbst bei konsequent folatreicher Ernährung. Die meisten Frauen erreichen allerdings nicht einmal die empfohlene Normalzufuhr von 300 Mikrogramm täglich. Um diese große Versorgungslücke zu schließen, sollten Schwangere, vor allem bis zum dritten Monat, täglich möglichst ein Folsäurepräparat einnehmen.

Wie wichtig breites Gesundheitswissen im Hinblick auf die spätere Entwicklung von Kindern ist, ist Schwangeren heute überaus klar. Darum fühlen sich werdende Mütter besonders wohl bei Krankenkassen, welche ihnen neben zusätzlichen Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt

außerdem gratis eine persönliche Hebammenberatung an die Seite stellen – und obendrein am besten noch die Kosten für eine Hebammen-Rufbereitschaftspauschale tragen.

Achtung, Allergien! Bei kleineren Kindern spielt heute das Thema Nahrungsmittelallergien eine immer größere Rolle. Betroffene Heranwachsende sollten daher bereits im Vorschulalter eine orale Immuntherapie erhalten, statt das Nahrungsallergen strikt zu vermeiden und darauf zu hoffen, dass die Allergie von allein verschwindet. Das zumindest empfehlen die Autoren einer neueren, im Fachjournal „Clinical & Experimental Allergy“ veröffentlichten Arbeit. Fürsorgliche Eltern setzen vor diesem Hintergrund besonders auf fortschrittliche Krankenkassen, welche ihnen im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung ein breites Spektrum von Kursen zur Vermeidung einer Fehlernährung bei Kindern unterbreiten.

Auch das Thema Unfruchtbarkeit ist den Krankenkassen wichtig. Was nicht wundert! Das Familienministerium berichtet, dass fast jedes zehnte Paar zwischen 25 und 59 Jahren hierzulande ungewollt kinderlos ist. Darum übernehmen die Kassen Zuschüsse zu Kinderwunschbehandlungen. Verheirateten Paaren, die gesetzlich krankenversichert sind, wird generell bei jeder Krankenkasse die Hälfte der genehmigten Behandlungskosten einer künstlichen Befruchtung erstattet. Voraussetzungen: Die Frau ist älter als 25 Jahre und jünger als 40 Jahre; der Mann ist älter als 25 Jahre und jünger als 50 Jahre. Alle Krankenkassen müssen für eine festgelegte Anzahl von Behandlungen zahlen, etwa für die ersten drei Versuche einer In-vitro-Fertilisation, bei welcher die Eizelle im Reagenzglas befruchtet und dann in die Gebärmutter implantiert wird. Zusätzlich muss die Ärztin respektive der Arzt gute Chancen sehen, dass die Frau durch die künstliche Befruchtung schwanger wird. Wichtig! Zuschüsse bekommen nur verschiedengeschlechtliche Ehepaare, homosexuelle Paare gehen (bislang) leer aus. ■



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
DAK-Gesundheit	exzellent
AOK Baden-Württemberg	exzellent
AOK Bayern	exzellent
AOK PLUS	exzellent
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
Mobil Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Hessen	sehr gut
AOK Rheinland/Hamburg	sehr gut
BARMER	sehr gut
BKK VDN	sehr gut
hkk Krankenkasse	sehr gut
IKK Brandenburg und Berlin	sehr gut
IKK Südwest	sehr gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	sehr gut
mhplus Betriebskrankenkasse	sehr gut
mkk – meine krankenkasse	sehr gut
Pronova BKK	sehr gut
SECURVITA Krankenkasse	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
DAK-Gesundheit	60
AOK Baden-Württemberg	60
AOK PLUS	59
HEK – Hanseatische Krankenkasse	59
TK – Techniker Krankenkasse	58
IKK Südwest	56
AOK Hessen	53

■ bundesweit geöffnet
 ■ regional geöffnet
¹⁾Top 5 im Zeitraum 2016 bis 2025
 Innerhalb der Punktestufen alphabetische Sortierung



GENERATION Z

Gesunde Lebensphilosophie

Reichlich digitale Gesundheitsservices und Gratis-Hautkrebs-Screenings schon ab 20 Jahren: Das unter anderem verlangen heute junge Erwachsene von ihrer Krankenkasse

Sie sind ständig „online“, ihr reales Leben ist mit der digitalen Welt verschmolzen. Auch leiden sie unter Entscheidungsschwäche: Zu viele Möglichkeiten und Informationen machen es ihnen schwer, einen bestimmten Weg einzuschlagen. Oft gelten Entscheidungen für sie nur als vorläufig, bis sich eine bessere Option auftut. Hinzu kommt hoher Leistungsdruck. Ganz wichtig ist für sie die Familie: Sie gibt ihnen den Rückhalt, den „digitale“ Beziehungen über Social-Media-Kanäle niemals geben könnten. All diese Eigenschaften kennzeichnen die „Generation Z“, Personen, die zwischen 1995 und 2010 geboren wurden.

Family first. Meist sind die Menschen dieser Generation noch Single, haben keine Kinder, leben als Azubis oder Studierende und verfügen häufig über wenig Einkommen. Für die „Gen Z“ steht die Familie an erster Stelle. Auf Platz zwei folgt ihre Physis und Psyche. Auf die körperliche Gesundheit, die sie selbst steuert und kontrolliert, legt die Gen Z großen Wert. Sie achtet auf ausreichend Schlaf, regelmäßigen Sport und auf eine gesunde Ernährung. Zur Überwachung – und nicht selten auch zur Optimierung – von Gesundheit und Fitness greift sie gezielt auf Apps und Smartwatches zurück.

Kein Wunder, dass sie auf gesetzliche Krankenkassen abfährt, die heute „digital“ up to date sind. Die für ihre

Youngster Gratis-Apps in petto haben, mit denen sie beispielsweise leicht Krankmeldungen an die Kasse verschicken, im Videochat mit Ärzten in Verbindung stehen und das Bonusprogramm digital administrieren können.

Das Internet ermöglicht es der Generation Z, sich einerseits umfassend über Gesundheitsthemen zu informieren. Andererseits werden ihr im Web Schönheitsideale vermittelt, deren permanente Umsetzungsversuche zusätzlichen mentalen Stress verursachen. In Konsequenz leidet diese Generation um einiges mehr als alle anderen Generationen vorher unter psychischen Problemen. Was die Bedeutung von speziellen Interventionen zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung unterstreicht. Darum sind jungen Leuten und Berufsanfängern gerade jene Krankenkassen wichtig, die sie mit speziellen Kursen zur Prävention respektive Heilung psychischer Erkrankungen unterstützen.

Gen Z große Impfbefürworter. Auch spricht sich die Gen Z mehrheitlich für eine Impfpflicht aus. Angetan ist die Generation besonders von Krankenkassen, die für Versicherte auch die Kosten für eine Reiseschutzimpfung übernehmen.

Zudem leistet die Generation mehr, als man ihr gemeinhin zutraut. Die Erwerbsbeteiligung dieser Gruppe stieg seit 2015 von 70,2 auf 75,9 Prozent, wie eine Studie des Instituts für

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 Fitnessstracker, 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: 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

Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesregierung ergab. Für die Analyse wurde die Erwerbsbeteiligung der 20- bis 24-Jährigen untersucht.

Doch nicht immer „schmeckt“ der Job. Viele junge Menschen sind unzufrieden und gestresst an ihrem Arbeitsplatz. Manche innerhalb der Gen Z versuchen, ihr Unbehagen mit dem häufigen Griff zum Glimmstängel zu verdrängen – und werden ungewollt süchtig nach Nikotin. Willkommen sind daher für die Nikotinjunkies unter den Gen Z jene Krankenkassen, welche ihnen mit Raucherentwöhnungskursen helfen, die Sucht loszuwerden, und die Raucherentwöhnung zudem bei den Bonusprogrammen fördern.

Nicht gut für die Haut. Für viele junge Leute ist eine ordentliche Bräune wichtig. Zumal ein brauner Body das Selbstbewusstsein steigert und in der Gesellschaft gut ankommt. Doch übermäßige Sonneneinstrahlung führt zu Sonnenbränden. 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. Seit Jahren steigen die Fälle von Hautkrebs in Deutschland. Etwa 21 000 Menschen erkranken jährlich hierzulande neu an einem malignen Melanom. Junge Melanom-Patienten um die 20 sind hier keine Seltenheit. Darum sind jene Kassen bei der Gen Z beliebt, die Männern und Frauen bereits ab 20 Jahren ein Hautkrebs-Screening alle zwei Jahre zusprechen. ■



Top für junge Leute/Berufsstarter

Kasse	Note
DAK-Gesundheit	exzellent
AOK PLUS	exzellent
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	exzellent
BARMER	exzellent
BERGISCHE KRANKENKASSE	exzellent
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
IKK classic	exzellent
Mobil Krankenkasse	exzellent
R+V 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
BIG direkt gesund	sehr gut
BKK Freudenberg	sehr gut
BKK VDN	sehr gut
IKK Südwest	sehr gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	sehr gut
mhplus Betriebskrankenkasse	sehr gut
Salus BKK	sehr gut
SBK	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut
vivida bkk	sehr gut
WMF Betriebskrankenkasse	sehr gut

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

Langfrist-Wertung¹⁾

Kasse	Punkte
DAK-Gesundheit	60
HEK – Hanseatische Krankenkasse	60
TK – Techniker Krankenkasse	60
AOK PLUS	57
SECURVITA Krankenkasse	57
BARMER	56
IKK Südwest	53
AOK Baden-Württemberg	51

bundesweit geöffnet regional geöffnet
¹⁾Top 5 im Zeitraum 2016 bis 2025
 Innerhalb der Punktestufen alphabetische Sortierung

CREDO

Alles schön im Lot halten

Preis-Leistungs-Orientierte greifen gezielt zu jenen Krankenkassen, die neben medizinischer Top-Qualität für ihre Versicherten auch Möglichkeiten zur Senkung des Beitrags offerieren



Können Sie sich etwa noch an die „Sozialgarantie“ von Ex-Kanzlerin Angela Merkel erinnern? Gemeint war die Zusage, dass nicht mehr als 40 Prozent des Bruttoeinkommens in die Kranken-, Pflege-, Renten- und Arbeitslosenversicherung fließen sollten. Groß war die Furcht, dass Deutschland bei höheren Sozialabgaben an Wettbewerbsfähigkeit verliert. Heute, 16 Jahre später, ist dies Makulatur!

Denn innerhalb der kommenden zehn Jahre erwartet das Forschungsinstitut IGES einen Anstieg der Sozialbeiträge von gut 42 auf 49 Prozent – je nach genauer Entwicklung werde der Wert dann zwischen 46 und 53 Prozent liegen.

„Der Koalitionsvertrag verschärft das Problem“, erklärt Marcel Fratzscher, Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW). Anstelle von Vorschlägen zu einer Begrenzung des künftigen Beitragsanstiegs gebe es hier teure Versprechungen wie beispielsweise ein stabiles Rentenniveau und eine ausgeweitete Mütterrente.

Auch der Ökonom Nicolas Ziebarth erwartet keine „strukturellen Reformen“ zur Senkung des wachsenden Kostendrucks in den Sozialversicherungen. „Die Sozialabgaben werden ungebremst steigen“, warnt der Wissenschaftler am Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung (ZEW). Die sprunghaft gestiegenen Sozialbeiträge seien heute eine der drängendsten Herausforderungen für die deutsche Wirtschaft.

Dunkle Wolken. Düster sieht es bei der gesetzlichen Krankenversicherung aus. „Ich erwarte, dass die Beiträge in den kommenden zwei Jahren jeweils um rund 0,2 Prozentpunkte steigen“, bilanziert Gesundheitsökonom Jürgen Wasem.

Zwar können sich auch Preis-Leistungs-Orientierte dem Problem steigender Kassenbeiträge nicht entziehen. Was sie jedoch können, ist, den Beitrag zu optimieren. Dazu picken sie sich aus den Kassen hierzulande jene heraus, die neben einem günstigen Zusatzbeitrag Wahltarife offerieren, mit deren Hilfe sich der Beitrag in Kombination mit dem jewei-

ligen Bonusprogramm evident reduzieren lässt. Menschen, die immer das Optimum aus allem herausholen wollen, sind stets Perfektionisten. 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, etwas falsch zu machen. Das führt zu Stress, mitunter zu Angststörungen oder gar einer Depression. Darum fühlen sich „Maximierer“ gerade bei Kassen wohl, die ein

ausgeklügeltes Anti-Stress-Management gegen Angststörungen und Depressionen anbieten.

Maximierer können auch keine Aufgaben delegieren, wollen alles allein lösen. Auch das Neinsagen ist ihnen fremd. Dabei bewerten sie ständig ihres eigenes Handeln. Um diese Schieflage etwas auszugleichen, helfen mitunter Achtsamkeitsübungen. Sie ermöglichen es, bewusst den gegenwärtigen Moment zu erleben und nicht in Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verweilen. Darum stehen bei Maximizern auch jene Krankenkassen in der Gunst, die ihnen Kurse für mehr Achtsamkeit bezahlen. ■

ABGEFRAGTE KRITERIEN

Bei dieser Gruppe handelt es sich um Versicherte, die großen Wert auf Qualität und Leistungsfähigkeit ihrer Krankenkasse legen, jedoch gleichzeitig sehr kritisch in Bezug auf die Kosten (Beitragsatz) und die finanziellen Vorteile sind. Sie suchen nach Angeboten, die ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten. Hierfür wurden die Ergebnisse für den anspruchsvollen Kassenkunden und die für den 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 Beitragsatz, 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
DAK-Gesundheit	exzellent
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	exzellent
HEK – Hanseatische Krankenkasse	exzellent
hkk Krankenkasse	exzellent
SECURVITA Krankenkasse	exzellent
TK – Techniker Krankenkasse	exzellent
AOK Baden-Württemberg	sehr gut
AOK Bayern	sehr gut
AOK PLUS	sehr gut
Audi BKK	sehr gut
BERGISCHE KRANKENKASSE	sehr gut
BKK Faber-Castell & Partner	sehr gut
BKK Freudenberg	sehr gut
IKK classic	sehr gut
R+V Betriebskrankenkasse	sehr gut
VIACTIV Krankenkasse	sehr gut
AOK Bremen/Bremerhaven	gut
AOK Hessen	gut
AOK Niedersachsen	gut

Kasse	Note
AOK NordWest	gut
AOK Rheinland/Hamburg	gut
AOK Sachsen-Anhalt	gut
BAHN-BKK	gut
BARMER	gut
BIG direkt gesund	gut
BKK exklusiv	gut
BKK firmus	gut
BKK Herkules	gut
BKK Linde	gut
BKK PFAFF	gut
BKK Public	gut
BKK SBH	gut
BKK Scheufelen	gut
BKK Technoform	gut
BKK VDN	gut
BKK VerbundPlus	gut
BKK Wirtschaft & Finanzen	gut
BKK ZF & Partner	gut

Kasse	Note
energie-BKK	gut
Heimat Krankenkasse	gut
IKK Brandenburg und Berlin	gut
IKK gesund plus	gut
IKK Südwest	gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	gut
mhplus Betriebskrankenkasse	gut
mkk – meine krankenkasse	gut
Mobil Krankenkasse	gut
Novitas BKK	gut
Pronova BKK	gut
Salus BKK	gut
SBK	gut
SKD BKK	gut
TUI BKK	gut
WMF Betriebskrankenkasse	gut

bundesweit geöffnet
 regional geöffnet

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

SICHERHEIT?

VIELES ÄNDERT SICH.
EINS BLEIBT: FIT BLEIBEN
LOHNT SICH!

Jetzt
wechseln!

Bis zu 500 Euro Zuschuss, z. B.
für deinen Fitnessstracker, mit
unserem AktivBonus sichern.



MIT
SICHERHEIT
GESUND
VERSICHERT.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

