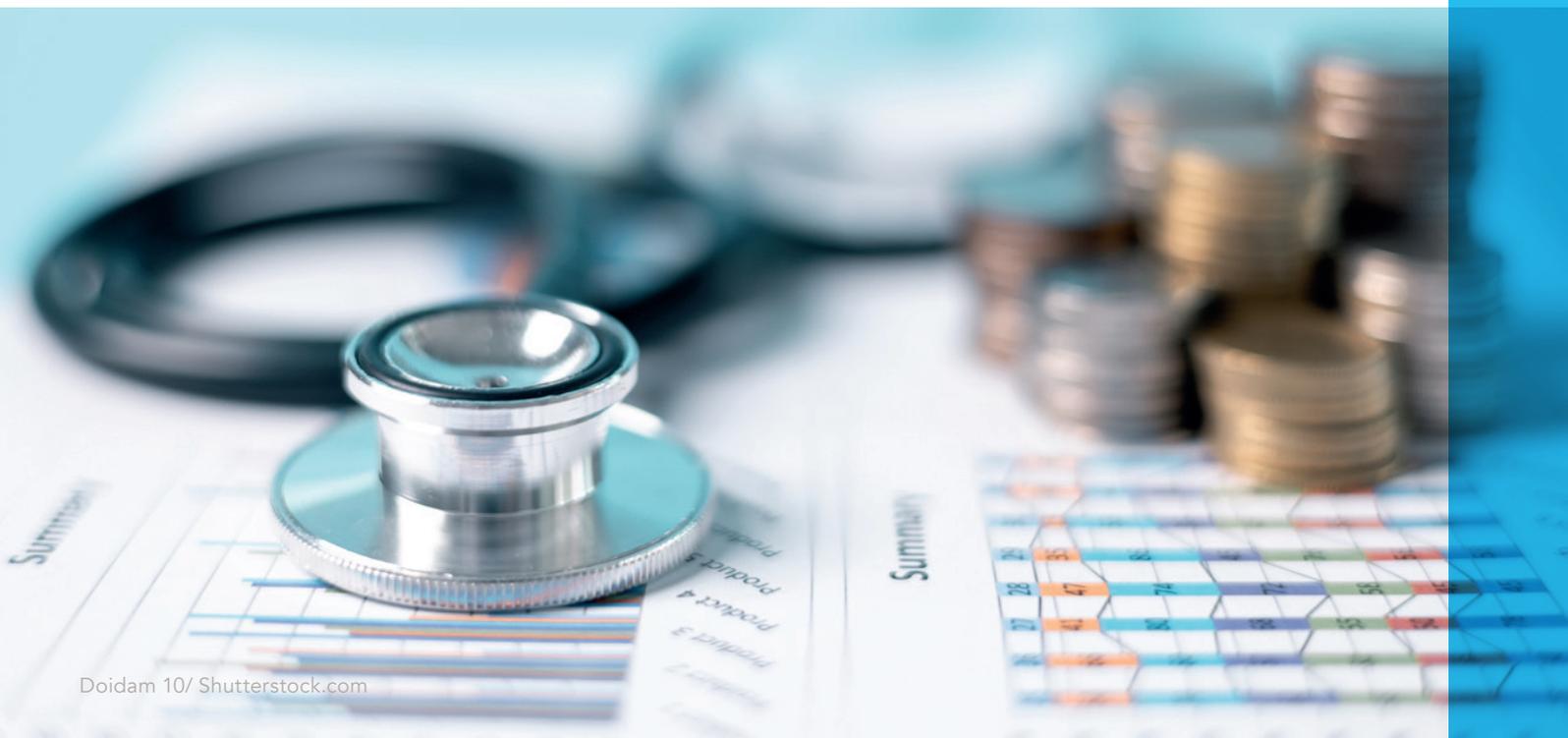


# Krankenkassen- beiträge 2025

2 0 2 5





Doidam 10/ Shutterstock.com

# Kassenwechsel gegen drastische Beitragserhöhung

Von Annette Jäger

Ein Krankenkassenwechsel kann im Jahr 2025 eine deutliche Kostenersparnis bedeuten. Denn Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) müssen zum Jahreswechsel mit einer zum Teil drastischen Erhöhung ihres Krankenkassenbeitrags rechnen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag, der kassenindividuell erhoben wird, steigt ab 2025 um 0,8 Prozentpunkte auf 2,5 Prozent. Damit erreicht der Zusatzbeitrag einen historischen Höchststand seit seiner Einführung 2015. Für den Einzelnen kann das eine Erhöhung des Krankenkassenbeitrags um mehrere Hundert Euro im Jahr bedeuten. Da sich in diesem Jahr auch die Beitragsbemessungsgrenze erhöht, werden Besserverdienende deutlich mehr belastet als bislang. Der einfache Weg zur Beitragsersparnis heißt deshalb Kassenwechsel.

Für Privatversicherte sieht es übrigens nicht anders aus. Sie müssen sogar mit Beitragssteigerungen von 25 bis 30 Prozent rechnen. Erstmals sind davon auch Beamte betroffen, die bisher eine Beitragserhöhung nicht so hart traf.

Wir erklären Ihnen auf den folgenden Seiten, was der Zusatzbeitrag ist und welche Kosteneinsparung ein Kassenwechsel bringen kann. Außerdem erfahren Sie, was Sie bei einem Wechsel beachten müssen, welche Zusatzleistungen weitere Kostenersparnis bedeuten und wie der Wechsel funktioniert. Für Privatversicherte haben wir die wichtigsten Tipps zusammengestellt, wie sie ihren Beitrag senken können.

# Was ist der Zusatzbeitrag?

Tatsächlich wissen viele Versicherte immer noch nicht, dass der Zusatzbeitrag die Stellschraube ist, die den [Krankenkassenbeitrag](#) deutlich senken kann. Es steht Ihnen frei, zu einer Kasse zu wechseln, die günstiger ist.

## So setzt sich der Kassenbeitrag zusammen

Gesetzlich Krankenversicherte bezahlen alle einen einheitlichen Krankenkassenbeitrag von 14,6 Prozent auf ihr Bruttoeinkommen. Diesen Betrag teilen sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber zu je 7,3 Prozent. Zusätzlich kann jede Kasse seit 2015 einen individuellen, einkommensabhängigen Zusatzbeitrag erheben, auch diesen teilen sich Arbeitgeber

und Arbeitnehmer beziehungsweise der Rentenversicherungsträger und Rentner je zur Hälfte. Freiwillig versicherte Selbstständige und freiwillig versicherte Rentner zahlen den Beitrag komplett alleine. Familienversicherte Mitglieder der GKV müssen keinen Zusatzbeitrag bezahlen.

## So hoch ist der durchschnittliche Zusatzbeitrag 2025

Wie hoch der Zusatzbeitrag ausfällt, bestimmt jede Kasse selbst. Im Jahr 2025 wird der Zusatzbeitrag aber bei allen Kassen deutlich steigen, denn die Kassen haben ihre finanziellen Reserven aufgebraucht. Im Jahr 2024 lag der Zusatzbeitrag im Durchschnitt bei 1,7 Prozent. Im Jahr 2025 steigt er um 0,8 Prozentpunkte auf 2,5 Prozent. Damit steigt der Beitragssatz auf durchschnittlich 17,1 Prozent vom Bruttoeinkommen (14,6 Prozent + 2,5 Prozent).

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag ist aber nur eine statistische Größe. Einzelne Kassen werden sogar noch deutlich über der 2,5-Prozent-Marke liegen, andere darunter. Genau aus dieser Differenz ergibt sich das Sparpotenzial, das in einem Kassenwechsel liegt.

## Übersicht

Zusatzbeitrag 2025 im Durchschnitt	2,5 %
Gesamtbeitrag 2025 im Durchschnitt	17,1 %



## Rechenbeispiele: So viel kostet Sie der Zusatzbeitrag

Das folgende Rechenbeispiel veranschaulicht, wie viel der durchschnittliche Zusatzbeitrag monatlich ausmacht.

**Beispiel I:** Bei einem Bruttoeinkommen von 3.000 Euro im Monat fallen bei einem Beitragssatz von 17,1 Prozent (allgemeiner Beitragssatz + durchschnittlicher Zusatzbeitrag 2025) 513 Euro an Krankenkassenbeitrag im Monat an. Davon bezahlt der Arbeitgeber die Hälfte (256,50 Euro), Sie als Versicherter zahlen die andere Hälfte, ebenso 256,50 Euro.

Betrachtet man allein den durchschnittlichen Zusatzbeitrag von 2,5 Prozent, dann macht der Anteil, den Sie als Arbeitnehmer davon tragen müssen, 37,50 Euro im Monat aus. Im Jahr sind das 450 Euro.

**Beispiel II:** Bei Versicherten, die deutlich höhere Einkommen haben, sieht die Rechnung schon ganz anders aus. Wer in Höhe der Beitragsbemessungsgrenze (bis zu dieser Einkommensgrenze werden in der GKV Beiträge berechnet; darüberliegende Einkommen werden nicht berücksichtigt) oder mehr verdient, also 5.512,50 Euro im Monat beziehungsweise 66.150 Euro im Jahr, bezahlt einen Zusatzbeitragsanteil von rund 69 Euro im Monat beziehungsweise 828 Euro im Jahr (2,5 Prozent vom Bruttoeinkommen, davon die Hälfte).

## Fazit: Enorme Kostenbelastung durch Zusatzbeitrag

Liegt der Zusatzbeitrag Ihrer Krankenkasse über dem durchschnittlichen Wert von 2,5 Prozent, zahlen Sie jeden Monat noch mehr als in den beiden genannten Beispielen. Noch erheblicher fällt die Belastung für freiwillig versicherte Selbstständige aus, denn sie müssen ihren Beitrag komplett allein bezahlen. Bei beiden Rechenbeispielen kommt so

ein Zusatzbeitragsanteil von 900 Euro beziehungsweise 1.656 Euro im Jahr zusammen. Da klingt es durchaus verlockend, zu einer Kasse zu wechseln, die einen Zusatzbeitrag erhebt, der deutlich unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag liegt.



NTshutterth / Shutterstock.com

# So viel Zusatzbeitrag verlangen die Krankenkassen 2025

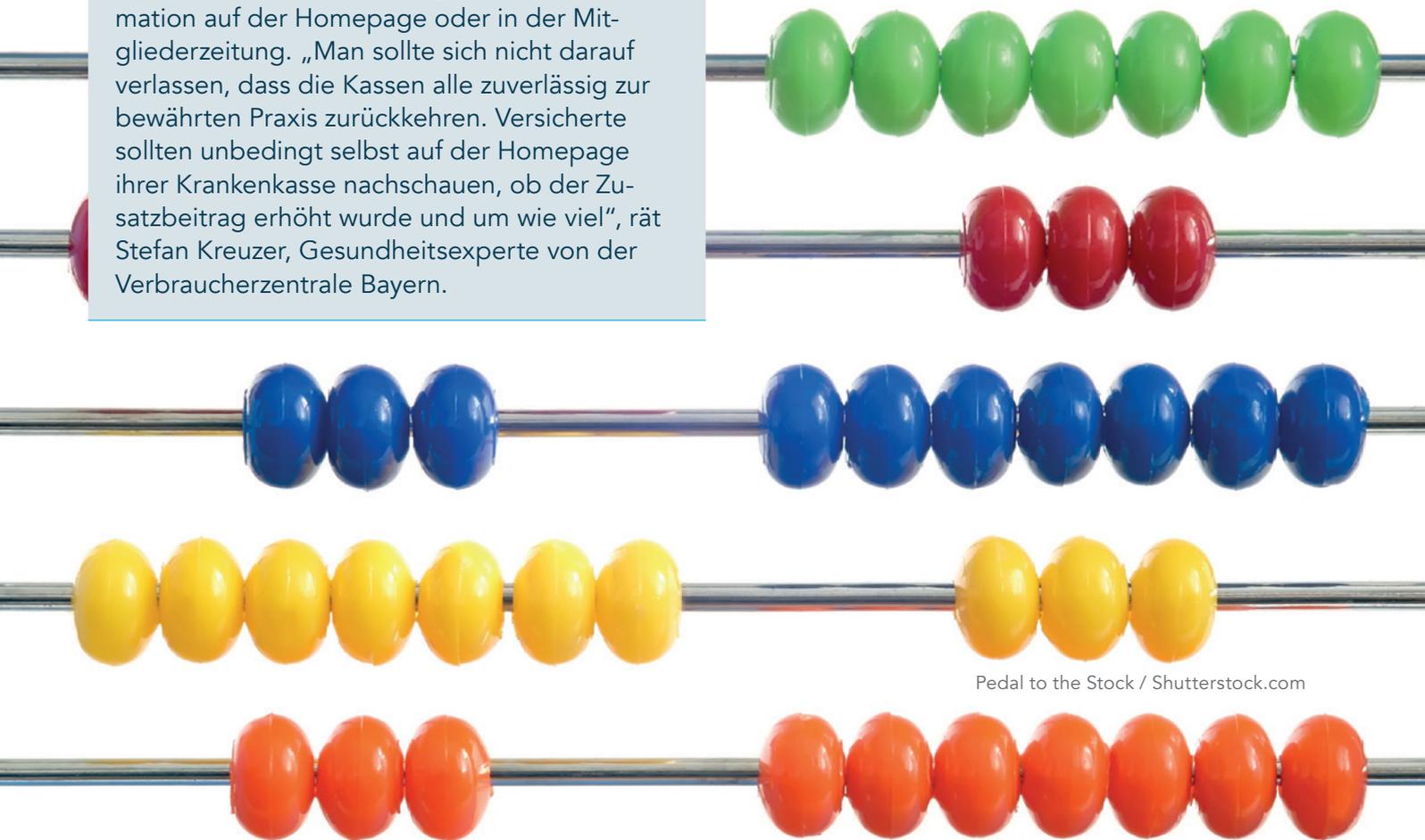
## So ermitteln Sie Ihren Kassenbeitrag

Wenn Sie Kassenbeiträge sparen wollen, sollten Sie zuerst die Höhe des Zusatzbeitrags Ihrer Krankenkasse ermitteln. Die Krankenkassen beraten erst kurz vor Jahresende über die Höhe ihrer Zusatzbeiträge für das folgende Jahr.

### Tipp:

Eigentlich gilt, dass die Kassen ihre Mitglieder anschreiben und die Erhöhung des Zusatzbeitrags mitteilen müssen. Jedoch durften die Kassen in der Vergangenheit diese Praxis für eine kurze Zeit zwischen Oktober 2022 und Juni 2023 ruhen lassen, es genügte eine Information auf der Homepage oder in der Mitgliederzeitung. „Man sollte sich nicht darauf verlassen, dass die Kassen alle zuverlässig zur bewährten Praxis zurückkehren. Versicherte sollten unbedingt selbst auf der Homepage ihrer Krankenkasse nachschauen, ob der Zusatzbeitrag erhöht wurde und um wie viel“, rät Stefan Kreuzer, Gesundheitsexperte von der Verbraucherzentrale Bayern.

Um Ihnen die ganze Bandbreite der Zusatzbeiträge aufzuzeigen, haben wir in der folgenden Tabelle Beitragsätze der großen Krankenkassen (Auswahl) zusammengetragen sowie Beitragsätze von Kassen, die zumindest ein kleines bisschen weniger als den Durchschnittsbeitragssatz verlangen (Auswahl) als auch von Kassen, die zu den teuersten gehören. Der Tabelle können Sie auch entnehmen, um wie viel die Krankenkassen ihren Zusatzbeitrag jeweils im Vergleich zum Jahr 2024 erhöht haben.



Pedal to the Stock / Shutterstock.com

## Zusatzbeiträge 2024 und 2025 von großen Krankenkassen (Auswahl)

Krankenkasse	Zusatzbeitrag 2024 (in Prozent)	Zusatzbeitrag 2025 (in Prozent)
AOK Baden-Württemberg	1,6	2,79
AOK Bayern	1,58	2,69
AOK Sachsen-Anhalt	1,3	2,5
AOK Rheinland/Hamburg	2,2	2,99
Audi BKK*	1,0	2,4
Bahn BKK*	2,20	3,4
Barmer*	2,19	3,29
BIG direkt gesund*	1,65	3,39
BKK firmus*	0,90	1,84
BKK pro Vita*	1,49	2,89
DAK*	1,7	2,8
Hkk*	0,98	2,19
IKK Classic*	2,19	3,40
KKH*	3,28	3,28
Knappschaft*	2,7	4,4
Securvita	2,2	3,2
Techniker*	1,2	2,45

\*bundesweit geöffnet

Quelle: Biallo.de/Stand 29.12.2024

- ▶ Deutlich wird bei dem Vergleich, dass der Zusatzbeitrag erheblich variiert von Kasse zu Kasse, einige Kassen um mehr als das Doppelte erhöht haben (BIG direkt gesund, Hkk, Techniker) und sehr viele Kassen einen Zusatzbeitrag von über drei Prozent verlangen.
- ▶ Die BKK firmus bleibt eine der günstigsten bundesweit geöffneten Krankenkassen im Jahr 2025 mit einem Zusatzbeitrag von 1,84 Prozent und ist damit auch eine der wenigen, die überhaupt unter der Zwei-Prozent-Marke liegt.
- ▶ Lange hat die Handelskrankenkasse Hkk den Spitzenplatz der günstigsten bundesweit geöffneten Krankenkasse eingenommen. Ab 2025 muss sie nun auch deutlich erhöhen, um 1,21 Prozentpunkte auf 2,19 Prozent. Sie gehört aber weiterhin zu einer der günstigsten Krankenkassen.
- ▶ Auch die Techniker Krankenkasse, Deutschlands größte Kasse, hat ihren Zusatzbeitrag um etwas mehr als das Doppelte erhöht, bleibt aber knapp unter dem durchschnittlichen Beitragsatz und zählt damit noch zu den günstigeren Kassen.
- ▶ Bei den AOKs und den BKKs zeigt sich die ganze Bandbreite an Beiträgen. Hier können Versicherte in regional geöffneten Kassen noch günstigere Angebote finden.
- ▶ Mit Abstand die teuerste Krankenkasse ist die Knappschaft mit 4,4 Prozent Zusatzbeitrag.

## So viel Sparpotential steckt im Zusatzbeitrag

Zwei weitere Rechenbeispiele veranschaulichen, wie viel Sparpotential im Zusatzbeitrag steckt. Wir vergleichen jeweils, was es ausmacht, von einer teuren Kasse zur günstigsten Krankenkasse (BKK firmus) zu wechseln:

**Beispiel I:** Bei einem Bruttoeinkommen von 3.000 Euro zahlt ein Versicherter bei der KKH 3,78 Prozent Zusatzbeitrag rund 56,70 Euro im Monat, rund 680,40 Euro im Jahr an Zusatzbeitrag (Arbeitnehmeranteil).

Bei einem Wechsel zu BKK firmus mit 1,84 Prozent Zusatzbeitrag fallen für Arbeitnehmer dagegen nur 27,60 Euro im Monat an, 331,20 Euro im Jahr.

Ein Wechsel von der KKH zur BKK firmus bringt eine Ersparnis von 29,10 Euro im Monat beziehungsweise 349,20 Euro im Jahr.

**Beispiel II:** Bei einem Bruttolohn in Höhe der Beitragsbemessungsgrenze von 5.512,50 Euro im Monat wirkt sich das Sparpotential noch erheblicher aus:

**Zusatzbeitrag KKH (3,78 Prozent):** 104,19 Euro pro Monat (1.250,24 Euro im Jahr)

**Zusatzbeitrag BKK firmus (1,84 Prozent):** 50,72 Euro pro Monat (608,58 Euro im Jahr)

**Sparpotenzial:** 53,47 Euro pro Monat (641,66 Euro im Jahr)

Bruttoeinkommen (in EUR)	Zusatzbeitragsatz (in Prozent)	Zusatzbeitrag pro Monat/Jahr (in EUR)
3.000	3,78	56,70 / 680,40
3.000	1,84	27,60 / 331,20
5.512,50	3,78	104,19 / 1.250,24
5.512,50	1,84	50,72 / 608,58

**Fazit:** Wer ein hohes Einkommen hat, sollte unbedingt einen Wechsel zu einer günstigeren Kasse erwägen, denn die Ersparnis kann durchaus bei mehreren Hundert Euro im Jahr liegen. Es gibt kaum Zusatzleistungen, die ein solches Sparpotential aufwiegen können. Was es mit den Zusatzleistungen auf sich hat, erfahren Sie im Text weiter unten.

### Tipp:

Ob eine Kasse einen hohen oder niedrigen Beitragsatz erhebt, sagt nichts aus über die Qualität einer Kasse, den Service, den Umfang der Zusatzleistungen oder die Genehmigungspraxis von antragspflichtigen Leistungen.

Andrey\_Popov / Shutterstock.com

## Privatversicherte: So sind sie von steigenden Beiträgen betroffen

Während die Nachrichtenkanäle alle von den steigenden Beiträgen in der gesetzlichen Krankenkasse berichten, vollzieht sich die drastische Erhöhung in der privaten Krankenversicherung (PKV) zum neuen Jahr fast unbemerkt von der öffentlichen Aufmerksamkeit. Dabei sind die Erhöhungen zuweilen einschneidend und treffen „die breite Masse“, sagt Stefan Kreuzer, Gesundheitsexperte bei der Verbraucherzentrale Bayern: „Die Beiträge steigen durchschnittlich zwischen 25 und 30 Prozent“. Erstmals seien auch Beamte betroffen, die teilweise eine Beitragssteigerung von 20 bis 25 Prozent hinnehmen müssten.

Privatversicherten bleibt oft nur, innerhalb ihres Tarifs an den Kosten zu schrauben. Um Beiträge zu sparen, könnte man etwa auf Leistungen im Bereich stationäre Versorgung verzichten, etwa auf die Unterbringung im Ein- und Zweibettzimmer sowie die Chefarztbehandlung, meint Verbraucher-

schützer Kreuzer. Ebenso könne man erwägen, Leistungen beim Zahnersatz zu senken, zum Beispiel von 100 Prozent Kostenübernahme auf 80 Prozent. Denkbar wäre auch, den Selbstbehalt zu erhöhen. Allerdings sollten Angestellte wissen, dass sich der Arbeitgeber zwar an den Krankenkassenbeiträgen zur Hälfte beteiligt, nicht aber am Selbstbehalt.

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, in einen Standard- oder Basistarif der Privaten zu wechseln. Das ist aber nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich und mit Leistungseinschränkungen verbunden. Dazu sollte man sich vorher unbedingt beraten lassen, rät Kreuzer.

## Wann gelingt eine Rückkehr in die GKV?

Oftmals wünschen sich Privatversicherte angesichts jährlich steigender Beiträge die Rückkehr in die gesetzliche Krankenversicherung. Das ist aber schwierig und nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Vor allem gilt eine Altersgrenze: Versicherte müssen unter 55 Jahre alt sein. „Deshalb gilt der Tipp für alle, die jünger sind, sich beraten zu lassen, unter welchen Umständen eine Rückkehr in die GKV möglich ist“, so Kreuzer.

### Tipp:

Im Alter steigen die Kosten für die private Krankenversicherung stark an. Auch für Familien und Selbstständige, die wenig verdienen, wird die private Absicherung teuer. Ein Wechsel von der PKV zur GKV ist schwierig, aber nicht unmöglich. Wann und wie der Wechsel von der PKV zur GKV gelingt, erfahren Sie auf [biallo.de](http://biallo.de) in einem gesonderten Ratgeber zu diesem Thema.





# Nur ein Klick

[www.biallo.de/bibliothek](http://www.biallo.de/bibliothek)

In unserem Archiv finden Sie weitere hochwertige Ratgeber zu verschiedenen Themen:

- **Geldanlagen**
- **Immobilien**
- **Girokonten**
- **Darlehen**
- **Soziales**
- **Sparen**
- **Verbraucherschutz**

Mit dem kostenlosen



## Newsletter

von biallo.de immer aktuell informiert!

## So können Sie uns unterstützen

Wenn Ihnen unser ausführlicher und werbefreier Experten-Ratgeber gefallen hat, dann können Sie unser Team unterstützen, indem Sie uns als Wertschätzung eine Tasse Kaffee oder Tee spendieren

Paypal: <https://www.paypal.me/biallode/1,90>  
Banküberweisung: IBAN DE17 7009 1600 0002 5462 13  
Stichwort: RDW



# Diese Zusatzleistungen bieten Sparpotenzial

Beim Krankenkassenwechsel gibt es zwei Kriterien, die jeder im Blick haben sollte: Die Höhe des Zusatzbeitrags, aber auch die Zusatzleistungen, die eine Kasse bietet. Denn darin liegt oft ein attraktiver Mehrwert für Versicherte – sei es, dass sie dadurch mehr Leistungen im Bereich Gesundheit erhalten oder auch Kosten sparen können. Im besten Fall gelingt es ihnen,

beides zu kombinieren: weniger Beitrag und mehr Leistung. Das ist gar nicht abwegig, denn das Leistungsspektrum einer Krankenkasse ist unabhängig vom Beitragssatz. Sprich: Eine teure Kasse leistet nicht zwingend mehr als eine günstige Kasse.

## Was sind Zusatzleistungen?

Zu rund 95 Prozent der Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen sind gesetzlich vorgeschrieben und damit bei allen Kassen gleich. Darüber hinaus können die Kassen freiwillige Zusatzleistungen anbieten. Das Angebot der Kassen variiert erheblich und ist vor allem nicht langfristig verbindlich: Was eine Kasse in diesem Jahr anbietet, kann aus Kostengründen im nächsten Jahr gestrichen werden.

Wir haben uns die Zusatzleistungen näher angesehen, mit denen Sie sich Kosten sparen können:

- ▶ Zahnersatz und professionelle Zahnreinigung
- ▶ Reiseschutzimpfungen
- ▶ Kinderwunschbehandlungen
- ▶ Vorsorgeuntersuchungen, insbesondere für Familien
- ▶ Naturheilverfahren

Wenn Sie Zusatzleistungen der Krankenkassen untereinander vergleichen, sollten Sie wissen, dass diese häufig mit Bonusprogrammen oder der Teilnahme an speziellen Wahlprogrammen verknüpft sind. Das heißt, Versicherte können sie bei manchen Kassen nur in Anspruch nehmen, wenn sie auch an diesen Programmen teilnehmen.

Manche Kassen gewähren ihren Versicherten auch Zusatzleistungen im Rahmen eines sogenannten Gesundheitskontos oder Gesundheitsbudgets – die Namen variieren von Kasse zu

Kasse. Versicherte erhalten dann einen bestimmten Geldbetrag im Jahr, den sie in ausgewählte Zusatzleistungen investieren können. Sie können die Summe für Zusatzleistungen ausgeben wie eine professionelle Zahnreinigung, Reiseimpfungen, Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen, Osteopathie, sportmedizinische Untersuchungen oder Ähnliches.

## Tipp:

Wenn Sie Zusatzleistungen finden, die Sie besonders interessieren, achten Sie darauf, wie umfangreich die Leistung ist. Häufig gibt es einen Zuschuss, der nur bestimmten Personengruppen vorbehalten ist, der Zuschuss ist gedeckelt oder Sie müssen bereit sein, zu bestimmten Vertragsärzten zu wechseln, das betrifft vor allem Zahnarztleistungen.

## Tipp:

Rechnen Sie bei allen Zusatzleistungen genau nach, ob es sich lohnt, wegen eines Extra-Zuschusses bei einer Kasse zu bleiben, die einen hohen Zusatzbeitrag erhebt.

## Wo findet man die Zusatzleistungen?

Leider ist das Angebot der freiwilligen Zusatzleistungen nicht sehr transparent. Für den Versicherten ist es oft nicht nachzuvollziehen, ob eine Leistung eine Standardleistung ist, die alle Kassen gleichermaßen anbieten oder ob es sich um ein freiwilliges Extra handelt. Die Kassen werben gerne auffällig mit Angeboten für junge und gesunde Menschen, beispielsweise mit Bonusprogrammen, die ein gesundes, sportliches Leben belohnen. Die Extras für ältere und (chronisch) kranke Menschen stehen weniger im Fokus und sind oft in den Satzungen der Kassen versteckt.

Versicherte können sich überlegen, welche Gesundheitsleistungen ihnen wichtig sind und dann gezielt eine passende Kasse über Vergleiche bei Onlineportalen suchen. Alternativ kön-

nen Versicherte einschlägige Tests, die Kassenvergleiche anstellen, studieren. So bietet etwa die Stiftung Warentest einen Produktfinder an.

### Tipp:

Bei der Wahl der neuen Krankenkasse sollten Sie beachten, dass nicht alle Krankenkassen allen Versicherten offenstehen. So sind die AOKs regional organisiert und jeweils für Versicherte geöffnet, die in dem jeweiligen Bundesland arbeiten oder leben. Auch viele BKKs sind regional organisiert oder nur für Mitarbeiter des jeweiligen Unternehmens.

## Zusatzleistungen mit Sparpotenzial

**Reiseschutzimpfungen:** Viele Reiseschutzimpfungen gehören nicht zu den Standardleistungen der Krankenkassen. So müssen Reisende etwa eine Impfung gegen Gelbfieber, Hepatitis A, Tollwut oder auch japanische Enzephalitis selbst bezahlen. Da kommen schnell einige hundert Euro zusammen, denn nicht nur der Impfstoff ist selbst zu begleichen, sondern auch das Arzthonorar. Viele Krankenkassen bezahlen diese Reiseschutzimpfungen im Rahmen ihrer Satzungsleitungen – bei den einen ist die Liste der Schutzimpfungen länger als bei anderen. Wer dieses Jahr eine Fernreise plant, kann jetzt noch einen Kassenwechsel anstreben, zeitlich ist das noch gut zu schaffen, das Prozedere und die Regelungen zu Kündigungsfristen beschreiben wir im Abschnitt weiter unten.

**Zahnarzt:** Zusatzleistungen im Bereich Zahnversorgung bedeuten eine Kostenersparnis. So bezuschussen zum Beispiel manche Kassen den teuren Zahnersatz umfangreicher. Eine Voraussetzung ist häufig, dass der Patient zu einem Zahnarzt wechselt, mit dem die Kassen Sonderkonditionen ausgehandelt haben. Auch für die professionelle Zahnreinigung gibt es Zuschüsse, oft über ein Gesundheitsbudget oder man muss

einen Vertragszahnarzt aufsuchen. Ein typischer Zuschuss: 40 Euro pro Zahnreinigung zweimal pro Jahr. Andere übernehmen aber auch deutlich höhere Kosten.

**Kinderwunschbehandlung:** [Kinderwunschbehandlungen](#) gehören zu den Standardleistungen der Krankenkassen – sie erstatten unter bestimmten Voraussetzungen die Hälfte der Kosten – manche Kasse leisten aber darüber hinaus noch mehr. Das kann sich finanziell deutlich bemerkbar machen, denn Kinderwunschbehandlungen sind teuer. So bezahlen einige Krankenkassen beispielsweise einen zusätzlichen Versuch der Befruchtung oder erhöhen die Altersgrenze der Frau. Die BKKs heben sich besonders hervor mit dem Programm „BKK Kinderwunsch“. Lesen Sie mehr dazu im Ratgeber [„Kinderwunschbehandlung: Methoden, Kosten und Zuschüsse“](#) auf [biallo.de](http://biallo.de).

**Familien:** Familien können oft viele Zusatzleistungen in Anspruch nehmen. Etwa zusätzliche Früherkennungsuntersuchungen während der Schwangerschaft; Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen U10, U11, J2 (bieten inzwischen die meisten Kassen an); oder ein Hautkrebs-

screening schon ab 18 beziehungsweise 20 Jahren. Manche bieten einen Zuschuss zu einer Hebammenrufbereitschaft an, für Familien können auch [Mehrleistungen bei Haushaltshilfen](#) wichtig sein. Dann wird die Hilfe oft für einen längeren Zeitraum gewährt als üblich oder auch noch, wenn die Kinder schon älter sind. Angenehm kann auch eine Hotline sein, über die Kinderärzte – oder andere Ärzte – rund um die Uhr erreichbar sind.

**Osteopathie:** Für viele Versicherte ist es wünschenswert, dass Krankenkassen auch Leistungen für einen Besuch beim Osteopathen bezahlen, manche Kassen kommen dem Wunsch nach und bezuschussen Sitzungen mit beispielsweise je 40 Euro für drei bis vier Sitzungen pro Jahr, manche leisten auch noch darüber hinaus. Allerdings gelten Bedingungen. So muss eine ärztliche Verordnung eines Mediziners vorliegen und die Behandlung darf nur ein Mediziner mit Zusatzausbildung ausführen oder aber der behandelnde Therapeut

muss eine qualitätsgesicherte Ausbildung vorweisen können. Die Kassen haben hier zum Teil abweichende Regelungen getroffen. Ein Besuch beim reinen Heilpraktiker wird nicht erstattet.

### Tipp:

Klären Sie vor einem Kassenwechsel, ob möglicherweise oft in Anspruch genommene Leistungen Ihrer Kasse zu den Standardleistungen nach gesetzlichem Leistungskatalog gehören oder freiwillige Zusatzleistungen sind. Oft ist das für den Versicherten gar nicht zu unterscheiden. Bei einem Wechsel kann es passieren, dass diese Leistung wegfällt, weil die andere Kasse abweichende Leistungen anbietet.

## So verdienen Sie Geld mit Bonusprogrammen

Bonusprogramme der gesetzlichen Krankenkassen standen lange in der Kritik. Vor allem für sportliche Aktivität und Fitness gab es Bonuspunkte und Prämien – allerdings musste man oft hart und lange dafür trainieren, damit sich die Teilnahme an den Programmen überhaupt ausgezahlt hat. Außerdem haben die Programme kaum ältere und chronisch kranke Menschen angesprochen. Das hat sich geändert. Jetzt können Versicherte zusätzlich auch für Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen und Zahnprophylaxe Bonuspunkte erhalten, die manche Krankenkassen direkt in Bargeld umwandeln und aufs Konto überweisen – zum Beispiel zehn Euro pro Maßnahme. Statt Bargeld erlauben manche Krankenkassen auch, das Geld in einen Gesundheitszuschuss oder eine sogenannte Gesundheitsdividende umzuwandeln, meist erhöhen die Kassen dann den Betrag. Diesen können Ver-

sicherte dann wiederum in Gesundheitsmaßnahmen investieren wie Fitnessgeräte, Sportkleidung, Messgeräte zum Erhalt der Gesundheit oder sie können das Geld in eine Zahnreinigung investieren oder für einen Brillenkauf nutzen. Jede Kasse hat hier ihr eigenes Bonussystem gestrickt. An diesen Bonusprogrammen können alle Familienmitglieder teilnehmen, jeder kann für sich selbst Punkte um Prämien sammeln. Es lohnt sich also, auf den Websites der Kassen nachzuschauen, wie das Programm funktioniert – die meisten sammeln Punkte über eine App – es steckt zum Teil bares Geld drin! Allerdings kann ein noch so gutes Bonusprogramm nicht die Mehrkosten durch einen teuren Zusatzbeitrag aufwiegen. Die Teilnahme an einem Bonusprogramm kann also allenfalls ein willkommenes Extra einer Kasse sein, ein Grund zu wechseln ist es kaum.



3rdtimeluckystudio / Shutterstock.com

# Warum Service ein Qualitätsmerkmal ist

Wenn sich der Kontakt mit Ihrer Krankenkasse darauf beschränkt, dass Sie beim Arzt Ihre Versicherungskarte vorzeigen, dann können Sie froh sein. Wer krank ist, vielleicht auch chronisch krank, und deshalb öfters Kontakt mit der Krankenkasse hat, erfährt schnell, wie wichtig guter Service sein kann. Nicht alle Kassen kümmern sich gleichermaßen fürsorglich oder kulant um ihre Mitglieder. Manche Versicherten müssen um jede Verordnung beim Physiotherapeuten ringen, Widerspruch einlegen, um eine Leistung zu erhalten oder haben Probleme bei der Bewilligung einer Psychotherapie oder einer Reha-Behandlung. Wenn Sie solche Probleme kennen, ist es Zeit für einen Wechsel.

Haben Sie bei der Wahl der neuen Kasse den Service im Blick: Was bietet die Krankenkasse an und

was ist Ihnen wichtig? Benötigen Sie zum Beispiel eine Service- oder Geschäftsstelle vor Ort? Wären Ihnen Hausbesuche durch einen Kassenvertreter wichtig? Oder ist eine 24-Stunden-Hotline interessant, vielleicht weil Sie im Schichtdienst arbeiten? Oder wünschen Sie, dass Ihre Krankenkasse Sie dabei unterstützt, einen Facharzttermin zu erhalten?

## Tipp:

Fragen Sie bei Freunden und Bekannten nach, welche Erfahrungen Sie mit ihrer Krankenkasse im Krankheitsfall gemacht haben. Oder rufen Sie einfach bei einer Krankenkasse an und lassen sich beraten. So erhalten Sie auch einen Anhaltspunkt, ob Sie gut bedient werden.

# So funktioniert ein Kassenwechsel

Vielen Versicherten in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist nicht bewusst, dass sie nicht nur ein Recht auf einen [Kassenwechsel](#) haben, sondern dass ein Wechsel Vorteile bringen kann und obendrein völlig unkompliziert ist.

Unabhängig vom Alter und Gesundheitszustand kann in der GKV jeder die Krankenkasse wechseln. Anders als in der privaten Krankenversicherung sind beide Faktoren nicht relevant für die Beitragskalkulation.

Das sind die Voraussetzungen für einen Kassenwechsel:

- ▶ Sie waren mindestens zwölf Monate lang Mitglied bei Ihrer Krankenkasse.

## So gehen Sie Schritt für Schritt vor:

**1. Kündigungsfrist:** Es gilt eine Kündigungsfrist von zwei Monaten zum Monatsende. Wenn Sie zum Beispiel am 20. Januar einen Antrag bei einer neuen Kasse stellen, können Sie ab 1. April bei der neuen Kasse versichert sein. Wichtig: wenn Sie einen Wahltarif (zum Beispiel Kostenerstattung) gewählt haben, gelten unter Umständen andere Kündigungsfristen, maximal drei Jahre.

**2. Sonderkündigungsrecht:** Wenn Sie noch keine zwölf Monate Mitgliedschaft bei Ihrer Krankenkasse vorweisen können, dürfen Sie wechseln, sobald die Kasse den Beitrag erhöht. Dann gilt ein Sonderkündigungsrecht. Die Erhöhung des Zusatzbeitrags darf die Kasse verhältnismäßig kurzfristig ankündigen und zwar nur einen Monat vor der geplanten Erhöhung. Es genügt also, die Erhöhung im Dezember anzukündigen und ab Januar höhere Beiträge zu kassieren. Bis der Beitrag zum ersten Mal fällig wird, gilt das Sonderkündigungsrecht und Sie können bei einer neuen Kasse eine Mitgliedschaft beantragen. Es greift dann aber trotzdem die zweimonatige Kündigungsfrist. Der Zusatzbeitrag ist bei der alten Kasse so lange zu zahlen, bis die Kündigung greift.

- ▶ Können Sie noch keine zwölf Monate andauernde Mitgliedschaft bei Ihrer Krankenkasse vorweisen, dürfen Sie nur dann wechseln, wenn die Kasse den Zusatzbeitrag erhöht. Dann gilt ein Sonderkündigungsrecht.
- ▶ Wenn Sie einen Wahltarif abgeschlossen haben, sind Sie je nach Tarif oft ein Jahr oder sogar drei Jahre lang gebunden und können in diesem Zeitraum nicht die Kasse wechseln. Das Sonderkündigungsrecht bleibt jedoch bestehen, sollte die Kasse die Beiträge erhöhen. Ausgenommen sind aber Krankengeldtarife für Selbständige, hier gilt immer die Bindungsfrist von drei Jahren.

**3. Auswahl:** Wählen Sie eine Kasse, zu der sie wechseln wollen.

**4. Antrag:** Sie müssen nicht selbst bei Ihrer bisherigen Kasse kündigen, sondern Sie teilen einfach der neuen Kasse mit, dass Sie Mitglied werden wollen. Die neue Kasse übernimmt dann die Kündigung und die Wechselmodalitäten.

**5. Mitgliedsbestätigung:** Von der neuen Kasse erhalten Sie eine Mitgliedsbestätigung, die Sie Ihrem Arbeitsgeber vorlegen müssen. Freiwillig Versicherte legen das Schreiben ihrer bisherigen Krankenkasse vor, damit die Kündigung wirksam ist.

## Tipp:

Trotz Antrag bei einer neuen Krankenkasse bleibt jeder so lange versichert, bis die Mitgliedschaft auch greift. Es entsteht keine Versicherungslücke.

## Das gilt zum Sonderkündigungsrecht

Die Krankenkasse muss die Erhöhung des Zusatzbeitrags spätestens einen Monat vor Ablauf des Monats, in dem sie den Zusatzbeitrag erstmals erhebt, schriftlich per Post ankündigen. Ob die Kassen das auch in diesem Jahr so zuverlässig handhaben, ist nicht sicher, wie Sie oben bereits gelesen haben. Deshalb prüfen Sie lieber selbstständig auf der Homepage Ihrer Krankenkassen nach ob, um wie viel und ab wann der Zusatzbeitrag erhöht wird.

Das Schreiben über den erhöhten Beitragssatz muss einige Pflichtinformationen enthalten. So muss die genaue Erhöhung genannt sein, auf das Sonderkündigungsrecht hingewiesen werden, die Höhe des durchschnittlichen Zusatzbeitrags muss genannt sein und Sie müssen eine Krankenkassenübersicht des GKV-Spitzenverbandes erhalten, der die [Zusatzbeiträge der Kassen](#) auflistet. Ist das nicht der Fall, dann ist die Erhöhung praktisch unwirksam. Hat die

Kasse Sie nur knapp vor der Erhöhung informiert, können Sie sich beschweren, etwa bei einer Verbraucherzentrale und so Zeit gewinnen, um einen Kassenwechsel in die Wege zu leiten.

### Tipp:

Bei jedem Wechsel Ihres Status als Versicherter oder Versicherte, steht Ihnen ein neues Wahlrecht der Krankenkasse zu, unabhängig davon, ob Sie die Mindestmitgliedschaft erfüllt haben. Wenn Sie zum Beispiel den Arbeitgeber wechseln, nach einer Arbeitslosigkeit einen neuen Job aufnehmen oder in die freiwillige gesetzliche Krankenversicherung wechseln, dürfen Sie auch eine neue Krankenkasse wählen.

## Das müssen Sie bei einem Krankenkassenwechsel beachten

Manche medizinischen Behandlungen müssen Sie vorher von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen. Das gilt zum Beispiel für eine [Psychotherapie](#), eine RehaMaßnahmen, eine [Mutter-Kind-Kur](#), eine kieferorthopädische Behandlung. Wenn die Genehmigung bereits erfolgt ist und Sie die Maßnahmen aber noch nicht begonnen haben, sollten Sie mit dem Kassenwechsel unter Umständen noch etwas warten. Denn die neue Kasse muss die Maßnahme erst genehmigen und kann durchaus eine abweichende Entscheidung treffen!

Bei einer laufenden Behandlung ist ein Kassenwechsel durchaus möglich – die neue Krankenkasse übernimmt dann die Kosten. Versicherte sollten so rasch wie möglich ihrem Arzt die neue Versichertenkarte vorlegen. Ratsam ist es, die neue Kasse vor dem Kassenwechsel über die laufende Behandlung zu informieren und sich erkunden, wie es weiter geht.

### Tipp:

Gerade ältere Menschen mit einer chronischen Erkrankung nehmen oft an speziellen Behandlungsprogrammen teil, die ihre Kasse anbietet. „Diese besondere Versorgungsmöglichkeit verliert man bei einem Kassenwechsel, wenn die neue Kasse kein solches Programm anbietet“, sagt Stefan Kreuzer, Gesundheitsexperte bei der Verbraucherzentrale Bayern. Deshalb sollten Versicherte vor einem Kassenwechsel mit ihrem Arzt und ihrer Krankenkasse klären, welchen Mehrwert das Versorgungsprogramm bietet und ob es sich lohnt, deshalb einen Kassenwechsel zu unterlassen, rät der Verbraucherschützer.

Wichtig zu wissen ist auch, dass Sie Hilfsmittel, die Ihnen die bisherige Kasse zu Verfügung gestellt hat, zurückgeben müssen. Die neue Kasse wird Ihnen zwar Ersatz bieten, aber manchmal gelingt die Bereitstellung nicht übergangslos. Das kann durchaus unangenehm sein, etwa wenn ein Rollstuhl ersetzt werden muss. Sprechen Sie sich deshalb rechtzeitig mit der neuen Kasse ab.

### Tipp:

Zum Jahreswechsel 2024/2025 steigen die Beiträge zur Pflege- und Krankenversicherung, was das Nettoeinkommen insgesamt schmälert. Gleichzeitig sorgen Steuererleichterungen für eine kleine finanzielle Entlastung. [Was sich 2025 bei den Sozialversicherungsbeiträgen ändert](#), erfahren Sie in einem ausführlichen Ratgeber auf [biallo.de](http://biallo.de).

## Legende Quellen

**Experteninterview:** Stefan Kreuzer, Gesundheitsexperte bei der Verbraucherzentrale Bayern.

### Allgemein:

<https://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/krankenkassen-ziehen-an-steigende-zusatzbeitraege-beschaeftigte-spuerbar-mehr-belastet-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-241219-930-322772>  
<https://www.capital.de/geld-versicherungen/zusatzbeitrag-2025--so-teuer-wird-ihre-krankenkasse-im-vergleich-35325880.html>  
<https://www.zusatzbeitrag.net/>  
<https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/krankenkassen-beitrag-102.html>  
<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/krankenkasse-gesetzlich-wechsel-100.html>  
<https://www.aok.de/fk/aktuelles/durchschnittlicher-zusatzbeitragssatz-in-der-gesetzlichen-krankenversicherung-steigt-2025/>  
<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/info/aktuelles/118/Beitragserh%C3%B6hungen+Kassen+m%C3%BCssen+nicht+individuell+informieren.html>

### GKV-Spitzenverband:

<https://www.gkv-spitzenverband.de/service/krankenkassenliste/krankenkassen.jsp?pageNo=1#krankenkassen>

### Bundesregierung:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/arbeit-und-soziales/beitragsbemessungsgrenzen-2024-2229320>

### Bundesgesundheitsministerium:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/beitragsbemessungsgrenzen-2025-2313522>

### Vergleichsportal GKV:

<https://www.gesetzlichekrankenkassen.de/leistungsvergleich/zusatzleistungen/zusatzleistungen.html>

# Impressum

# biallo.de

**Ihr Geld verdient mehr.**

Inhaltlich Verantwortlicher  
gemäß §Abs. 2 MStV:

Biallo & Team GmbH  
Achselschwanger Str. 5, 86919  
Utting

Telefon: +49 8806 33384 0  
Telefax: +49 8806 33384 19

E-Mail: [info@biallo.de](mailto:info@biallo.de)  
Internet: <https://www.biallo.de>

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:  
Samuel Biallowons  
Registergericht: Amtsgericht Augsburg  
Registernummer: HRB 18274  
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß  
§ 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 213264656  
Inhaltlich verantwortlich gemäß §§ 5 TMG, 55 RStV:  
Samuel Biallowons

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Alle in diesem Dokument veröffentlichten Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Verwertung bedarf unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Be- und Verarbeitung, Speicherung, Übersetzung sowie Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Downloads von unseren Webseiten sind nur für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Das Impressum von biallo.de gilt auch für unsere Seiten auf



Der „Ratgeber der Woche“ ist ein Service der Verbraucher-Redaktion Biallo & Team GmbH, Achselschwanger Str. 5, 86919 Utting. Sie können uns erreichen unter [redaktion@biallo.de](mailto:redaktion@biallo.de) oder per Telefon: +49 8806 33384 0

Weitere Informationen unter <https://www.biallo.de>  
Es ist uns jedoch **gesetzlich untersagt**, individuell fachlich zu beraten.

2 0 2 5

