



# WISSEN macht STARK

Welche Krankenkassen JETZT Studierende  
körperlich UND geistig fit machen



# Booster für die Bildung

Als wären Prüfungsstress und wenig Geld nicht übel genug: Long Covid hat Studieren noch härter gemacht. Welche **Kassen** Studierenden in Omikron-Zeiten den **Rücken stärken**

von THOMAS SCHICKLING

**B**egehrter Laborplatz perdu, essenzieller Präpkurs abgeschrieben, wichtige Prüfungen und Seminare verpasst, ein ganzes Semester verloren, ehrgeizige Pläne in Luft aufgelöst. Und all dies nur wegen des sogenannten Post-Covid-19-Syndroms. Mehr als ein Vierteljahr nach einer SARS-CoV-2-Infektion leiden etliche Studierende hierzulande noch an schweren Beschwerden wie ständiger Erschöpfung (Fatigue), Atemnot, Konzentrationsstörungen (Gehirnnebel) oder Schwindel – was ein ordentliches, effizientes Studium unmöglich macht. Schätzungen der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin zufolge haben in Deutschland immerhin zwei Prozent aller Corona-Infizierten mit Post-Covid zu kämpfen. Unter Studierenden scheint die Zahl der Long- und Post-Covid-Fälle besorgniserregend hoch zu sein.

**Härten mildern.** Nicht umsonst wies das Deutsche Studentenwerk in seinem Newsletter vom 23. Februar 2022 im Kontext mit Covid auf den krankheitsbezogenen Nachteilsausgleich im Studium hin. Demzufolge können im Rahmen der Studien- und Prüfungsordnungen etwa Prüfungstermine auf Antrag durchaus nach hinten verschoben, Fristen für die Abgabe von Hausarbeiten verlängert und Klausuren zeitlich merklich ausgedehnt werden, wenn Studierende durch SARS-CoV-2-Infektionen geschwächt sind.

Die prekäre gesundheitliche Situation an deutschen Hochschulen könnte sich im laufenden Sommersemester gar noch verschärfen, ist doch das Gros der Universitäten hierzulande wieder zum Präsenzstudium übergegangen – trotz weiterhin recht hoher 7-Tage-Inzidenzen aufgrund des stark infektiösen Omikron-Subtyps BA.2.

Schon in der Prä-Corona-Ära waren Physis und Psyche von Studierenden extrem angespannt: Sogenannte affektive Störungen (Angst und Depression) sowie Belastungs- und somatoforme Störungen sind unter ihnen bereits seit Jahren weit vertreten – und nehmen sogar zu. Auch Burn-out, eine Spielart der Depression unter Leistungsorientierten, die bisher primär in der Arbeitswelt untersucht wurde, ist bei Studierenden mehr und mehr zu beobachten.

**Stress-Test.** Generell ist in den vergangenen Jahren die Belastung im Studium deutlich gestiegen. Während 2016 noch vier von zehn Studierenden (38 Prozent) attestierten, durch die Uni-Pflichten gestresst zu sein, waren es 2021 bereits fast sechs von zehn (57 Pro-

zent) Befragten. Diese Bilanz zieht die Stress-Studie „Entspann dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse. Grund für die Zunahme ist aus Sicht der Techniker vermutlich auch die Corona-Pandemie, die starke Auswirkungen auf das Stressempfinden der Menschen hat. Auf die Frage, ob ihr Leben seit Beginn der Pandemie stressiger geworden ist, antworteten 40 Prozent der Befragten mit Ja.

Dass es um die Gesundheit vieler Studierender nicht gerade bestens bestellt ist, haben einige gesetzliche Krankenkassen gezielt zum Anlass genommen, Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Die Techniker (TK) etwa engagiert sich schon seit Langem mit verschiedenen Ansätzen zur Gesundheitsförderung an deutschen Universitäten. „Etwa die TU Kaiserslautern als Vorreiter bietet ihren Studierenden ein umfassendes Gesundheitskonzept in Kooperation mit der TK an“, erklärt Jörn Simon, Leiter der TK-Landesvertretung in Rheinland-Pfalz.

Welche Kasse mit einem top medizinischen Service- und Leistungsportfolio die Fitness Studierender schützt und die Genesung fördert, zeigt eine Analyse des Deutschen Finanz-Service Instituts (DSFI) in Köln im Auftrag von FOCUS-MONEY. Mithilfe einer ausgeklügelten Methodik (siehe Seite 3/4) haben die Fachleute des DSFI jene Krankenkassen aus dem Gros herausgefischt, welche gerade für jüngere Zielgruppen erste Wahl sind (siehe dazu Tabelle Seite 4). Besonderes Augenmerk galt dabei in der Untersuchung den Kassen, die sich mit ihren Bonusprogrammen exponieren. „Zu diesen gehören jene, die mit einer überschaubaren, realistischen Anzahl an Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit ihren Versicherten hohe Prämien gewähren“, erklärt Thomas Lemke, Geschäftsführer des DSFI.


**Gib Gas.** Der mit der Covid-19-Pandemie auferlegte Online-Unterricht an Universitäten samt deutlich reduzierten sozialen Kontakten machte sich bei einigen Studierenden durch unzureichende Bewegung, zu langes angespanntes Sitzen am Schreibtisch zu Hause, schlechte Ernährung mit zu vielen Kohlenhydraten und gesättigten Fettsäuren sowie vermehrtem Alkohol- und Nikotingenuss negativ bemerkbar. Dem können gute Kassen im Rahmen der individuellen Gesundheitsförderung mit einer großen Auswahl an Kursen im Bereich Gesundheitssport, Reduktion von Übergewicht, Ernährung sowie Alkohol und Raucherentwöhnung gezielt entgegenwirken. Für

diese Seminare übernehmen die Kassen die Kosten komplett oder zumindest pro Kurs bis zur Summe von 75 Euro.

Einfach, schnell und digital – so sollte heute der Kontakt zur Kasse aus Sicht von Studierenden sein. Darum bieten Top-Kassen angehenden AkademikerInnen auch gratis Smartphone-Apps an, mit deren Hilfe sie etwa Krankmeldungen und Immatrikulationsbescheinigungen neben Rechnungen etwa für Osteopathie mühelos digital einreichen können. Manche Krankenkassen haben ihre Apps so clever aufgebaut, dass Versicherte diese auch als Fitness-Tracker beim Joggen nutzen können, um mit jedem Schritt Bonuspunkte zu sammeln.

**Leistung zum Nulltarif.** Bis zur Vollendung des 25. Lebensjahrs kommen Studierende bei ihren gesetzlich versicherten Eltern beitragsfrei unter. Hat sich das Studium wegen eines freiwilligen Wehr- oder eines Freiwilligendienstes verzögert, verlängert sich die kostenlose Familienversicherung sogar um dessen Dauer, maximal um ein Jahr! Um 2022 als StudentIn „beitragsfrei“ krankenversichert zu sein, darf man allerdings kein regelmäßiges monatliches Gesamteinkommen über 470 Euro erzielen. Doch das Ganze ist nicht in Stein gemeißelt. Wird diese Einkommensgrenze unvorhergesehen und für weniger als drei Monate im Kalenderjahr überschritten, bleibt die Familienversicherung trotzdem bestehen. Gut zu wissen: BAföG-Leistungen oder die pekuniäre Unterstützung durch Eltern zählen nicht als Einkommen.

Ist die Familienversicherung keine Option mehr, muss man sich als HochschülerIn selbst versichern. Dafür haben AOK & Co. einen – relativ – günstigen Studententarif aufgelegt. Der – für alle gesetzlichen Krankenkassen obligatorische – Sockelbeitrag liegt bei 10,22 Prozent des BAföG-Bedarfssatzes von 752 Euro. Macht einen Kassen-Monatsbeitrag von 76,85 Euro. Hinzu kommt der kassenindividuelle Zusatzbeitrag. Beim DFSI-Testsieger Die Techniker zum Beispiel müssten Studierende im Studententarif bei einem aktuellen Zusatzbeitrag von 1,2 Prozent monatlich 85,87 Euro berappen. Obendrauf bittet die gesetzliche Pflegeversicherung jeden Monat kinderlose Stu-



**GUT GELAUNT:**  
können Studierende mit einer leistungsstarken Krankenkasse an ihrer Seite sein

dierende mit 25,57 Euro (mit Kind nur 22,94 Euro) zur Kasse. Wer jünger als 23 ist oder bereits ein Kind hat, zahlt lediglich für die Pflegepflichtversicherung 22,94 Euro im Monat.

**Alt aussehen.** „Wer älter als 30 Jahre ist, rutscht leider aus der studentischen Krankenversicherung“, warnt Fachmann Lemke. Studierende müssen sich dann in Deutschland freiwillig versichern. Der Beitrag liegt seit 1. Januar 2022 bei monatlich mindestens 166,69 Euro – viel Zaster für einkommensschwache Studierende. Der kassenindividuelle Zusatzbeitrag wird darüber hinaus fällig. „Und für die Pflegeversicherung kommt noch mal ein monatlicher Mindestbeitrag von 33,45 Euro hinzu, welcher sich für Kinderlose ab 23 Jahre auf 37,29 Euro erhöht“, rechnet Kassen-Fachmann Lemke vor. ■

## METHODE

### Akademische Weihen

Zur Ermittlung der besten gesetzlichen Krankenkassen für Studenten wertete das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln Daten von insgesamt 52 Krankenkassen aus. Diese stammen vom unabhängigen Portal [www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de), das regelmäßig Leistungsdaten bei allen gesetzlichen Krankenkassen erhebt, sowie aus einem gesonderten Fragebogen, den das DFSI an alle Wettbewerber verschickte. Für 21 Kassen lagen bei [www.gesetzlichekrankenkassen.de](http://www.gesetzlichekrankenkassen.de) entweder keine verwertbaren Daten vor oder die Kassen wollten nicht am Test teilnehmen und füllten daher den Zusatzfragebogen nicht aus. Im ersten Schritt wurden die Leistungen in ausgewählten Bereichen bewertet, die mit unterschiedlichem Gewicht (in Klammern) ins Ergebnis einfließen. In jedem Bereich gab es Punkte für Detailspekte und -leistungen sowie dafür, in welcher Ausprägung diese angeboten oder in welchem Umfang sie von der Krankenkasse finanziert werden (z.B. Deckelung des Budgets, nur bei bestimmten ÄrztInnen usw.). Diese waren:

■ **Service (30 Prozent):** Service-Hotline 24/7, Call-back-Service, Vermittlung von Arztterminen, Erinnerungsservice, elektronische Patientenquittung, Online-Filiale, Mitgliedsbescheinigung online abrufbar, digitale Leistungsabwicklung, Arztsuchportal, Krankenhaussuchportal, Geschäftsstellen an Hochschulstandorten, spezielle Sprechstunden an Hochschulstandorten, Aktivität auf Social-Media-Kanälen, spezieller Internet-Auftritt für StudentInnen (auch für ausländische), spezielle Mitgliederzeitschrift für StudentInnen, mobile Geschäftsstellen-App, kostenfreier Zeugnis-Beglaubigungs-Service, direkte Online-BAföG-Bescheinigung.

■ **Zusatzleistungen (20 Prozent):** Hautkrebsvorsorge, profess. Zahnreinigung, Vorsorgeuntersuchungen i. R. d. Schwangerschaft, (rezeptfreie) Arzneimittel für Schwangere, sportmed. Untersuchung, Check-up-Untersuchungen unter 35 Jahren, Zuschuss für Fitnessstudio oder Sportverein, spez. Coaching für Studierende sowie die wissenschaftliche Auswertung von Sekundärdaten zur spez. Angebotsgestaltung für Studierende. ▷

■ **Wahltarife (5 Prozent):** Angebot und Ausgestaltung eines Tarifs mit Prämienzahlung bei Leistungsfreiheit.

■ **Individuelle Gesundheitsförderung (18 Prozent):** Kostenübernahme für Kurse im Bereich Bewegungsmangel, Gesundheitssport, Reduktion von Übergewicht, Ernährung, Alkoholmissbrauch, Raucherentwöhnung, Stressbewältigung, Entspannung, Regelerstattung für kasseneigene und von Fremdanbietern veranstaltete Kurse und Frequenz der Wiederholbarkeit sowie Angebote an Kompaktkursen.

■ **Bonusprogramm (7 Prozent):** Angebot und Ausgestaltung des Bonusprogramms (u. a. regelmäßig erreichbare Prämie und dafür notwendige Zahl nachgewiesener Maßnahmen).

■ **Leistungen im Zusammenhang mit Auslandsaufenthalten (15 Prozent):** Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen, Auslandsnotfallservice, Verträge mit Leistungserbrin-

gern im Ausland, Bezuschussung von Auslandskrankenversicherung über Wahltarif oder zweckgebundene Bonusprogrammprämie.

■ **Alternative/komplementäre Medizin (5 Prozent):** Kostenübernahme für alternative Behandlung/Arzneimittel im Bereich Anthroposophie, Homöopathie und Phytotherapie.

Zur Ermittlung der Gesamtpunktzahl wurden die erzielten Leistungspunkte mit einem Beitragsfaktor multipliziert. Dieser ergab sich aus der Abweichung des Beitrags für Studierende inklusive des jeweils kassenindividuellen Zusatzbeitrags von der durchschnittlichen Summe aus Beitragssatz und Zusatzbeitrag. Lagen Beitragssatz und Zusatzbeitrag genau im Mittel bei 11,52 Prozent, betrug der Faktor 1. Fiel die Summe hingegen größer aus, reduzierte sich der Faktor, fiel sie kleiner aus, stieg der Faktor entsprechend.

## TOP-KASSEN für Studierende

Die Tabelle zeigt alle Krankenkassen, welche beim DFSI-Test mindestens 60 von 100 möglichen Punkten erreichten. Die bundesweit beste Kasse ist Die Techniker. Unter den regionalen Kassen hat die Bergische Krankenkasse die Nase vorn.

Kasse	Beitragssatz	Punkte Wahltarife	Punkte Service	Punkte Zusatz- leistungen	Punkte individuelle Gesund- heitsförderung	Punkte Bonus- programm	Punkte alternative Medizin	Punkte Leistungen bei Auslandsaufenthalt	Punkte gesamt
<b>TK – Die Techniker</b>	11,42%	100,0	92,2	68,8	87,5	67,3	77,3	100,0	<b>87,5</b>
<b>BERGISCHE KRANKENKASSE</b>	11,62%	100,0	88,3	72,9	100,0	89,2	20,0	62,5	<b>79,1</b>
<b>HEK – Hanseatische Krankenkasse</b>	11,52%	100,0	76,2	61,3	85,2	69,1	100,0	87,5	<b>78,4</b>
<b>IKK Südwest</b>	11,72%	100,0	81,7	74,3	92,0	60,5	60,0	87,5	<b>78,0</b>
<b>DAK-Gesundheit</b>	11,72%	100,0	83,9	55,2	87,5	85,2	46,0	93,8	<b>76,1</b>
<b>AOK PLUS</b>	11,42%	0,0	95,6	56,7	92,0	82,2	50,0	62,5	<b>75,7</b>
<b>SECURVITA Krankenkasse</b>	11,72%	100,0	63,3	70,5	93,2	86,4	78,0	87,5	<b>74,8</b>
<b>hkk Krankenkasse</b>	10,91%	0,0	61,1	57,5	79,5	74,2	76,0	87,5	<b>74,3</b>
<b>BARMER</b>	11,72%	100,0	96,7	44,9	84,1	69,7	20,0	87,5	<b>74,0</b>
<b>AOK Baden-Württemberg</b>	11,52%	0,0	92,9	52,7	87,7	55,7	72,0	80,0	<b>73,7</b>
<b>mhplus Betriebskrankenkasse</b>	11,50%	56,9	65,6	69,6	87,3	56,0	76,0	82,5	<b>72,5</b>
<b>AOK Bayern</b>	11,52%	0,0	93,9	71,1	89,8	37,6	48,0	53,8	<b>71,6</b>
<b>SBK</b>	11,52%	0,0	93,9	64,1	85,5	31,9	24,0	70,0	<b>70,3</b>
<b>IKK classic</b>	11,52%	100,0	77,8	47,0	64,3	70,4	68,0	75,0	<b>68,9</b>
<b>pronova BKK</b>	11,72%	100,0	83,9	56,3	78,4	50,5	20,0	75,0	<b>68,5</b>
<b>R+V Betriebskrankenkasse</b>	11,42%	100,0	58,4	67,4	94,5	37,0	40,0	56,3	<b>67,4</b>
<b>AOK Rheinland-Pfalz/Saarland</b>	11,52%	0,0	69,6	58,6	86,4	41,0	82,0	72,5	<b>66,0</b>
<b>BKK firmus</b>	11,06%	0,0	71,7	77,6	63,8	29,0	40,0	50,0	<b>65,6</b>
<b>BKK Herkules</b>	11,62%	0,0	71,7	73,2	75,0	49,4	88,0	61,3	<b>65,3</b>
<b>Audi BKK</b>	11,32%	56,0	63,3	43,5	87,0	30,9	32,0	70,0	<b>62,9</b>
<b>BKK SBH</b>	11,20%	86,7	45,6	59,5	83,0	68,1	40,0	50,0	<b>62,9</b>
<b>BKK Wirtschaft &amp; Finanzen</b>	11,61%	0,0	57,2	60,9	93,2	49,6	88,0	62,5	<b>62,2</b>
<b>BKK VBU</b>	11,82%	100,0	53,9	70,4	90,9	30,7	88,0	50,0	<b>61,7</b>
<b>KKH Kaufmännische Krankenkasse</b>	11,72%	87,0	61,1	62,1	85,5	57,1	10,0	57,5	<b>61,1</b>
<b>AOK Rheinland/Hamburg</b>	11,82%	0,0	77,9	56,7	89,8	45,9	8,0	63,8	<b>60,2</b>
<b>BAHN-BKK</b>	11,42%	0,0	52,8	41,3	84,1	58,8	88,0	75,0	<b>60,2</b>
<b>VIATIV Krankenkasse</b>	11,82%	100,0	55,6	56,3	94,3	50,2	20,0	62,5	<b>60,0</b>

bundesweit geöffnet

regional geöffnet

Quelle: DFSI-Ranking nach „Punkte gesamt“