

GKV FÜR STUDIERENDE

Hand in Hand Halt finden

von THOMAS SCHICKLING

Barack Obama erinnert sich gern an seine Studienzeit an der Columbia University zurück. Im Rückblick betrachtet der beliebte Ex-Präsident der USA diese Phase seines Lebens als „philosophische Selbstfindung“ auf der Suche nach dem eigenen Platz in der Welt. Nächstelang habe er intensiv über Philosophie, Basketball und Jazz mit den Kommilitonen an der Columbia diskutiert.

Echt Hardcore. Doch blicken leider nicht alle fast drei Millionen Studierenden in Deutschland so positiv wie der US-Demokrat auf ihren Alltag an der Uni: fremde Stadt, wenig Freunde, viel zu kleine Bude zum Wohnen, massig Klausuren, die kurz aufeinanderfolgen. Und obendrein kaum Kohle für ein gutes, gesundes Essen. So wundert es nicht, dass viele der Hochschülerinnen und -schüler von psychischen Belastungen berichten. Daten des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit zufolge leiden in einzelnen Fach-

bereichen etwa ein Viertel der Studierenden an depressiven Symptomen und rund ein Drittel an Angststörungen.

„Psychische Belastungen unter Studierenden nehmen seit Jahren deutlich zu, mit teils gravierenden Folgen für den Studienerfolg, das Wohlbefinden und die Funktionsfähigkeit des Hochschulsystems“, warnt Oliver Tüischer, Direktor der Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Universitätsmedizin Halle.

Über zwei Drittel der Studierenden in Deutschland und Österreich fühlen sich mittlerweile durch ihr Studium ziemlich bis sogar sehr gestresst. Hoher Arbeitsaufwand, Prüfungsdruck, psychische Belastungen und finanzielle Sorgen zählen zu den größten Stressoren. Mehr als die Hälfte berichtet darüber hinaus, dass aktuelle Weltgeschehnisse wie Inflation oder geopolitische Krisen ihre mentale Gesundheit spürbar beeinträchtigen. Zu diesen Ergebnissen kommt das Mental-Health-Barometer 2025 von Instahelp und Studo.

Besonders weibliche Studierende berichten von schlechter mentaler und körperlicher Gesundheit, höherem Stress und geringem Sicherheitsempfinden am Campus. „Dass sich Studentinnen am Campus weniger sicher fühlen, ist ein ernst zu nehmendes Warnsignal“, sagt Maximilian Rit-

Hoher **Arbeitsaufwand**, **Prüfungsdruck**, **psychische Belastungen** und **finanzielle Sorgen** zählen heute zu den größten Stressoren Studierender. Welche **Krankenkassen** angehenden **Akademikern** während der herausfordernden Hochschulzeit heilend und helfend zur Seite stehen

HINDERNISSE ÜBERWINDEN:

Bei Fragen zu Prävention und Heilung von Krankheiten lassen die Kassen ihre versicherten Studierenden nicht im Stich

ter, Kooperationsmanager bei Studo. Studo ist eine App speziell für Studierende, die an über 60 Hochschulen genutzt wird. Deshalb bietet man in der App mit der Funktion „Critical Alerting“ eine Notfall-Push-Benachrichtigung an, mit der Hochschulen ihre Studierenden in Gefahrenlagen sofort per Smartphone erreichen könnten, erläutert Ritter.

Das Mental-Health-Barometer verdeutlicht: Zwar haben die Studierenden ihre missliche Lage erkannt, unternehmen aber zu wenig, um dem Dilemma zu entkommen. Rund 71 Prozent der Studierenden halten mentale und körperliche Gesundheit für gleich wichtig, doch im Alltag spiegelt sich das kaum wider. Knapp die Hälfte investiert wöchentlich gerade einmal zwei bis fünf Stunden in Bewegung, Ernährung und soziale Kontakte – für die Psyche bleibt wenig Zeit. Rund 68 Prozent nehmen sich keine bis maximal eine Stunde pro Woche Zeit für ihre mentale Gesundheit, etwa durch Reflexion, Meditation oder Beratung.

Kurzum: Das Bewusstsein ist zwar da. Doch es scheint den Studierenden oft leider an Zeit, Routinen und Strukturen zu fehlen, um im Alltag wirklich gut für sich sorgen zu können. Dabei ist die Bereitschaft, fremde Hilfe anzunehmen, überaus groß: Gut 86 Prozent der Hochschülerinnen und -schüler wünschen sich laut Mental-Health-Barometer bei mentalen Problemen schnelle, professionelle Unterstützung. Auffällig! Weibliche Studierende wären dabei eher bereit, professionelle Hilfe anzunehmen.

Gehör gefunden. Der Hilferuf Studierenden hat längst Gehör bei der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) hierzulande gefunden. AOK & Co. ist klar, dass es primäres Ziel ihrer umfassenden Gesundheitsversorgung sein muss, Studierende möglichst frühzeitig so zu stärken, dass sie vor Krankheiten geschützt sind. Damit rücken Prävention und Frühintervention in den Mittelpunkt der GKV-Betrachtung.

Welche Krankenkassen jetzt Studierenden auch außerhalb des Camps mit einem umfangreichen medizinischen Service- und Leistungsportfolio bei angeschlagener Psy-

che und Physis effektiv unter die Arme greifen, zeigt die aktuelle Analyse des Deutschen Finanz-Service Instituts (DSFI) in Köln im Auftrag von FOCUS MONEY. Mithilfe einer ausgeklügelten Methodik (s. Seite 78/79) haben die Experten des DSFI jene gesetzlichen Kassen herausgefischt, welche für jüngere Zielgruppen erste Wahl sind (s. Tabelle S. 78). Unter die Lupe kamen dabei Zusatzleistungen, etwa eine Hautkrebsprävention schon ab dem 20. Lebensjahr – gesetzlich vorgeschrieben ist die Leistung erst ab 35 Jahren –, Check-up-Untersuchungen vor dem 35. Lebensjahr oder ein Coaching speziell für Studierende.

Besonderes Augenmerk galt in der Untersuchung den Krankenkassen, die sich mit fairen Bonusprogrammen exponieren. „Dazu gehören jene, die mit einer überschaubaren, realistischen Anzahl an Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit ihren Versicherten hohe Prämien gewähren“, resümiert Thomas Lemke, Geschäftsführer des DSFI (s. Tabelle S. 79).

Im Team mit der TK. Um gesundheitliche Gefahren bei Studentinnen und Studenten möglichst zu minimieren und sie während der Hochschulzeit leistungsfähig zu halten, kooperieren viele Universitäten in Deutschland bei der Implementierung eines nachhaltigen Gesundheitsmanagements mit der bundesweit agierenden Techniker (TK). Die TK engagiert sich bereits seit gut zwei Jahrzehnten mit diversen Ansätzen für ein übergreifendes sogenanntes Hochschulisches Gesundheitsmanagement (HGM). Aus einer Kooperation der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen und der Techniker ist das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH) entstanden. Der Arbeitsschwerpunkt des KGH liegt im studentischen Gesundheitsmanagement in den Bereichen der Wissensbündelung und -verbreitung. Im Rahmen des HGM unterstützt die Techniker die Universitäten etwa mit Analysen, investiert in Maßnahmen zur Steigerung der Gesundheitskompetenz und fördert Netzwerke.

Total digital. Einfach, schnell und digital muss heute der Kontakt für Hochschüler zu ihrer Kasse sein. Darum bieten die Top-Kassen angehenden Akademikern auch Gratis-Smartphone-Apps an, mit deren Hilfe sie etwa Krankmeldungen und Immatrikulationsbescheinigungen neben Rechnungen für Impfungen und Osteopathie mühelos digital bei der Kasse einreichen können.

Manche Krankenkassen haben ihre Apps inhaltlich so breit aufgestellt, dass Versicherte diese auch als Fitnesstracker beim Joggen nutzen können, um mit jedem Schritt Bonuspunkte zu sammeln.

Bis maximal zur Vollendung des 25. Lebensjahrs kommen Hochschüler bei den gesetzlich versicherten Eltern beitragsfrei unter. Hat sich das Studium wegen eines freiwilligen Wehr- oder eines Freiwilligen-dienstes verzögert, verlängert sich die Familienversicherung um dessen Dauer, maximal um ein Jahr! Um 2026 als Studierender beitragsfrei krankenversichert zu sein, darf man zudem aus einem Nebenjob kein regelmäßiges monatliches Gesamteinkommen über 565 Euro erzielen. Bei einem Minijob hingegen sind es 603 Euro pro Monat.

Wichtig! Werden diese Grenzen einmal für weniger als zwei Monate innerhalb der vergangenen zwölf Monate überschritten, bleibt die Familienversicherung trotzdem weiterhin bestehen. Gut zu wissen: BAföG oder die Unterstützung durch die Eltern zählen dabei nicht als Einkommen!

Ist die Familienversicherung keine Option mehr, müssen sich Hochschüler selbst versichern. Dafür haben die gesetzlichen Krankenkassen einen – relativ – günstigen Studierendentarif aufgelegt. Dieser richtet sich nach dem jeweils aktuellen gesetzlichen BAföG-Bedarfssatz von 855 Euro. Vom Bedarfssatz ziehen AOK & Co. 10,22 Prozent ab, macht monatlich 87,38 Euro. Hinzu kommt der kassenindividuelle Zusatzbeitrag plus – abhängig vom jeweiligen Alter des Studierenden – der Beitrag zur gesetzlichen Pflegepflichtversicherung.

Ein Beispiel: Beim DSFI-Testsieger Techniker Krankenkasse müssten Hochschüler im Studierendentarif bei einem aktuellen Zusatzbeitrag von 2,69 Prozent monatlich insgesamt 110,38 Euro berappen. Dazu bitet die Pflegeversicherung kinderlose Studierende ab 23 Jahren jeden Monat mit 35,91 Euro (mit einem Kind 30,78, mit zwei Kindern nur 28,64 Euro) zur Kasse.

Aus der studentischen Krankenversicherung rutscht, wer älter als 37 Jahre ist. Dies hat das Bundessozialgericht im Oktober 2014 entschieden (Az. B 12 KR 17/12 R). Ist dies der Fall, müssen sich betagtere Semester freiwillig bei einer Krankenkasse versichern. Freiwillig versicherte Studierende ab 23 ohne Kind zahlen etwa bei der TK monatlich 220,03 Euro. Hinzu kommen 55,37 Euro jeden Monat als Beitrag zur Pflegeversicherung. Nicht gerade günstig! ■ ▷

METHODIK

Wissen ist Macht

Zur Ermittlung der besten Krankenkassen für Studierende wertete das DFSI Daten von insgesamt 69 Kassen aus. Diese stammen vom Portal www.gesetzlichekrankenkassen.de, das regelmäßig Leistungsdaten bei allen Kassen erhebt. Von den 69 Krankenkassen waren jedoch nur 46 bereit, den gesonderten DFSI-Fragebogen zu studentenspezifischen Zusatzangeboten, den das DFSI an alle Wettbewerber verschickte, zu beantworten. 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 gesetzlichen Krankenkasse finanziert werden (beispielsweise Deckelung des Budgets, nur bei bestimmten Ärzten usw.). Diese waren:

■ **Service (30 Prozent):** u. a. Service-Hotline 24/7, Callback-Service, Vermittlung Arzttermine, Erinnerungsservice, elektronische Patientenquittung, Online-Filiale, Mitgliedsbescheinigung online abrufbar, digitale Leistungsabwicklung, Arztsuchportal, Krankenhaussuchportal, Geschäftsstellen an Hochschulstandorten, spezielle Sprechstunden an den Hochschulstandorten, Aktivität auf Social-Media-Kanälen, spezieller Internetauftritt für Studierende (auch für ausländische), spezielle Mitgliederzeitschrift für Studierende, mobile Geschäftsstellen-App, Gratis-Zeugnis-Beglaubigungs-Service, direkte Online-BAföG-Bescheinigung, medizinische Hotline in englischer Sprache, Online-Sozialversicherungs-Check für ausländische Studierende, fremdsprachiger Callback-Service

■ **Zusatzleistungen (20 Prozent):** Hautkrebsvorsorge, professionelle Zahnreinigung, Vorsorgeuntersuchungen i. R. d. Schwangerschaft, (rezeptfreie) Arzneimittel für Schwangere, sportmed. Untersuchung, Check-up-Untersuchungen unter 35 Jahren, Zuschuss für Fitnessstudio oder Sportverein, spezielles Coaching für Studierende



TOP-Krankenkassen für Hochschülerinnen und Hochschulüler

Die Tabelle zeigt sämtliche Krankenkassen, welche in der DFSI-Analyse mindestens 60 von 100 möglichen Punkten erreicht haben. Als beste bundesweite gesetzliche Kasse siegte die Techniker Krankenkasse. Auf den Plätzen zwei und drei folgen die beiden regional geöffneten Kassen AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und AOK Bayern.

Krankenkasse	Beitragsatz	Punkte Wahltarife	Punkte Service	Punkte Zusatzleistungen	Punkte individuelle Gesundheitsförderung	Punkte Bonusprogramm	Punkte alternative Medizin	Punkte Leistungen bei Auslandsaufenthalt	Punkte gesamt
TK – Techniker Krankenkasse	12,91 %	100,0	92,6	80,8	83,9	46,3	76,1	100,0	92,3
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	12,69 %	70,0	74,0	95,0	100,0	56,3	100,0	77,8	91,1
AOK Bayern	12,91 %	100,0	89,7	84,2	89,3	51,6	52,8	77,8	88,7
DAK-Gesundheit	13,42 %	100,0	84,6	79,3	71,4	90,2	64,0	100,0	85,3
HEK – Hanseatische Krankenkasse	13,11 %	100,0	69,5	84,3	75,0	88,3	100,0	88,9	84,9
AOK PLUS	13,32 %	30,0	92,3	68,1	91,1	86,7	40,0	77,8	81,4
IKK Südwest	13,47 %	70,0	78,5	80,0	83,9	59,6	63,6	88,9	80,1
AOK Hessen	13,20 %	30,0	81,6	81,0	89,3	78,2	40,0	66,7	79,0
hkk Krankenkasse	12,81 %	0,0	65,8	78,4	75,0	73,3	80,8	88,9	77,3
AOK Baden-Württemberg	13,21 %	30,0	82,8	60,3	82,5	51,0	100,0	77,8	76,5
Mobil Krankenkasse	14,11 %	100,0	55,0	86,8	100,0	80,0	82,0	88,9	76,0
BERGISCHE KRANKENKASSE	14,01 %	0,0	77,9	76,9	96,4	93,3	78,0	77,8	75,2
IKK classic	13,62 %	70,0	67,3	73,3	72,5	85,0	48,8	88,9	73,2
SECURVITA Krankenkasse	14,12 %	100,0	54,4	84,3	89,3	86,7	92,8	77,8	72,8
AOK Rheinland/Hamburg	13,51 %	0,0	83,8	56,7	100,0	67,3	7,2	78,9	72,2
Audi BKK	12,82 %	42,4	77,5	48,5	91,1	32,7	26,0	77,8	72,1
AOK Bremen/Bremerhaven	13,51 %	0,0	82,8	79,2	75,7	51,6	20,0	77,8	71,4
BARMER	13,51 %	60,0	94,2	39,8	69,6	85,8	20,0	77,8	71,2
BAHN-BKK	13,87 %	30,0	66,3	64,8	85,7	54,2	100,0	88,9	70,2
R+V Betriebskrankenkasse	13,71 %	90,0	61,9	78,6	75,0	60,9	40,0	77,8	69,6
mhplus Betriebskrankenkasse	14,08 %	85,4	61,9	72,8	66,1	72,5	52,0	90,0	67,3
SBK	14,02 %	0,0	90,5	74,3	57,5	37,8	24,0	88,9	66,8
KKH Kaufmännische Krankenkasse	14,00 %	83,9	54,3	78,5	78,6	56,3	9,2	77,8	63,9
VIACTIV Krankenkasse	14,41 %	70,0	63,5	59,1	100,0	33,4	33,5	66,7	61,2
BKK VDN	13,41 %	0,0	48,6	72,2	84,6	68,8	80,0	44,4	61,0
mkk – meine krankenkasse	13,72 %	90,0	58,3	64,5	75,0	14,0	100,0	44,4	60,5
BIG direkt gesund	13,91 %	10,0	65,9	61,7	63,9	55,2	50,8	77,8	60,4

Quelle: DFSI; Ranking nach „Punkte gesamt“

- bundesweit geöffnet
- regional geöffnet

DIE BELIEBTESTEN KRANKENKASSEN bei Studierenden im Überblick

Krankenkasse	Anzahl versicherungspflichtige Studierende je 1000 Mitglieder 2026	Veränderung Anteil versicherungspflichtige Studierende 2025 auf 2026
TK – Techniker Krankenkasse	32,5	0,8%
SECURVITA Krankenkasse	19,9	-3,4%
HEK – Hanseatische Krankenkasse	18,7	-1,5%
BKK Diakonie	16,5	0,0%
BERGISCHE KRANKENKASSE	14,6	-2,4%
BKK Faber-Castell & Partner	14,1	49,4%
hkk Krankenkasse	14,0	-6,2%
SBK	13,1	3,3%
BARMER	13,0	4,1%
BKK SBH	12,7	-2,9%
DAK-Gesundheit	12,3	-5,9%
BIG direkt gesund	11,7	-3,6%
BKK DürkoppAdler	11,1	-6,8%
R+V Betriebskrankenkasse	10,8	0,8%
AOK Bremen/Bremerhaven	10,3	-0,7%
BKK Herkules	10,1	-5,9%
vidiva bkk	10,1	-2,3%

Quelle: DFSI; Auswahl Krankenkassen mit mindestens zehn versicherungspflichtigen Studierenden je 1000 Mitglieder 2026

regional geöffnet

bundesweit geöffnet

- **Wahltarife (5 Prozent):** Angebot und Ausgestaltung eines Tarifs mit Prämienzahlung bei Leistungsfreiheit sowie ein Wahltarif mit Selbstbehalt auf ausgewählte Leistungen
- **Individuelle Gesundheitsförderung (18 Prozent):** Angebot von kasseneigenen respektive vertraglich beeinflussten Kursen in den Bereichen 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 Auslandsaufenthalt (15 Prozent):** Kostenübernahme für Reiseschutzimpfungen, Auslandsnotfallservice, Verträge mit Leistungserbringern 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 13,28 Prozent, betrug der Faktor 1. Fiel die Summe hingegen größer aus, reduzierte sich der Faktor, fiel sie kleiner aus, stieg der Faktor entsprechend.

Fairster Bonus

Ergänzend zur Kür der besten Krankenkasse für Studierende, ermittelten die Experten des DFSI in einer Sonderauswertung das fairste Bonusprogramm für diese Zielgruppe. Hierbei galt es herauszufinden, welche Krankenkasse Studierenden den höchsten Bonus zahlt – als frei verfügbare Barprämie oder zweckgebundene Prämie für gesundheitsbezogene Leistungen – für einen realistischen Kanon an Maßnahmen respektive Voraussetzungen. Für die Musterstudentin respektive den Musterstudenten im Alter von 25 Jahren galten dabei folgende Kriterien:

- Vorsorgeuntersuchung Gebärmutterhalskrebs oder auch Check-up
- Zahnvorsorge einmal pro Jahr
- Gripeschutzimpfung
- einmal Präventionskurs (Stressbewältigung) pro Jahr
- Körperfett im Normbereich anhand anerkannter Verfahren (z.B. BMI, ABSI, WHtR usw.)
- Nachweis Nichtraucher/Raucherentwöhnungskurs
- aktive Mitgliedschaft im Sportverein oder im Fitnessstudio (ein- bis zweimal wöchentlicher Sport)

FAIRSTE BONUSPROGRAMME für Studierende

Krankenkasse	maximaler Bonus (in Euro)	Prämienart
BARMER	450	zweckgebundene Prämie
Novitas BKK	380	Kombi-Prämie ¹⁾
IKK classic	360	zweckgebundene Prämie
IKK Brandenburg und Berlin	350	zweckgebundene Prämie
vidiva bkk	330	Kombi-Prämie ¹⁾
DAK-Gesundheit	310	zweckgebundene Prämie
IKK – Die Innovationskasse	300	Barprämie
Mobil Krankenkasse	300	Kombi-Prämie ¹⁾
SECURVITA Krankenkasse	200	zweckgebundene Prämie
BKK VDN	200	zweckgebundene Prämie
BAHN-BKK	195	Kombi-Prämie ¹⁾
AOK Nordost	189	Barprämie
BKK Faber-Castell & Partner	180	zweckgebundene Prämie
BKK Herkules	165	zweckgebundene Prämie
HEK – Hanseatische Krankenkasse	164	Kombi-Prämie ¹⁾
AOK PLUS	164	zweckgebundene Prämie
Salus BKK	160	Barprämie

Quelle: DFSI; Auswahl Kassen mit 160 Euro oder mehr Bonus für die vom DFSI abgefragten Maßnahmen; Ranking nach „maximaler Bonus“; ¹⁾aus Bar- und zweckgebundener Prämie

bundesweit geöffnet

regional geöffnet