Verbraucherzentrale Hamburg

# Gesundheit: So sind alle gut versorgt

Klar, das Leben mit Kindern ist oft turbulent, aber Ihre Gesundheit und die Ihrer Liebsten sollten immer an erster Stelle stehen. Wir haben zusammengefasst, wie Sie gut für die Gesundheit Ihrer Familie sorgen können und dabei keine unnötigen Kosten produzieren.



© kwh-Design

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. In Deutschland besteht Krankenversicherungspflicht, entweder in einer gesetzlichen oder einer privaten Krankenversicherung. Sind die Kosten zu hoch, können Sie prüfen, ob Sie durch einen Wechsel der Krankenkasse oder einen Tarifwechsel Geld sparen können. Beim Abschluss von Zusatzversicherungen sollten Sie Kosten und Nutzen genau abwägen.

2. Nehmen Sie Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahr und kümmern Sie sich auch um die Termine für Ihre Kinder. Die Kosten für die Praxisbesuche werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.
3. Vergleichen Sie Preise von Medikamenten. Seien Sie kritisch bei teuren Gesundheitsleistungen und kaufen Sie keine unnötigen Produkte. Nutzen Sie Bonusprogramme der Krankenkassen, um Prämien und Rabatte zu erhalten, aber achten Sie auf die Bedingungen.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Kinderlebensmittel: Sinn oder Unsinn?“** Jetzt anmelden

Stand: 01.02.2024

Die Gesundheit Ihrer Familie ist von unschätzbarem Wert. Wir geben Ihnen grundlegende Hinweise und praxisnahe Tipps, wie Sie Ihre Gesundheitskosten an der einen oder anderen Stelle senken können, ohne dabei das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Häufig ist eine rechtzeitige Behandlung entscheidend, um mögliche Folgekosten zu vermeiden. Doch nicht alle Angebote des Gesundheitsmarktes sind sinnvoll und ihr Geld wert.

---

## 1. Sich gut gegen Krankheit versichern

Ihre Familie verdient die bestmögliche Gesundheitsversorgung. Stellen Sie sicher, dass Ihre Krankenversicherung Ihren Bedürfnissen gerecht wird. Eine gute Versicherung schützt nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Budget vor unerwarteten Belastungen.

In Deutschland besteht eine Krankenversicherungspflicht für alle Bürgerinnen und Bürger; dazu gehören auch Kinder. Sie können sich auf zwei Arten versichern.

- Die meisten Menschen sind in der **gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)** versichert. Hierbei zahlen Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam Beiträge. Kinder können über die sogenannte **Familienversicherung** kostenfrei mitversichert

sein. Diese endet normalerweise am 18. Geburtstag. Sind Ihre Kinder nicht berufstätig am 23. Geburtstag und ausnahmsweise erst am 25. Geburtstag, wenn sie noch zur Schule gehen oder studieren. Eine eigene Versicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung beginnt zum Beispiel bei einer Berufsausbildung oder beim dualen Studium. Dann meldet der Arbeitgeber Ihr Kind an.
Hat Ihr **Kind eine Behinderung** kann es sogar dauerhaft familienversichert sein, wenn es auch im Erwachsenenalter nicht selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen kann.
Die Leistungen sind bei allen gesetzlichen Krankenkassen zu 95 Prozent gleich, doch **Zusatzleistungen** wie beispielsweise osteopathische Behandlungen oder eine Haushaltshilfe im Krankheitsfall können variieren.

- Selbstständige, Beamte und gutverdienende Angestellte haben die Möglichkeit, sich in der **privaten Krankenversicherung (PKV)** zu versichern. Hier müssen die Leistungen individuell ausgehandelt werden. Die PKV kann auf lange Sicht jedoch auch teurer sein. Gerade dann, wenn Kinder zu versichern sind, sollte man das bedenken. Außerdem sind Arztrechnungen vorab selbst zu zahlen, erstattet wird erst im Nachhinein.

Bei der Wahl der Krankenversicherung sollten Sie mehrere Faktoren berücksichtigen:

- **Leistungen**: Prüfen Sie sorgfältig, welche Leistungen die Versicherung Ihnen und Ihren Kindern bietet. Dies kann Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen, Zahnbehandlungen und mehr umfassen.
- **Beiträge**: Vergleichen Sie die monatlichen Kosten und ziehen Sie dabei auch in Betracht, wie sich diese gegebenenfalls entwickeln. Beachten Sie jedoch, dass die Höhe der Beiträge nicht das einzige Kriterium für Ihre Wahl sein sollte. Die Qualität und Verfügbarkeit der Leistungen sind ebenfalls entscheidend.
- **Zusatzversicherungen**: Überlegen Sie gut, ob Sie Zusatzversicherungen für Ihre Familie brauchen, um spezielle Bedürfnisse abzudecken, wie beispielsweise ein Einzelzimmer im Krankenhaus oder kieferorthopädische Behandlungen. Wägen Sie Kosten und Nutzen immer sorgsam gegeneinander ab. Zwingend nötig sind Zusatzversicherungen in der Regel nicht, da in der Regel kein Risiko abgesichert wird, dessen Eintreten eine finanzielle Bedrohung für Sie und Ihre Kinder darstellt.

Die Bedürfnisse Ihrer Familie ändern sich im Laufe der Zeit. Daher ist es wichtig, Ihren Versicherungsschutz regelmäßig zu überprüfen. Vor allem dann, wenn sich die

Familienstruktur ändert, zum Beispiel durch Geburten oder den Auszug Ihrer Kinder.

### UNSER EXTRA-TIPP

Sind Sie gesetzlich krankenversichert und erhöht Ihre Krankenkasse den sogenannten Zusatzbeitrag – das geschieht meistens zum Jahreswechsel – haben Sie ein Sonderkündigungsrecht. Sie können die Kasse also vorzeitig wechseln, selbst wenn Sie erst kurz Mitglied sind. Grundsätzlich gilt: Wer länger als 12 Monate in seiner Krankenkasse ist, kann jederzeit wechseln – immer zum Ende des übernächsten Monats. Ein Wechsel der Krankenkasse kann sich für Sie lohnen und Ihnen helfen, Geld zu sparen.

---

## 2. Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Bringen Sie auch Ihre Kinder zu den notwendigen Terminen. Viele Leistungen sind für den Nachwuchs kostenfrei; sie werden von den Krankenkassen bezahlt.

- **U-Untersuchungen**: Die Untersuchungen werden im Rahmen des Kinderarztbesuchs durchgeführt und sind in den ersten Lebensjahren besonders häufig. Sie umfassen Aspekte wie Gewicht, Größe, Entwicklung und Impfungen.
- **Jugendarztuntersuchungen (J1 und J2)**: Ab dem Jugendalter werden spezielle Untersuchungen empfohlen, um die gesundheitliche Entwicklung der Jugendlichen zu überwachen, Themen wie psychische Gesundheit und Verhaltensweisen anzusprechen sowie Impfungen auf dem neuesten Stand zu halten.
- **Zahnvorsorge:** Ab dem 6. Lebensmonat ist eine zahnärztliche Früherkennung für Kinder vorgesehen. Schulkinder sollten jedes halbe Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis. Hier werden bei Bedarf die Zähne auch mit Fluorid behandelt und die bleibenden Backenzähne versiegelt.

Vergessen Sie nicht, dass Vorsorgeuntersuchungen nicht nur für Kinder wichtig sind, sondern auch für Eltern. Ihre eigene Gesundheit ist mindestens genauso bedeutsam.

Obwohl in Deutschland alle gesetzlich Krankenversicherten Anspruch auf bestimmte Untersuchungen haben, werden diese selten wahrgenommen. Nehmen Sie sich also Zeit dafür und gehen Sie beispielsweise zum Gesundheits-Check-up und zum Hautkrebs-Screening. Auch Ihren Impfschutz sollten Sie regelmäßig checken lassen.

---

## 3. Medikamente günstiger kaufen

Verschreibt Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Medikamente, übernimmt in der Regel die Krankenkasse einen Teil der Kosten. Für verschreibungspflichtige Arzneimittel müssen Sie höchstens zehn Prozent des Verkaufspreises zuzahlen. Pro Packung dürfen es maximal 10 Euro sein. Mit manchen Pharmafirmen haben Krankenkassen Rabattverträge geschlossen, sodass Sie in der Apotheke günstiger wegkommen. Unter bestimmten Umständen können Sie sich auch ganz von der Zuzahlung beim Medikamentenkauf befreien lassen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Neben verschreibungspflichtigen Arzneimitteln gibt es viele Produkte, die Sie ohne Rezept für sich und Ihre Kinder erwerben können. Hier lohnt es sich, Preise zu vergleichen. Online-Apotheken beispielsweise verkaufen Medikamente oft sehr viel günstiger – vor allem dann, wenn man Preissuchmaschinen und Vergleichsportale für den Online-Kauf nutzt. Stellen Sie jedoch sicher, dass die Online-Apotheke, bei der Sie bestellen, seriös ist und alle erforderlichen Sicherheitsstandards einhält.

Gehen Sie verantwortungsvoll mit Medikamenten um. Mehr ist nicht immer besser und kostet am Ende auch eine Stange Geld. Folgen Sie den Einnahmeempfehlungen der Packungsbeilage und den Anweisungen Ihres Arztes oder Ihrer Ärztin.

---

## 4. Keine unnötigen „Gesundheitsprodukte“

Sie müssen nicht alles kaufen, was auf dem Gesundheitsmarkt angeboten wird - nicht alles nützt etwas, nicht immer stehen Kosten und Nutzen in einem guten Verhältnis, und manchmal schadet es sogar. Seien Sie kritisch, wenn Ihnen Ärzte oder Zahnärztinnen zuzahlungspflichtige Behandlungen beziehungsweise **Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)** anbieten. Fragen Sie sich immer, ob diese tatsächlich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit Ihrer Familie haben und die Kosten dafür

gerechtfertigt sind. Fragen Sie auch, ob es zuzahlungsfreie Alternativen gibt. Lassen Sie sich insbesondere bei aufwendigeren Behandlungen von Zähnen immer erst ein Kostenvoranschlag erstellen und wägen Sie dann ab.

Kaufen Sie grundsätzlich **keine „Gesundheitsprodukte“ am Telefon, über Shopping-Kanäle oder auf Social-Media-Plattformen**. Zu gewerblichen Anbietern, die Aligner (transparente Zahnschienen) für die Behandlung von Zahnfehlstellungen bewerben, erreichen uns beispielsweise immer wieder Beschwerden, weil die Behandlung nicht den Erfolg bringt, der versprochen wurde.

Auch bei **Nahrungsergänzungsmitteln** sollten Sie vorsichtig sein. In den meisten Fällen benötigen Kinder keine zusätzlichen Vitamine und Mineralstoffe, es sei denn, es wurde ein spezifischer Mangel diagnostiziert. Leider ähneln die Produkte, die als Bärchen und bunte Figuren daherkommen, manchmal sogar Süßigkeiten. Dabei sind sie oft zu hoch dosiert und stellen damit ein Problem dar.

---

## 3. Prämien, Rabatte und Boni kassieren

Viele Krankenkassen bieten Bonusprogramme an, die einen gesunden Lebensstil fördern und gleichzeitig Prämien oder Rabatte bieten. Wer sie nutzt, kann Geld sparen, muss allerdings auch etwas Zeit investieren.

- **Aufwand abwägen**: Bevor Sie sich für ein Bonusprogramm anmelden, sollten Sie die Regeln und Bedingungen sorgfältig prüfen. Die Krankenkassen werben oft mit hohen Bonusbeträgen, aber diese sind nicht garantiert. Überlegen Sie, ob der Aufwand, die geforderten Maßnahmen zu erfüllen, für Ihre Familie realistisch ist.
- **Details prüfen**: Die Regeln für Bonusprogramme variieren von Kasse zu Kasse, insbesondere für Kinder. Prüfen Sie, ob Ihre Kinder weniger sammeln müssen und welchen Bonus sie erhalten. Auch ob Sie hinterher Geld, Sachprämien oder lieber Gutscheine haben möchten, müssen Sie manchmal vorab festlegen.
- **Anmelden und sammeln**: Die Teilnahme an einem Bonusprogramm erfordert eine Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse. Bei vielen Kassen können Sie die Nachweise der einzelnen Leistungen (z. B. Vorsorgeuntersuchen, Impfungen, Sportaktivitäten) mittlerweile bequem per App einreichen. Beim Hochladen der Dokumente sind allerdings Fristen zu beachten.

- **Änderungen im Blick behalten**: Krankenkassen können die Regeln und Bedingungen für ihre Bonusprogramme jederzeit ändern. Seien Sie daher aufmerksam und behalten Sie alles im Blick. Denn am Ende soll sich der Aufwand natürlich für Sie lohnen.

**Achtung:** Wenn Sie Ihre Krankenkasse wechseln möchten, klären Sie vor der Kündigung, bis wann Sie Mitglied bleiben müssen, um den Bonus zu behalten. Ein vorzeitiger Kassenwechsel kann nämlich bedeuten, dass Ihnen der Bonus gestrichen wird.

---

## 5. Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtig

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sind entscheidend für Ihre Gesundheit und die Ihrer Kinder. So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und sparen Geld für Medikamente. Versuchen Sie, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln und Bewegung in Ihren Familienalltag zu integrieren. Dies muss nicht teuer sein – gemeinsame Ausflüge (an der frischen Luft), aktive Spiele und gesundes Kochen machen Spaß und fördern gleichzeitig die Gesundheit. In unseren Ratgebern „Bärenstarke Kinderkost“ und „Familienküche“ finden Sie viele nützliche Tipps und Rezeptideen.


## UNSER ANGEBOT

Unseren erfahrenen Juristinnen und Juristen helfen Ihnen bei Problemen oder Ärger mit Anbietern des Gesundheitsmarktes. Wir beraten nicht nur zum Thema Krankenversicherung, sondern auch bei Behandlungsfehlern, falschen Abrechnungen Ihres Zahnarztes und vielem mehr. Mehr über unser Beratungsangebot

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/familien/gesundheit