

money**service**

Fremde, neue Stadt, noch kaum Freunde, viel zu kleine Bude zum Wohnen, dichter Lehrplan, massig Prüfungen und obendrein kaum Kohle in der Haushaltskasse – das stresst mächtig! „Rund die Hälfte aller Studienanfänger leiden unter Stress“, bilanziert Andreas Heißel, Senior Research Fellow am Institut für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Universität Potsdam.

Stress, lass nach. Stress gehe dabei häufig mit psychosozialen Beschwerden und wenig Lebensfreude einher. „Studien zeigen, dass die psychische Gesundheit sich bei vielen im Lauf des Studiums sogar verschlechtert“, beklagt Heißel. Zusammen mit Forschenden aus mehr als 30 Ländern untersucht der Fachmann die seelische Gesundheit Studierender im Rahmen der Studie „UniLife-M“. Die bereits im Jahr 2024 gestartete Analyse soll dabei Zusammenhänge zwischen Lebensgewohnheiten und dem psychischen Wohlbefinden Studierender aufzeigen und Lösungen finden.

Bei der vom brasilianischen Professor Felipe Schuch geleiteten „UniLife-M“-Erhebung werden Studierende im Lauf ihres Bachelorstudiums fünfmal befragt: zu Beginn, nach einem, zwei und dreieinhalb Jahren und ein letztes Mal nach dem Abschluss. Bis Anfang 2025 haben bereits insgesamt 20 000 Studierende an über 80 Universitäten teilgenommen. Allein in Deutschland sind elf Universitäten mit von der Partie.

Warum aber leidet die Psyche mancher Hochschüler? Die mit der Uni verbundenen Veränderungen – neue Menschen, neue Aufgaben – stellen angehende Akademiker anfänglich vor Herausforderungen, die sie nur schwer verkraf-

**GESETZLICHE
KRANKENVERSICHERUNG**

**Kopf
hoch,
alles
wird
wieder
gut**

ten. Evolutionsbiologisch verbindet der „Homo sapiens“ mit neuen Situationen generell Gefahr und Unsicherheit. Und dann entwickeln manche Studierende leider Gewohnheiten, die dem Organismus schaden. Dazu gehören etwa eine falsche, viel zu kohlenhydratreiche und fette Ernährung, zu wenig Schlaf und zu wenig Bewegung. „Wenn sich herausstellt, dass bestimmte Kombinationen von Faktoren die Gefahr für psychische Erkrankungen deutlicher steigern als andere, könnten wir aus der ‚UniLife-M‘-Studie Empfehlungen und Maßnahmen ableiten, die Betroffenen helfen“, betont Heißel.

Welcher Mix aus Lebensstilfaktoren sich besonders negativ auf die Psyche auswirkt – und welche Rolle dabei etwa das Geschlecht und kulturelle Spezifika spielen, das konnte die „UniLife-M“-Studie bislang noch nicht so richtig eruieren.

Als wären dichte Lehrpläne, massig Prüfungen und wenig Kohle nicht schlimm genug: Auch um

Physis und Psyche der Studierenden steht es heute nicht gerade gut. Welche **Krankenkassen** angehende Akademiker während der **Hochschulzeit gesundheitlich auf Kurs halten**

von THOMAS SCHICKLING

FIX UND FERTIG: Die Zahl der unter Stress leidenden Studierenden in Deutschland steigt stetig an

Gesunder Lebenswandel. Was aber bereits feststeht: Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend viel Schlaf fördern die seelische Gesundheit nachhaltig. Wichtig in diesem Kontext ist, aktiv präventiv gegen den Stress im Alltag vorzugehen, etwa mit Achtsamkeitsübungen. „Auch sollten Studierende generell auf eine Balance zwischen Studium und Freizeit achten“, rät Wissenschaftler Heißler.

Gesund studieren muss und darf weder anstrengend noch kompliziert sein. Darum hat die Universität Potsdam den „Feel Good Campus“ ins Leben gerufen. Damit verfügt die Uni etwa über „Feel Good Coaches“, die Studierende in der Stärkung individueller Kompetenzen unterstützen und zu gesundheitsbewusstem Denken anregen. Zum „Feel Good Campus“ gehören zudem Kurse zum Thema Stressentstehung und -bewältigung sowie Workshops wie „Depression Break“, „Anti-perfektion“ und „Prüfungsvorbereitung“. Abgerundet wird das Ganze mit reichlich Hochschulsport, angefangen beim Bouldern über Fußball und Hockey bis hin zu Yogalates.

Um gesundheitliche Gefahren bei Studentinnen und Studenten zu minimieren und diese während der gesamten Hochschulzeit leistungsfähig zu halten, kooperieren viele Universitäten in Deutschland bei der Implementierung eines nachhaltigen Gesundheitsmanagements mit der überregionalen Techniker Krankenkasse (TK).

Die TK engagiert sich schon seit 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 Gesund-

heitsfördernde Hochschulen (KGH) entstanden. Der Arbeitsschwerpunkt des KGH liegt im studentischen Gesundheitsmanagement in den Bereichen Wissensbündelung und -verbreitung. Im Rahmen des HGM unterstützt die TK Universitäten beispielsweise mit Analysen, investiert in Maßnahmen zur Steigerung der Gesundheitskompetenz und fördert Netzwerke.

Auch hat die Techniker speziell für Studierende ein siebenwöchiges Seminar namens „MentalStrategien“ auf die Beine gestellt. Dazu gehören ein gutes Zeitmanagement, autogenes Training und Methoden zum Schutz vor Prüfungsangst. Clou! Die TK bietet das Seminar an Universitäten allen Studenten an, auch wenn sie nicht bei der Techniker versichert sind.

Welche Krankenkassen Studierenden auch außerhalb des Campus mit einem umfangreichen medizinischen Service- und Leistungsportfolio unter die Arme greifen, zeigt eine Analyse des Deutschen Finanz-Service Instituts (DSFI) in Köln im Auftrag von FOCUS MONEY. Mithilfe einer ausgeklügelten Methodik (s. Seite 74/75) haben die Experten des DSFI jene Krankenkassen herausgefischt, welche gerade für jüngere Zielgruppen erste Wahl sind (s. Tabelle S. 74). 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 Kassen, die sich mit fairen Bonusprogrammen exponieren. „Zu diesen gehören jene, die mit einer echt überschaubaren, realistischen Anzahl an Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit ihren Versicherten hohe Prämien gewähren“, resümiert Thomas Lemke, Geschäftsführer des DSFI (s. Tabelle S. 75).

Einfach, schnell und digital muss heute der Kontakt für Hochschüler zur Krankenkasse sein. Darum bieten Top-Kassen angehenden Akademikern auch Gratis-Smartphone-Apps an, mit deren Hilfe sie etwa Krankmeldungen und Immatrikulationsbescheinigungen oder Rechnungen für Impfungen und Osteopathie mühelos digital bei ihrer Kasse einreichen können. Manche Kassen haben ihre Apps dabei so aufgestellt, dass Versicherte diese auch als Fitnessstracker beim Joggen nutzen können, um mit jedem Schritt Bonuspunkte zu sammeln.

Beitragsfrei mitversichert. Bis maximal zur Vollendung des 25. Lebensjahrs kommen Hochschüler bei ihren gesetzlich versicherten Eltern beitragsfrei unter. Hat sich das Studium wegen eines freiwilligen Wehr- oder Freiwilligendienstes verzögert, verlängert sich die Familienversicherung um dessen Dauer, maximal um ein Jahr! Um 2025 als Studierender beitragsfrei krankenversichert zu sein, darf man zudem aus einem Nebenjob kein regelmäßiges monatliches Gesamteinkommen über 535 Euro erzielen. Bei einem Minijob hingegen sind es 556 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. Außerdem gut zu wissen in diesem Kontext: BAföG-Leistungen oder die pekuniäre Unterstützung durch die Eltern zählen nicht als Einkommen.

Ist die Familienversicherung keine Option mehr, müssen sich Hochschülerinnen und Hochschüler leider selbst versichern. Dafür haben die gesetzlichen Krankenkassen einen – relativ – günstigen Studierendentarif aufgelegt. Dieser richtet sich nach dem jeweils aktuellen gesetzlichen BAföG-Bedarfssatz von derzeit 855 Euro.

Vom Bedarfssatz ziehen AOK & Co. 10,22 Prozent, macht monatlich 87,38 Euro. Hinzu kommt der kassenindividuelle Zusatzbeitrag plus – abhängig vom Alter der Studierenden – der Beitrag zur gesetzlichen Pflegepflichtversicherung.

Ein Beispiel: Beim DSFI-Testsieger, der Techniker Krankenkasse, müssten Hochschülerinnen und Hochschüler im Studierendentarif bei einem aktuellen Zusatzbeitrag von 2,45 Prozent monatlich insgesamt 108,33 Euro berappen. Dazu bittet die Pflegeversicherung jeden Monat kinderlose Studierende ab 23 Jahren mit 35,91 Euro (mit einem Kind sind es 30,78 Euro, mit zwei Kindern nur 28,64 Euro) zur Kasse.

Aus der studentischen Krankenversicherung rutscht ohne Wenn und Aber, 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. Der Beitrag liegt derzeit bei monatlich mindestens 174,77 Euro. Dazu addiert sich der kassenindividuelle Zusatzbeitrag. „Und für die Pflegeversicherung kommen für Kinderlose ab 23 Jahren noch einmal 52,43 Euro hinzu“, rechnet Krankenkassen-Expertin Lemke vor. ■ ▷

METHODIK

Akademischer Ansatz

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 47 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, Call-back-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

FOCUS MONEY
BESTE KASSE FÜR STUDIERENDE
DFSI RATINGS

TOP-KRANKENKASSEN für Hochschülerinnen und Hochschüler

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, mit deutlichem Abstand gefolgt von den beiden regional geöffneten Kassen AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und AOK Bayern.

Krankenkasse	Beitragssatz	Punkte Wahltarife	Punkte Service	Punkte Zusatzleistungen	Punkte individuelle Gesundheitsförderung	Punkte Bonusprogramm	Punkte alternative Medizin	Punkte Leistungen bei Auslandsaufenthalt	Punkte gesamt
TK – Techniker Krankenkasse	12,67 %	100,0	87,0	80,9	87,5	46,3	76,1	100,0	90,3
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	12,69 %	100,0	65,5	85,0	100,0	58,0	100,0	77,8	85,2
AOK Bayern	12,91 %	100,0	86,0	84,2	87,5	54,9	52,8	77,8	84,6
DAK-Gesundheit	13,02 %	100,0	75,4	79,3	75,0	83,5	64,0	100,0	83,2
HEK – Hanseatische Krankenkasse	12,72 %	100,0	68,0	79,7	64,3	85,0	100,0	88,9	81,6
BERGISCHE KRANKENKASSE	13,17 %	0,0	73,0	76,9	100,0	79,3	78,0	77,8	77,3
hkk Krankenkasse	12,41 %	0,0	58,0	78,4	73,2	73,3	80,8	88,9	74,8
IKK Südwest	13,47 %	100,0	59,4	80,0	83,9	59,6	54,8	100,0	74,4
AOK Baden-Württemberg	12,82 %	0,0	80,4	60,3	82,5	49,3	80,0	77,8	73,4
AOK PLUS	13,32 %	0,0	86,2	57,1	87,5	86,7	40,0	77,8	72,5
IKK classic	13,62 %	100,0	62,9	73,3	85,0	85,0	48,8	77,8	71,4
SECURVITA Krankenkasse	13,42 %	100,0	49,5	84,3	73,2	85,0	92,8	77,8	71,2
R+V Betriebskrankenkasse	13,18 %	100,0	54,5	78,6	89,3	63,0	40,0	66,7	70,3
SBK	13,12 %	0,0	85,6	78,7	57,5	37,8	24,0	88,9	70,1
Mobil Krankenkasse	14,11 %	100,0	43,4	85,6	100,0	80,0	74,8	88,9	69,6
AOK Bremen/Bremerhaven	12,71 %	0,0	71,1	79,2	72,1	36,9	20,0	77,8	69,2
mhplus Betriebskrankenkasse	13,51 %	64,2	54,5	72,8	85,7	68,6	52,0	90,0	68,9
AOK Rheinland/Hamburg	13,21 %	0,0	72,0	59,6	98,2	67,3	7,2	78,9	68,6
AOK Hessen	12,71 %	0,0	78,0	56,2	83,9	80,3	24,0	53,3	68,3
BARMER	13,51 %	100,0	89,3	35,8	66,1	80,8	20,0	77,8	67,6
VIACTIV Krankenkasse	13,49 %	100,0	58,6	59,1	92,9	54,4	33,5	66,7	65,2
BAHN-BKK	13,62 %	0,0	60,3	64,8	73,2	54,2	100,0	88,9	64,1
Audi BKK	12,62 %	59,9	61,6	48,5	76,8	29,4	26,0	77,8	64,0
BIG direkt gesund	13,61 %	100,0	56,2	59,3	69,3	59,4	50,8	77,8	62,5
KKH Kaufmännische Krankenkasse	14,00 %	99,8	49,5	78,5	78,6	54,6	9,2	77,8	60,9
IKK Brandenburg und Berlin	13,32 %	0,0	46,9	75,0	67,9	50,0	100,0	72,2	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 2025	Veränderung Anteil versicherungspflichtige Studierende 2024 auf 2025
TK – Techniker Krankenkasse	32,3	1,7 %
SECURVITA Krankenkasse	20,6	-7,5 %
HEK – Hanseatische Krankenkasse	19,0	0,5 %
hkk Krankenkasse	14,9	-5,3 %
BERGISCHE KRANKENKASSE	14,9	-3,3 %
DAK-Gesundheit	13,1	1,4 %
BKK SBH	13,1	0,0 %
SBK	12,7	-1,4 %
BKK ProVita	12,5	-3,8 %
BARMER	12,5	5,4 %
BIG direkt gesund	12,1	0,9 %
BKK DürkoppAdler	11,9	-0,4 %
WMF Betriebskrankenkasse	11,4	0,0 %
BKK Herkules	10,7	10,3 %
R+V Betriebskrankenkasse	10,7	-3,6 %
AOK Bremen/Bremerhaven	10,4	1,4 %
mhplus Betriebskrankenkasse	10,4	1,2 %
vidiva bkk	10,3	2,9 %

Quelle: DFSI; Auswahl Krankenkassen mit mindestens zehn versicherungspflichtigen Studierenden je 1000 Mitglieder 2025

regional geöffnet

bundesweit geöffnet

FAIRSTE BONUSPROGRAMME für Studierende

Krankenkasse	maximaler Bonus (in Euro)	Prämienart
Novitas BKK	380	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
IKK classic	360	ZWECKGEBUNDENE PRÄMIE
vidiva bkk	330	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
DAK-Gesundheit	310	ZWECKGEBUNDENE PRÄMIE
IKK – Die Innovationskasse	300	BARPRÄMIE
Mobil Krankenkasse	300	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
WMF Betriebskrankenkasse	280	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
BARMER	210	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
SECURVITA Krankenkasse	200	ZWECKGEBUNDENE PRÄMIE
BKK VDN	200	ZWECKGEBUNDENE PRÄMIE
BAHN-BKK	195	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
AOK Nordost	189	BARPRÄMIE
BIG direkt gesund	185	KOMBI-PRÄMIE ¹⁾
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

- **Wahltarife (5 Prozent):** Angebot und Ausgestaltung eines Tarifs mit Prämienzahlung bei Leistungsfreiheit
- **Individuelle Gesundheitsförderung (18 Prozent):** Angebot von kasseneigenen respektive vertraglich beeinflussten Kursen im Bereich Bewegungsmangel, Gesundheitssport, Reduktion von Übergewicht, Ernährung, Alkoholkonsum, 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 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 Beitragsatz und Zusatzbeitrag. Lagen Beitragsatz 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)