

[Ernährung | Aktiv sein](#)

[Kranken-Kasse](#)

[Psychische Gesundheit](#)

[Kur](#)

[Brille](#)

[Tier-Gesundheit](#)

[Gesundheit](#) » [Kranken-Kasse](#)

Kranken-Kasse

In Deutschland braucht jeder Mensch eine Kranken-Kasse.
Sie können die Kranken-Kasse selbst wählen außer wenn Sie im Hartz-4 Bezug sind.

Es lohnt sich die Kranken-Kassen zu vergleichen.
Sie unterscheiden sich in ihrem Beitragssatz, dem Service, den Zusatz-Leistungen und ihren Bonus-Programmen.
Für manche Menschen ist es auch wichtig die Kranken-Kasse vor Ort zu haben.

Es gibt verschiedene Vergleichs-Portale im Internet.

Zu-Zahlungen

Für Medikamente, Kranken-Gymnastik, Kranken-Haus-Aufenthalte, Kuren, Hilfs-Mittel oder häusliche Kranken-Pflege müssen Sie in der Regel eine Zu-Zahlung leisten.
Das heißt zum Beispiel, auch wenn Sie ein Rezept vom Arzt bekommen, müssen Sie für das Medikament in der Apotheke bezahlen.

Zu-Zahlungen sind jährlich begrenzt.
Sie bezahlen maximal 2% ihres Bruttoeinkommens.
Sind sie chronisch krank, ist es maximal 1%.
Die Berechnung ist **nicht** ganz einfach, da das Einkommen aller Haushalts-Mitglieder mitzählt.
Bei Hartz-4 sind es 2% des Regel-Satzes ihrer Bedarfs-Gemeinschaft.
Für 1 Person mit Hartz-4 sind dies im Jahr 2021: 107,04€ bzw. 53,52€ bei chronischer Erkrankung.
Ist diese Grenze erreicht, beantragen Sie bei ihrer Kranken-Kasse eine Zu-Zahlungs-Befreiung.
Dies machen sie aus eigenem Antrieb, die Kranken-Kasse weist Sie **nicht** drauf hin.
Sie müssen die Belege / Quittungen über ihre Zu-Zahlungen sammeln und nachweisen!!
Erhalten sie eine Zu-Zahlungs-Befreiung, bezahlen für das restliche Kalender-Jahr **keine** Zu-Zahlungen mehr.
Sie beantragen die Zu-Zahlungs-Befreiung jedes Jahr.

[Ernährung | Aktiv sein](#)

[Psychische Gesundheit](#)

