

Dein Krankenkassen-Spickzettel

Drei Stellschrauben, mit denen du dir realistisch ~ 500 € pro Jahr von deiner Krankenkasse zurückholst.

DIE 3 STELLSCHRAUBEN

1. **Zusatzbeitrag:** Jede Kasse legt ihn selbst fest — Spanne 2,18 % bis 4,39 % (Ø 2,9 %). Ein Wechsel zur günstigsten Kasse spart bis ~ 340 €/Jahr (Beispiel: Erzieherin S8a, ~ 3.500 € brutto, nur dein Anteil).
2. **Bonusprogramm:** ~ 100–200 €/Jahr bar für Dinge, die du eh machst (Zahnreinigung, Vorsorge, Sport). Im 1. Jahr teils bis 300 €.
3. **Beitragsrückerstattung (Wahltarif):** Ein Jahr keine Leistungen = bis zu ein Monatsbeitrag zurück (gesetzl. Max. 600 €). Vorsorge zählt dabei nicht als Leistung.

EHRlich GERECHNET

- Die Hebel lassen sich **nicht beliebig addieren** — realistisch kombinierbar sind **~ 500 €/Jahr** (günstigere Kasse + Bonus), also ≈ 40 € im Monat.
- 💡 Angelegt statt ausgegeben: 500 €/Jahr über 30 Jahre bei Ø 7 % Rendite ≈ **51.000 €** (eingezahlt: 15.000 €). Historischer Durchschnitt, keine Garantie.

DEINE 3 SCHRITTE

1. **Zusatzbeitrag checken:** Steht auf deiner Gehaltsabrechnung. Vergleiche ihn mit der günstigsten Kasse (2,18 %).
2. **Bonusprogramm aktivieren:** App oder Bonusheft deiner Kasse — Nachweise einreichen.
3. **Wahltarif erfragen:** Eine kurze Mail an deine Kasse reicht.

„Das ist kein Spar-Trick fürs Konsumieren. Es ist das Budget, mit dem du deinen eigenen Schutz finanzierst.“