Geldspartipps für die Gesundheit

Krankenversicherung

Schnell versichern: Innerhalb von drei Monaten nach Geburt oder Zuzug obligatorische Krankenversicherung abschließen.

Freie Wahl: Krankenkasse innerhalb der zugelassenen Versicherer frei wählen.

Günstige Grundversicherung: Angebote der Krankenkassen vergleichen und günstige Grundversicherung wählen.

Modelle vergleichen: Hausarztmodell, Telmed-Modell oder Mix-Modell wählen (günstige Modelle).

Rabatte bei Prämienzahlung: Jährliche oder halbjährliche Zahlung der Prämien für Rabatte nutzen.

Verträge und Kundenservice überprüfen: Verträge genau kontrollieren und Krankenkasse mit gutem Kundenservice wählen.

Fristen beachten: Wechsel- und Kündigungsfristen für Krankenkasse und Modelle im Auge behalten.

Neue Krankenkasse finden: Bereits eine neue Krankenkasse vor dem endgültigen Wechsel suchen.

Pünktlich abschließen: Neue Grundversicherung rechtzeitig abschließen, um bei der alten Krankenkasse nicht versichert zu bleiben.

Kein Wechsel bei Schulden: Kein Wechsel der Krankenkasse bei offenen Krankenkassenschulden.

Arbeitgeber-Unfallschutz prüfen: Prüfen, ob man durch den Arbeitgeber unfallversichert ist.

Keine Doppelversicherung: Bei Arbeitslosigkeit und Anspruch auf Arbeitslosengeld nicht zusätzlich bei der Krankenkasse unfallversichert sein.

Bedachte Zusatzversicherung: Unnötige Zusatzversicherungen vermeiden und nur notwendige abschließen.

Prämienverbilligung und Prämienübernahme

Prämienverbilligung nutzen: Anspruch auf Prämienverbilligung prüfen und rückwirkende Auszahlung beantragen.

Restprämienübernahme prüfen: Im Kanton Zürich kann zusätzlich zur Prämienverbilligung die restliche Prämie übernommen werden, wenn du unter dem Existenzminimum bist. Diese Hilfe ist keine Sozialhilfe und du hast keine Probleme mit dem Migrationsamt.

Kostenoptimierung und Behandlung

Passende Franchise wählen: Wenn du gesundheitliche oder finanzielle Probleme hast, kannst du eine Franchise von 300 Franken wählen, was bedeutet, dass du bis zu diesem Betrag für deine Gesundheitskosten selbst aufkommen musst, bevor die Krankenversicherung übernimmt.

Selbstbehalt nach Franchise: Wenn du die Franchise erreicht hast, übernimmt die Krankenkasse die Kosten, aber du musst immer noch 10% bezahlen, bis zu einem Höchstbetrag von 700 Franken (350 Franken für Kinder) pro Jahr.

Nicht versicherte Kosten: Denk daran, dass bestimmte medizinische Leistungen nicht von der Krankenkasse bezahlt werden, wie zum Beispiel Spitalaufenthalte (15 Franken pro Tag), Brillen, Zahnarztbesuche, Verhütungsmittel, Impfungen und Hörgeräte.

Notfall meiden, Kosten sparen: Nicht für Bagatellfälle in die Notfallabteilung gehen.

Generika statt Original: Günstigere Generika statt teurer Originalpräparate wählen.

Günstig online bestellen: Rezeptfreie Medikamente online zu niedrigeren Preisen bestellen.

Hausmittel nutzen: Hausmittel zur Linderung von Beschwerden verwenden.

Medikamente länger haltbar: Medikamente sind oft länger haltbar als angegeben.

Bei kooperierenden Apotheken kaufen: Medikamente nur bei Apotheken kaufen, die mit Krankenkassen zusammenarbeiten.

Budget mit Selbstbehalt planen: Den Selbstbehalt in das Budget einplanen.

Nur versicherte Leistungen wählen: Nur medizinische Leistungen und Medikamente in Anspruch nehmen, die von der Grundversicherung abgedeckt sind.

Nicht versicherte Kosten beachten: Kosten für nicht versicherte Leistungen berücksichtigen (z.B. Brillen, Zahnarzt, etc.).

Prämien- und Leistungsabrechnung überprüfen: Prämienrechnung (monatliche fixe Grundkosten) und Leistungsabrechnung (Behandlungskosten) genau überprüfen. Auf der Leistungsabrechnung ist ersichtlich, ob Franchise bereits ausgeschöpft ist, wie hoch der Selbstbehalt ist, ob die Beträge versichert sind oder nicht und wie welcher Betrag die Krankenkasse übernimmt.

Vorauszahlung der Leistungsabrechnung: Leistungsabrechnung vorauszahlen und Kopie an die Krankenkasse senden.

Direkte Abrechnung mit Krankenkasse: Arzt und Apotheker bitten, direkt mit der Krankenkasse abzurechnen.

Wichtige Links

Krankenkassenprämien- und Leistungsvergleich: comparis.ch/krankenkassen/default, priminfo.ch, money-land.ch/de/krankenkassen-vergleich, dschungelkom-pass.ch/krankenkassen

Prämienverbilligung: svazurich.ch/unsere-produkte/weitere-produkte/praemienverbilligung/praemienverbilligung/anmeldung.htmlesundheitsfoerderung.ch

Prämienübernahme: stadt-zuerich.ch/sd/de/index/unterstuetzung/finanz/kpu.html

Gesundheitsvorsorge und Prävention: gesundheitsfoerderung.ch