

WWW.
krankenkasseninfo.de

Continuale
Betriebskrankenkasse

Stand 09/2025

Im Test:
72 gesetzliche
Krankenkassen

Testnote
2,0
Gut

Selbstständigen Krankenkassentest

Im Test bei Krankenkasseninfo.de

Continentale Betriebskrankenkasse

Sengelmannstraße 120, 22335 Hamburg

**Informationen
anfordern**

**Online
Mitgliedsantrag**

Geöffnet in:

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Baden-Württemberg | <input checked="" type="checkbox"/> Bremen | <input checked="" type="checkbox"/> Niedersachsen | <input checked="" type="checkbox"/> Sachsen |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bayern | <input checked="" type="checkbox"/> Hamburg | <input checked="" type="checkbox"/> Nordrhein Westfalen | <input checked="" type="checkbox"/> Sachsen-Anhalt |
| <input checked="" type="checkbox"/> Berlin | <input checked="" type="checkbox"/> Hessen | <input checked="" type="checkbox"/> Rheinland-Pfalz | <input checked="" type="checkbox"/> Schleswig-Holstein |
| <input checked="" type="checkbox"/> Brandenburg | <input checked="" type="checkbox"/> Mecklenburg-Vorpommern | <input checked="" type="checkbox"/> Saarland | <input checked="" type="checkbox"/> Thüringen |

Zusatzbeitrag	
Krankenkassenbeitrag Selbstständige	Der Beitragssatz der Continentale Betriebskrankenkasse beträgt 17,93% (14,6% + 3,33%) (mit Krankengeld) bzw. 17,33% (14,0% + 3,33%) (ohne Krankengeld).
Service	
Kennwortgeschützte Online-Geschäftsstelle und Krankenkassen-App	Über die Continentale BKK ServiceApp und über die Online-Geschäftsstelle kann man Adress- und Bankdaten senden, seine Mitgliedsbescheinigung erstellen, AU-Bescheinigungen, weitere Dokumente so wie Rechnungen zur Erstattung senden. Komfortabel, schnell und sicher.
eigener Facharzt-Terminservice (Vermittlung von Arztterminen)	Das Gesundheitstelefon (0621 68131897) hilft Ihnen rund um die Uhr bei der Suche nach geeigneten Fachärzten. Auch mit dem Arztfinder auf der Homepage finden Sie schnell die passenden Ärzte in Ihrer Nähe.
Krankenpflege / Haushaltshilfe	
erweiterter Anspruch auf Haushaltshilfe wegen schwerer Krankheit oder akuter Verschlimmerung einer Krankheit (mit Kind im Haushalt)	Haushaltshilfe ist auch möglich ist, wenn nach ärztlicher Bescheinigung wegen einer akuten Krankheit die Weiterführung des Haushaltes vorübergehend nicht möglich ist und eine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt nicht weiterführen kann. Die Haushaltshilfe ist auf 14 Einsatztage je Erkrankung innerhalb 3 Wochen und maximal 2 Stunden je Einsatztag begrenzt. 4 Wochen nach dem letzten Einsatztag ist dies erneut möglich. Es gilt die Höchstdauer von insgesamt 28 Einsatztagen im Kalenderjahr. Wenn im Haushalt ein Kind lebt, welches das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist, wird die Haushaltshilfe für maximal 6 Stunden je Einsatztag gewährt.

Erstattungshöchstbetrag für selbst beschaffte Haushaltshilfe (nicht verwandt oder verschwägert) mit und ohne Kind	Der Erstattungsbetrag für selbst beschaffte Haushaltshilfe beträgt 11,75 Euro pro Stunde für maximal 8 h am Tag. Der maximale Erstattungsbetrag pro Tag beträgt somit 94,00 EUR abzgl. der gesetzlichen Zuzahlung.	★★★
Zahnvorsorge		
professionelle Zahnreinigung	PZR wird im Rahmen des Bonusprogramms der Continentale BKK anerkannt.	★★★
Vorsorge		
Hautscreening über den gesetzlichen Rahmen hinaus ab 18 Jahre	<p>Versicherte bis 34 Jahre erhalten jährlich einen Zuschuss von 28 Euro für die Hautkrebsvorsorge (insgesamt gibt es 400 Euro für alle zusätzliche Leistungen im Gesundheitskonto).</p> <p>Darüber hinaus hat die Continentale BKK regional zusätzliche Verträge, in denen auch zusätzliche Leistungen, wie z. B. die Auflichtmikroskopie, erstattet werden.</p>	★★★
Impfungen		
Reiseimpfungen (Privatreisen)	<p>Zusätzlich zu den von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen werden ergänzende Impfungen übernommen, auch für private Urlaubsreisen (100 Prozent Kostenübernahme für Impfstoff und ärztliche Leistung).</p> <p>(Diese Leistung ist Teil des Gesundheitskontos, bei dem pro Versicherten und Jahr insgesamt 400 Euro zur Verfügung stehen.)</p>	★★★
Grippeschutzimpfung für alle Versicherten	<p>Zusätzlich zu den von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen werden ergänzende Impfungen übernommen, dazu zählt auch die Grippeschutzimpfung (100 Prozent Kostenübernahme für Impfstoff und ärztliche Leistung). (Diese Leistung ist Teil des Gesundheitskontos, bei dem pro Versicherten und Jahr insgesamt 400 Euro zur Verfügung stehen.)</p>	★★★
Spezielle Leistungen		
Online-Fitness-Kurse	<p>Die Kosten für zertifizierte Online-Kurse werden bis zu 250 Euro pro Jahr erstattet.</p> <p>(Diese Leistung ist Teil des Gesundheitskontos, bei dem pro Versicherten und Jahr insgesamt 400 Euro zur Verfügung stehen.)</p>	★★
Prävention		
eigene Präventionskurse vor Ort	<p>Die Continentale BKK fördert pro Jahr für jeden Versicherten zwei Präventionskurse (dies ist die gesetzlich mögliche Höchstmenge). Der Zuschuss beträgt 100 Prozent pro Kurs, bis zu 250 Euro pro Jahr. Für eigene Präventionskurse der Continentale BKK fallen keine Kosten für die Versicherten an.</p> <p>(Diese Leistung ist Teil des Gesundheitskontos, bei dem pro Versicherten und Jahr insgesamt 400 Euro zur Verfügung stehen.)</p>	★★

Präventionskurse von Fremdanbietern	Die Continentale BKK fördert pro Jahr für jeden Versicherten zwei Präventionskurse (dies ist die gesetzlich mögliche Höchstmenge). Der Zuschuss beträgt 100 Prozent pro Kurs, bis zu 250 Euro pro Jahr. (Diese Leistung ist Teil des Gesundheitskontos, bei dem pro Versicherten und Jahr insgesamt 400 Euro zur Verfügung stehen.)	★★★
Gesundheitskonto	Jährlich 400 Euro stehen jedem Versicherten im Gesundheitskonto der Continentale BKK zur Verfügung. Diese können zum Beispiel für Osteopathie, Naturarzneimittel, Gesundheitskurse und andere Leistungen genutzt werden.	★★★
Zuschuss Fitnessstudio		
Bonusmodelle		
Bonusprogramm (Bonus-Geldprämie) für selbst Versicherte	<p>Beim Bonusprogramm der Continentale BKK können Versicherte 100 Euro als jährlich wiederholbare Barprämie erhalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 Euro Bestehender Impfschutz oder Impfung - 10 Euro Zahnvorsorge - 10 Euro PZR - 10 Euro 1. Präventionskurs - 10 Euro 2. Präventionskurs - 10 Euro regelmäßiger Sport - 10 Euro Sportabzeichen - 10 Euro Blutdruck, Blutzucker oder Cholesterin im Normalbereich - 10 Euro altersgerechter BMI - 10 Euro Nichtraucher (seit mind. 6 Monaten) 	★★
Bonusmodell (Erläuterungen)	<p>Für Gesundheitsaktivitäten werden die Versicherten der Continentale BKK belohnt. Pro erfüllter Aktivität (z. B. ärztlicher Check-up, Impfschutz, Mitgliedschaft im Sportverein und 20 weiteren Aktivitäten) gibt es 10 Euro Geldbonus.</p> <p>Oder man wählt den Gesundheitszuschuss (für selbst gezahlte Gesundheitsleistungen), dann ist jede Aktivität sogar 20 Euro wert.</p> <p>Je nach Alter, Geschlecht und Anzahl der Aktivitäten sind bis zu 190 Euro Geldbonus oder 380 Euro Gesundheitszuschuss möglich.</p>	★★★
Wahltarife		
Wahltarif Selbstbehalt		

Wahltarif Beitragsrückerstattung	Mit dem Tarif Prämienzahlung der Continentale BKK erhält man einen Teil seines Jahresbeitrages zurück, wenn man selbst und die mitversicherten, volljährigen Familienmitglieder keine Leistungen (außer Vorsorge) in Anspruch genommen hat. Die jährliche Prämienzahlung beträgt nach dem 1. Jahr - 50 v. H. nach dem 2. Jahr - 75 v. H. nach dem 3. Jahr - 100 v. H. von einem Zwölftel des im Kalenderjahr selbst bezahlten Versicherungsbeitrags. Die Beitragsrückerstattung beträgt bis zu 600 Euro im Jahr.	★★★
Kombination von Selbstbehalt und Rückerstattung möglich		★★★
Wahltarif Krankengeld für Selbstständige	Die Continentale BKK bietet Selbstständigen Tarife zur Zahlung von Krankengeld zur Wahl an.	★★★

Hinweise zum Testsetting und Haftungsausschluss

Für den Krankenkassentest für Selbstständige wurden die Angebote an Zusatzleistungen und besondere Serviceangebote aller bundesweit und regional geöffneten gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland speziell für Selbstständige ausgewertet. Weiterhin flossen Geldvorteile (z.B. Bonusmodelle und KV-Beiträge) für das Ergebnis mit ein.

Ermittlung der Testnoten

Insgesamt 20 Kategorien gibt es im Krankenkassentest für Selbstständige. Davon fließen 16 Kategorien in die Bewertung ein. Für jede einzelne Kategorie wurden maximal drei Wertungssterne vergeben. Die Summe dieser Wertungssterne ergibt für jede Krankenkasse das Testergebnis in Punkten bzw. die Testnote. Alle Kategorien bis auf "Krankenkassenbeitrag Selbstständige", "professionelle Zahnreinigung" und "Bonusprogramm" wurden einfach gewichtet. Die Kategorie "Krankenkassenbeitrag Selbstständige" wurde dreifach und die Kategorien "professionelle Zahnreinigung" und "Bonusprogramm" wurden doppelt gewichtet.

Ab 40 Punkte = sehr gut (1,0 - 1,5)

20 - 39 Punkte = gut (1,6 - 2,5)

unter 20 Punkte = befriedigend (2,6 - 3,5)

Die Noten "genügend" und "ungenügend" wurden nicht vergeben, da alle gesetzlichen Krankenkassen sämtliche im GKV-Katalog aufgeführten Pflichtleistungen wie vorgeschrieben übernehmen.

Disclaimer / Haftungsausschluss

Das entstandene Ranking stellt keine allgemeingültige Aussage dar. Vielmehr soll der Test die Versicherten dabei unterstützen, bei der Vielzahl an Krankenkassen diejenigen herausfiltern zu können, die individuell jeweils die meisten Vorteile für den einzelnen Versicherten und seine Familie bieten. Der Inhalt dieses Tests dient ausschließlich informativen Zwecken. Er stellt keinen Ersatz für die gesetzliche Verpflichtung der Krankenkassen zur Aufklärung, Beratung und Auskunftserteilung dar. Trotz größter Sorgfalt bei der Aufbereitung der Informationen sind alle Angaben ohne Gewähr. Es wird keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der in dem Test bereitgestellten Informationen übernommen.