

www.krankenkasseninfo.de

HEK-Hanseatische Krankenkasse

Stand 03/2025  
Im Test: 72 gesetzliche Krankenkassen

Testnote **1,3**  
Sehr Gut

Selbstständigen Krankenkassentest

Im Test bei **Krankenkasseninfo.de**

## HEK-Hanseatische Krankenkasse

Wandsbeker Zollstraße 86-90, 22041 Hamburg

 Informationen anfordern

 PDF Mitgliedsantrag

 Online Mitgliedsantrag

### Geöffnet in:

- Baden-Württemberg
- Bayern
- Berlin
- Brandenburg
- Bremen
- Hamburg
- Hessen
- Mecklenburg-Vorpommern
- Niedersachsen
- Nordrhein Westfalen
- Rheinland-Pfalz
- Saarland
- Sachsen
- Sachsen-Anhalt
- Schleswig-Holstein
- Thüringen

### Zusatzbeitrag

#### Krankenkassenbeitrag Selbstständige

Der Beitragssatz der HEK-Hanseatische Krankenkasse beträgt mit Krankengeld 17,10% (14,60% + 2,50%) und ohne Krankengeld 16,50% (14,00% + 2,50%).



### Service

#### Kennwortgeschützte Online-Geschäftsstelle und Krankenkassen-App

In der "HEK Service-App" können die Kunden Anträge stellen, Ihre Daten ändern und den Bearbeitungsstatus laufender Anträge einsehen.  
Mit dem digitalen Postfach in der "HEK Service-App" können die Kunden der HEK sämtliche Post digital empfangen.  
Die "HEK Service-App" ist für iOS und Android erhältlich.



#### eigener Facharzt-Terminservice (Vermittlung von Arztterminen)

Die HEK unterstützt bei der Vereinbarung von Arztterminen. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Service-Team kümmern sich um Ihren Terminwunsch und melden sich spätestens am nächsten Arbeitstag bei Ihnen.



### Krankenpflege / Haushaltshilfe

#### erweiterter Anspruch auf Haushaltshilfe wegen schwerer Krankheit oder akuter Verschlimmerung einer Krankheit (mit Kind im Haushalt)

Haushaltshilfe wird auch geleistet, wenn ein Kind im Haushalt lebt, das bei Beginn der Haushaltshilfe das vierzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist.



Haushaltshilfe wird über den gesetzlichen Anspruch hinaus für maximal 2 weitere Wochen je Kalenderjahr geleistet.

Der Anspruch auf Haushaltshilfe verlängert sich bei Vorliegen einer schweren Krankheit im Anschluss an einen stationären Krankenhausaufenthalt um maximal 2 Wochen je Kalenderjahr, wenn ein Kind im Haushalt lebt, das bei Beginn der Haushaltshilfe das vierzehnte Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist.

<b>Zahnvorsorge</b>		
<b>professionelle Zahnreinigung</b>	Versicherte ab 16 Jahre haben Anspruch auf einen Zuschuss für eine professionelle Zahnreinigung in Höhe von 10 Euro je Kalenderjahr.	★☆☆
<b>Vorsorge</b>		
<b>Hautscreening über den gesetzlichen Rahmen hinaus ab 18 Jahre</b>	Für Versicherte von 15 bis 34 Jahren kann bundesweit alle 2 Jahre eine Hautkrebsvorsorgeuntersuchung teilweise mit Aufklitzmikroskopie über die Gesundheitskarte in Anspruch genommen werden.	★★★
<b>Impfungen</b>		
<b>Reiseimpfungen (Privatreisen)</b>	Kostenübernahme aller Reiseimpfungen mit in Deutschland zugelassenen Impfstoffen: z.B. Denguefieber, Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Meningokokken-Meningitis, Tollwut, Typhus, Poliomyelitis sowie Japanische Enzephalitis und Malariaprophylaxe.	★★★
<b>Gripeschutzimpfung für alle Versicherten</b>	Kostenübernahme der Gripeschutzimpfung für alle Altersklassen bei medizinischer Indikation.	★★★
<b>Spezielle Leistungen</b>		
<b>Online-Fitness-Kurse</b>	100% Kostenübernahme für Online-Kurse (z.B. Online-Präventionskurs Fit & Aktiv)	★★★
<b>Prävention</b>		
<b>eigene Präventionskurse vor Ort</b>		☆☆☆
<b>Präventionskurse von Fremdanbietern</b>	Die Zuschüsse werden für höchstens zwei Maßnahmen innerhalb eines Kalenderjahres gewährt. Diese betragen bei einer Kursgebühr bis 150 Euro, höchstens 75 Euro, bei einer Kursgebühr über 150 Euro, höchstens 100 Euro und bei einer Kursgebühr ab 300 Euro, pauschal 250 Euro.	★★★
<b>Gesundheitskonto</b>	Die HEK erstattet pro Kalenderjahr 70 Prozent der Kosten, insgesamt maximal 100 Euro für folgende Schwangerschaftsleistungen: Toxoplasmose-Test, Zytomegalie-Test, Antikörperbestimmung auf Ringelröteln, Antikörperbestimmung auf Windpocken, Streptokokken-Test, Ersttrimesterscreening, nicht verschreibungspflichtige, apothekenpflichtige Arzneimittel mit den Wirkstoffen Eisen, Jod, Folsäure und Magnesium (Verordnung auf Privatverordnung durch einen Vertragsarzt, Einnahme muss aufgrund der Schwangerschaft medizinisch notwendig sein). Das Arzneimittel muss eine in Deutschland gültige Zulassung besitzen und muss von einer Apotheke/Versandapotheke bezogen worden sein.	☆☆☆
<b>Bonusmodelle</b>		

<b>Bonusprogramm-(Bonus-Geldprämie) für selbst Versicherte</b>	<p>Beim Bonusprogramm der HEK können Versicherte 125 Euro als jährlich wiederholbare Barprämie erhalten (für vier Aktivmaßnahmen (davon ist 1 Präventionskurs Pflicht) und einer Passivmaßnahme). <span style="float: right;">★★★☆☆</span></p> <p>Mögliche Aktivmaßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 25 Euro aktive Mitgliedschaft im Sportverein,</li> <li>o 25 Euro aktive Mitgliedschaft im qualitätsgesicherten Fitnessstudio,</li> <li>o 25 Euro regelmäßige Teilnahme am Betriebssport außerhalb der Arbeitszeit oder Hochschulsport,</li> <li>o 25 Euro Teilnahme an einer Sportveranstaltung o . vergleichbaren Veranstaltung unter qualifizierter Leitung,</li> <li>o 25 Euro Durchführung eines Präventionskurses,</li> <li>o 25 Euro Erwerb eines Sport oder Schwimmabzeichens,</li> <li>o 25 Euro Teilnahme an einem Schwimmkurs.</li> </ul> <p>Mögliche Passivmaßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 25 Euro altersentsprechender BMI (ab 6 Jahre ) oder Blutdruck oder Cholesterinwert im Normbereich oder Impfschutz oder Nichtraucher seit mindestens sechs Monaten (ab 18 Jahre ).</li> </ul> <p>Zusätzliche Bonifizierung von Vorsorgemaßnahmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 5 Euro 1. Impfung</li> <li>o 5 Euro 2. Impfung</li> <li>o 5 Euro 3.Impfung</li> <li>o 5 Euro Zahnvorsorge</li> <li>o 10 Euro PZR</li> </ul>
<b>Bonusmodell (Erläuterungen)</b>	<p>Versicherte werden mit einem Bonusprogramm in Höhe von bis zu 125 Euro in bar für ihr gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt. Alternativ können sie Zuschüsse für ausgewählte Gesundheitsleistungen in Höhe von bis zu 250 Euro erhalten. <span style="float: right;">☆☆☆☆</span></p>
<b>Wahltarife</b>	
<b>Wahltarif Selbstbehalt</b>	<p>Selbstbehalttarif wird angeboten: <span style="float: right;">★★★★</span></p> <p>Jahreseinkommen bis 10.000 Euro: Prämie 75 Euro, Selbstbehalt 125 Euro, max. Risiko 50 Euro,</p> <p>Jahreseinkommen bis 21.500 Euro: Prämie 125 Euro, Selbstbehalt 200 Euro, max. Risiko 75 Euro,</p> <p>Jahreseinkommen bis 42.500 Euro: Prämie 250 Euro, Selbstbehalt 400 Euro, max. Risiko 150 Euro,</p> <p>Jahreseinkommen über JAEG : Prämie 600 Euro, Selbstbehalt 950 Euro, max. Risiko 350 Euro.</p>

<p><b>Wahltarif Beitragsrückerstattung</b></p>	<p>Bei dem Tarif "HEKprämie" erhalten Sie und Ihre gegebenenfalls mitversicherten volljährigen Familienangehörigen eine Prämie, wenn Sie ein Kalenderjahr lang völlig leistungsfrei geblieben sind. <span style="float: right;">★★★★</span></p> <p>Die Höhe der Prämie beträgt im 1. Jahr:</p> <p>bei einem Jahreseinkommen bis 10.000 Euro 60 Euro  bei einem Jahreseinkommen bis 21.500 Euro 90 Euro  bei einem Jahreseinkommen bis 42.500 Euro 120 Euro  bei einem Jahreseinkommen über 42.500 Euro 150 Euro.</p> <p>Beim "HEKeasycash" gibt es keine Staffelung nach Einkommensstufen. Sie erhalten bei Nichtinanspruchnahme von Leistungen in einem Kalenderjahr eine Prämie in Höhe eines gezahlten Monatsbeitrags (AN + AG-Beitrag). Dabei ist die Prämie auf maximal 600 Euro begrenzt. Bei unterjähriger Einschreibung erfolgt die Auszahlung der Prämie anteilig.</p>
<p><b>Kombination von Selbstbehalt und Rückerstattung möglich</b></p>	<p>Die Kombination von Selbstbehalt und Rückerstattung ist möglich. <span style="float: right;">★☆☆☆</span></p>
<p><b>Wahltarif Krankengeld für Selbstständige</b></p>	<p>HEKplus K 22 für Selbstständige: <span style="float: right;">☆☆☆☆</span></p> <p>Dauer: Krankengeld vom 22. bis 42. Tag nach der ärztlichen Feststellung der Arbeitsunfähigkeit</p> <p>Prämie: 1 % der beitragspflichtigen Einnahmen, maximal 48,38 Euro</p>

## 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 fließen Geldvorteile (z.B. Bonusmodelle und KV-Beiträge) für das Ergebnis mit ein.

## Ermittlung der Testnoten

Insgesamt 18 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 38 Punkte = sehr gut (1,0 - 1,5)  
18 - 37 Punkte = gut (1,6 - 2,5)  
unter 18 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 herauszufiltern 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.

**Impressum**  
krankenkassennetz.de GmbH  
Waisenhausring 6, 06108 Halle

© 2025  
krankenkassennetz.de GmbH  
Tel: 0345 – 6 82 66 00  
Fax: 0345 – 6 82 66 29  
Mail: [info@krankenkasseninfo.de](mailto:info@krankenkasseninfo.de)

Bitte beachten Sie vor der telefonischen Kontaktaufnahme, dass wir keine Krankenkasse sind. Die Telefonnummern der gesetzlichen Krankenkassen finden Sie hier: <https://www.krankenkasseninfo.de/impressum/>