

www.krankenkasseninfo.de

SBK

Stand 03/2025  
Im Test:  
72 gesetzliche  
Krankenkassen

Testnote  
**1,4**  
Sehr Gut

Selbstständigen Krankentestest

## Im Test bei Krankenkasseninfo.de

**SBK**

Heimeranstr. 31, 80339 München

 Informationen  
anfordern

 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 SBK beträgt mit Krankengeld 17,50% (14,60% + 2,90%) und ohne Krankengeld 16,90% (14,0% + 2,90%).

★★★

### Service

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

In Meine SBK stehen Ihnen eine Vielzahl an Online-Services zur Verfügung, mit denen Sie Zeit, Papier und Portokosten sparen. Zudem haben Sie die Kontaktdaten Ihrer persönlichen Kundenberaterin oder Ihres persönlichen Kundenberaters stets zur Hand. Selbstverständlich erfüllt Meine SBK sämtliche Sicherheitsstandards, mit denen Ihre persönlichen Daten besonders geschützt werden.

★★★

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

Der SBK-Terminservice sucht kostenfrei nach dem geeigneten Facharzt und informiert innerhalb von wenigen Werktagen über einen passenden Termin.

★★★

Den SBK-Terminservice können Sie auch direkt online über das Kontaktformular nutzen:  
<https://terminservice.4sigma.de/SBK/>

### Krankenpflege / Haushaltshilfe

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

Lebt im Haushalt mindestens ein Kind, das bei Beginn der Haushaltshilfe das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat oder das behindert und auf Hilfe angewiesen ist, kann die SBK bis zu 52 Wochen eine Haushaltshilfe übernehmen.

★★★

Dazu ist es erforderlich, dass der Arzt bescheinigt, dass die Weiterführung des Haushalts wegen akuter schwerer Krankheit oder akuter Verschlimmerung einer Krankheit nicht möglich ist - und Sie damit auf eine Haushaltshilfe angewiesen sind, das Kind im Falle eines Betreuungsbedarfs nicht anderweitig von Ihnen untergebracht werden kann (zum Beispiel bei den Großeltern oder Freunden) oder ein Elternteil mit einem kranken Kind im Krankenhaus ist und der Partner zu Hause mit den anderen Kindern Unterstützung braucht.

<b>Zahnvorsorge</b>	
<b>professionelle Zahnreinigung</b>	Eine kostenfreie professionelle Zahnreinigung pro Jahr gibt es bei bestimmten Vertragszahnärzten. <span style="float: right;">★★★☆☆</span>
<b>Vorsorge</b>	
<b>Hautscreening über den gesetzlichen Rahmen hinaus ab 18 Jahre</b>	Die SBK bietet als Mehrleistung für ihre Versicherten unter 35 Jahren die Kostenübernahme für die Hautkrebsvorsorge jährlich incl. Auflichtmikroskopie an. Das Screening unter 35 Jahren kann bei zugelassenen Hautärzten durchgeführt werden. In Bayern und Niedersachsen ist die Übernahme der Kosten bei teilnehmenden Vertragsärzten möglich. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Impfungen</b>	
<b>Reiseimpfungen (Privatreisen)</b>	Als Mehrleistung erstattet die SBK im Rahmen von Reiseschutzimpfungen 100 % der Arzt- und Impfstoffkosten: Cholera, FSME, Gelbfieber, Hepatitis A und B, Japanische Enzephalitis, Meningokokken-Meningitis, Tollwut, Typhus, Poliomyelitis und Malariaphylaxe. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Gripeschutzimpfung für alle Versicherten</b>	Die SBK übernimmt die Kosten in voller Höhe für alle Versicherten. <span style="float: right;">★★★★</span>
<b>Spezielle Leistungen</b>	
<b>Online-Fitness-Kurse</b>	Wählen Sie aus mehr als 200 Online-Kursen rund um die Themen Bewegung, Ernährung oder Entspannung. Bei der SBK haben Sie die Sicherheit, dass alle zertifizierten Online-Kurse qualitätsgeprüft sind und von erfahrenen Übungsleitern betreut werden. Sie erhalten von der SBK einen Zuschuss für zwei Kurse im Kalenderjahr: Nach erfolgreicher Teilnahme bekommen Sie 75 % der Kurskosten bis zu einer Höhe von 80 Euro pro Kurs. <span style="float: right;">★★★☆☆</span>
<b>Prävention</b>	
<b>eigene Präventionskurse vor Ort</b>	<span style="float: right;">☆☆☆☆</span>
<b>Präventionskurse von Fremdanbietern</b>	Die SBK erstattet maximal zweimal pro Jahr einen Zuschuss von 75% (max. 80 Euro) für zertifizierte Gesundheitskurse. Es kann auch zweimal pro Jahr die gleiche Kursart in Anspruch genommen werden. <span style="float: right;">★★★☆☆</span>
<b>Gesundheitskonto</b>	<span style="float: right;">☆☆☆☆</span>
<b>Bonusmodelle</b>	

<b>Bonusprogramm-(Bonus-Geldprämie) für selbst Versicherte</b>	<p>Beim Bonusprogramm der SBK können Versichert. 230 Euro als jährlich wiederholbare Barprämie erhalten. <span style="float: right;">★★★★</span></p> <p>Bonusberechnung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o 20 Euro aktive Mitgliedschaft im Fitness-Studio</li> <li>o 20 Euro für aktive Mitgliedschaft im Sportverein</li> <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> <li>o 20 Euro 1. Präventionskurs</li> <li>o 20 Euro 2. Präventionskurs</li> <li>o 20 Euro Sportabzeichen</li> <li>o 20 Euro Schwimmabzeichen</li> <li>o 20 Euro 1. Teilnahme an sportlicher Aktivität „Fit und Aktiv“</li> <li>o 20 Euro 2. Teilnahme an sportlicher Aktivität „Fit und Aktiv“</li> <li>o 20 Euro 1. Challenge 10.000 Schritte an 7 Tagen</li> <li>o 20 Euro 2. Challenge 10.000 Schritte an 7 Tagen</li> </ul>
<b>Bonusmodell (Erläuterungen)</b>	<p>Für jede Vorsorgeuntersuchung und jede Impfung bekommen die Versicherten der SBK im SBK-Bonusprogramm 5 Euro. Diesen Bonus gibt es bereits ab der ersten Aktivität. Für die PZR und im Bereich gesundheitsbewusstes Verhalten und Sport bekommen die Versicherten 10 Euro. Man kann den Bonus als Geldzahlung auf das Konto bekommen (Geldbonus) oder als Rechnungserstattung für beispielsweise Sportgeräte, eine Brille, Heilpraktikerbehandlungen usw. einlösen (Gesundheitsbonus). <span style="float: right;">☆☆☆☆</span></p>
<b>Wahltarife</b>	
<b>Wahltarif Selbstbehalt</b>	<p>Die SBK bietet einen einkommensabhängigen Selbstbeteiligungstarif an. Die Teilnehmer des Tarifs erhalten eine Prämie, müssen sich dafür allerdings auch bis zu einem bestimmten Betrag an ihren Leistungsausgaben beteiligen. <span style="float: right;">★★★★</span></p> <p>Jahreseinkommen ab 7.200 Euro, Prämie 50 Euro, Selbstbehalt 60 Euro, max. Risiko 10 Euro,</p> <p>Jahreseinkommen ab 16.000 Euro, Prämie 200 Euro, Selbstbehalt 250 Euro, max. Risiko 50 Euro,</p> <p>Jahreseinkommen 30.000 Euro: Prämie 350 Euro, Selbstbehalt 450 Euro, max. Risiko 100 Euro.</p>
<b>Wahltarif Beitragsrückerstattung</b>	<span style="float: right;">☆☆☆☆</span>
<b>Kombination von Selbstbehalt und Rückerstattung möglich</b>	<span style="float: right;">☆☆☆☆</span>

**Wahltarif Krankengeld für Selbstständige**

Mit der SBK kann man sich als Selbstständiger, Freiberufler oder befristet Beschäftigter gegen Verdienstausschlag wegen längerer Krankheit individuell absichern. Bei Verdienstausschlag durch Erkrankung erhält man einen umfassenden Versicherungsschutz, der zusammen mit dem gesetzlichen Krankengeld bis zu 70 % des durchschnittlichen Bruttoeinkommens betragen kann.



## 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 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.

**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/>