

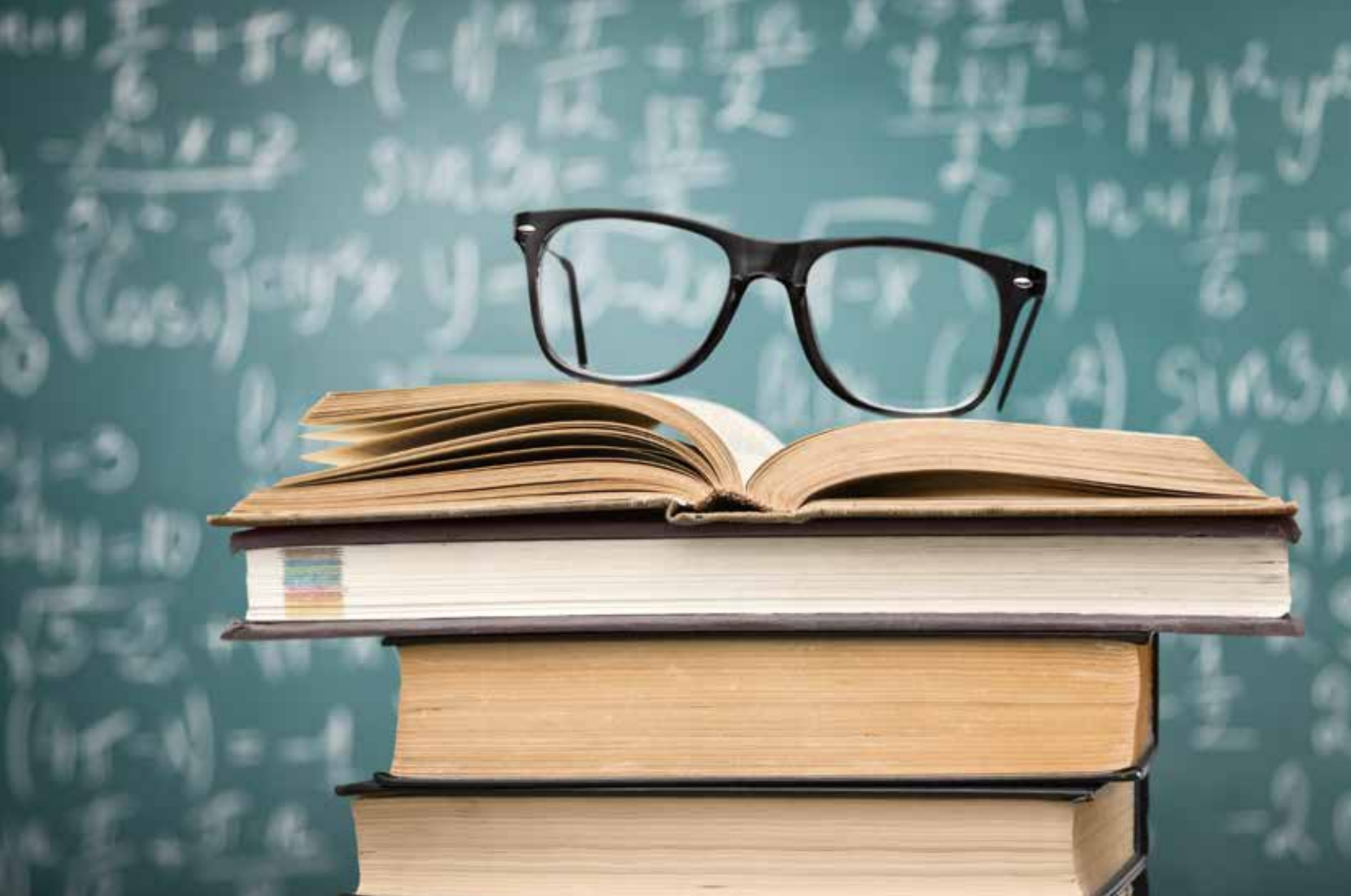
Sind Sie startklar fürs Studium und danach?



Mehr als
Jahre **125** Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse



Inhalt

Was Sie beim Jobben im Studium beachten müssen	4
Pflichtlektüre Sozialversicherung	5
Vom Campus in die Arbeitswelt – wir sind für Sie da	6
Ausgezeichnete Sicherheit ohne Grenzen	8
Existenzgründung	10
KKH: ein starker Partner an Ihrer Seite	11
Hier geht Probieren über Studieren	12
Studenten-Service rund um die Uhr	15

Auf die Inhalte und die Gestaltung der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten haben wir keinen Einfluss und können aus diesem Grund keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte und Richtigkeit der Informationen ist der jeweilige Informationsanbieter der Webseite verantwortlich. Die genannten externen Internetseiten werden von uns regelmäßig auf deren Inhalt überprüft.

Alle Personenbezeichnungen in diesem Druckstück beziehen sich auf alle Geschlechter (m/w/d). Um unsere Druckstücke einfacher lesbar zu machen, werden jedoch nicht immer alle Geschlechter genannt.

Jetzt geht's los!

Ob Studium, Jobfindung oder Karriereplanung – Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort!

Herzlichen Glückwunsch!

Mit einem Studium wird viel Neues und Interessantes Ihre Lebenserfahrung bereichern. So können Sie im Praktikumssemester oder als studentische Hilfskraft bereits wichtige Kontakte für Ihre zukünftige Berufslaufbahn knüpfen. Ein Studium eröffnet Ihnen viele Möglichkeiten, denn Sie bekommen Einblicke in unterschiedliche Lifestyles und lernen neue Menschen kennen.

Damit im Studium und in der Zeit danach auch alles gut klappt, gibt es einiges zu regeln. Hierzu gehört zum Beispiel auch Ihre gesundheitliche Absicherung. In dieser Broschüre haben wir alles Wissenswerte über die Sozialversicherung für Studenten zusammengefasst. Auf einen Blick finden Sie wichtige Hinweise zu allen Themen rund um's Studium und darüber hinaus. Es erwarten Sie wertvolle Tipps zu Studentenjobs und Einkommen sowie speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Gesundheitsangebote von Ihrer KKH.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort – bei uns sind Sie von Anfang an gut versorgt. Wir wünschen Ihnen eine erfolgreiche Studienzzeit und alles Gute für Ihre berufliche Zukunft.

Ihre KKH

Was Sie beim Jobben im Studium beachten müssen

Studierende, die einen Nebenjob aufnehmen, sind grundsätzlich rentenversicherungspflichtig. Dies gilt unabhängig davon, ob die Beschäftigung neben den Vorlesungen oder in den Semesterferien ausgeübt wird.

Versicherungsfreiheit in der Rentenversicherung besteht für Studierende nur im Rahmen eines kurzfristigen Beschäftigungsverhältnisses (auf 3 Monate oder 70 Arbeitstage innerhalb eines Kalenderjahres befristet).

	Krankenversicherung	Rentenversicherung	Pflegeversicherung	Arbeitslosenversicherung
Die wöchentliche Arbeitszeit beträgt nicht mehr als 20 Stunden. Die Höhe des Arbeitsentgeltes ist nicht relevant.	versicherungsfrei	versicherungspflichtig	versicherungsfrei	versicherungsfrei
Die Arbeitszeit beträgt an mehr als 26 Wochen im Kalenderjahr mehr als 20 Stunden/Woche.	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig
Monatliches Einkommen bis zu 450 Euro (Minijob)	versicherungsfrei	versicherungspflichtig ¹	versicherungsfrei	versicherungsfrei
Monatliches Einkommen über 450 Euro (Werkstudenten)	versicherungsfrei	versicherungspflichtig	versicherungsfrei	versicherungsfrei
Arbeitsentgelt zwischen 450,01 Euro und 1.300,00 Euro (Beschäftigung im Übergangsbereich)	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig ²	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig
Jährliche Arbeitszeit von max. 3 Monaten oder insgesamt 70 Arbeitstagen ³	versicherungsfrei	versicherungsfrei	versicherungsfrei	versicherungsfrei
Vorgeschriebenes Zwischenpraktikum: Der Wochenarbeitszeit und Höhe des Arbeitsentgeltes sind keine Grenzen gesetzt.	versicherungsfrei	versicherungsfrei	versicherungsfrei	versicherungsfrei
Freiwilliges Zwischenpraktikum mit Verdienst von nicht mehr als 450 Euro. ⁴	versicherungsfrei	versicherungspflichtig	versicherungsfrei	versicherungsfrei
Vor- oder Nachpraktikum ⁵	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig	versicherungspflichtig

¹ Seit 01.01.2013 unterliegen auch Minijobs der Versicherungspflicht in der Rentenversicherung. Damit erwerben Sie sich vollwertige Beitragszeiten für die Rente, einen Anspruch auf med. oder berufliche Rehabilitation. Von der Rentenversicherungspflicht können Sie sich auf Antrag durch Ihren Arbeitgeber befreien lassen. Bedenken Sie aber, dass dadurch anrechenbare Beitragszeiten für Ihre spätere Rente verloren gehen.

² Arbeitnehmer zahlen einen geringeren als den üblichen Beitragsanteil. Auf Antrag (schriftlich gegenüber dem Arbeitgeber) kann der Beitrag zur Rentenversicherung auf den vollen Anteil erhöht werden.

³ Versicherungsfrei ist diese Beschäftigung nur dann, wenn sie nicht berufsmäßig (also nur gelegentlich bei untergeordneter wirtschaftlicher Bedeutung) ausgeübt wird. Mehrere kurzfristige Beschäftigungen sind jedoch zusammenzurechnen. Sobald die Grenze überschritten wird, tritt die Rentenversicherungspflicht ein.

⁴ Liegt das Arbeitsentgelt über 450 Euro, lassen Sie sich von der KKH bzgl. Ihrer Versicherungspflicht beraten.

⁵ Diese Tätigkeit wird als Berufsausbildung beurteilt. Deshalb besteht keine Versicherungsfreiheit bei monatlichen Arbeitsentgelten bis zu 450 Euro oder bei Befristung auf 3 Monate oder 70 Arbeitstage.

Pflichtlektüre

Sozialversicherung

An diesem allgegenwärtigen Thema führt auch für Studierende kein Weg vorbei: Spätestens mit Vollendung des 25. Lebensjahres oder ab einem monatlichen Einkommen über 450 Euro besteht für Sie Sozialversicherungspflicht.

Studentische Krankenversicherung

Studierende können bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres bei den Eltern familienversichert bleiben, sofern das monatliche Einkommen die gesetzliche Grenze nicht übersteigt. Bei Überschreitung muss der Beitrag zur studentischen Kranken- und Pflegeversicherung geleistet werden. Die Versicherungspflicht bei Studierenden endet mit Abschluss des 14. Fachsemesters bzw. Vollendung des 30. Lebensjahres. Weitere Informationen unter:

kkh.de/studenten

Folgende Voraussetzungen können zu einer Verlängerung der Krankenversicherung der Studierenden führen:

- Hochschulzugangsberechtigung über den zweiten Bildungsweg
- Nichtzulassung zur gewählten Ausbildung/zum Studium
- Wehr- und Zivildienstzeiten
- Geburt und Erziehung eines Kindes
- eigene schwere Erkrankung von mindestens durchgehend drei Monaten und/oder Behinderung
- Mitarbeit im Hochschulgremium
- Teilnahme an einem Jugendfreiwilligendienst, Entwicklungshelferdienst oder Bundesfreiwilligendienst
- Betreuung und Pflege von Familienangehörigen

Eine Verlängerung ist nur dann möglich, wenn anzuerkennende Gründe (sog. Hinderungszeiten) für eine verspätete Studienaufnahme ursächlich waren und diese Gründe bis zur Studienaufnahme überwiegend bestanden haben bzw. nach Aufnahme des Studiums ursächlich für eine Verzögerung des Studiums waren.



Stipendium

Ein Stipendium zur Förderung einer wissenschaftlichen und künstlerischen Aus- oder Weiterbildung, das von öffentlich-rechtlichen Stellen (z. B. Stiftungen) bezahlt wird, unterliegt nicht der Sozialversicherungspflicht, da es kein Arbeitsentgelt darstellt. Voraussetzung ist jedoch, dass ein solches Stipendium uneigennützig gegeben wird, der Empfänger sich also nicht zu einer unmittelbaren Arbeitnehmerschaft verpflichten muss. Als Studierender mit Stipendium müssen Sie sich jedoch in der Kranken- und Pflegeversicherung versichern. In der Regel sind Sie bis zum 25. Lebensjahr kostenfrei über die Eltern familienversichert. Andernfalls greift die Versicherungspflicht in der Krankenversicherung der Studenten (KVdS). Dies ist jedoch nur bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres und bis zum 14. Fachsemester möglich. Anschließend kann für immatrikulierte Studierende für weitere 6 Monate eine freiwillige Versicherung gewählt werden, mit einem Beitrag, der dem studentischen Pflichtbeitrag annähernd entspricht. Nach diesen 6 Monaten besteht die Möglichkeit, eine freiwillige einkommensabhängige Versicherung zu beantragen. In diesem Fall zählt das Stipendium zu den beitragspflichtigen Einnahmen.

Promovierende/Promotion

Haben Sie bereits einen Hochschulabschluss und sind anlässlich Ihrer Promotion weiterhin an einer Hochschule eingeschrieben, können Sie sich gesetzlich freiwillig versichern. Üben Sie daneben eine entgeltspflichtige Beschäftigung aus, sind Sie als Arbeitnehmer versichert und der Beitrag zur Kranken- und Pflegeversicherung wird anhand der Höhe Ihres Gehaltes berechnet.

Vom Campus in die Arbeitswelt – wir sind für Sie da

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg in die Arbeitswelt und geben Ihnen wichtige Informationen zur Jobsuche und Karriereplanung – von interessanten Praktikumsmöglichkeiten über verschiedene Jobbörsen bis hin zu nützlichen Networking-Plattformen wie Xing oder Facebook.

Praktika und Diplomarbeit

Die Studienzeit eignet sich ideal, um praktische Erfahrungen zu sammeln und sich jobmäßig zu orientieren – zum Beispiel im Rahmen eines Praktikums. Darüber hinaus bieten viele Unternehmen die Möglichkeit, die Bachelor- und/oder die Master-Thesis direkt im Unternehmen zu erstellen. Der Vorteil für Sie: praxisnaher Studienabschluss und gleichzeitige Empfehlung für eine potenzielle Weiterbeschäftigung.

Ihre Möglichkeiten bei der KKH

Praktikum in der Unternehmenszentrale

Absolvieren Sie ein achtwöchiges oder je nach Vereinbarung auch längerfristiges Praktikum bei uns – zum Beispiel in unserem Marketing-, Vertriebs-, Personal- oder EDV-Bereich. Natürlich dürfen Sie dabei eigenverantwortlich Aufgaben übernehmen und erhalten die Chance, zwischen den einzelnen Fachbereichen zu wechseln.

Bachelor-/Master-Thesis

Wenn Sie Ihre Bachelor- oder Ihre Master-Thesis bei uns im Hause, am Standort Hannover, absolvieren möchten, sollten Sie sich etwa sechs Monate vor dem gewünschten Starttermin bewerben.

Die KKH freut sich über Ihre Themenvorschläge unter: kkh.de/studium

Jobsuche und Jobbörsen

Direkt nach der Uni den richtigen Berufseinstieg zu finden, ist nicht immer einfach. Umso wichtiger ist die sorgfältige Vorbereitung der Jobsuche – egal, auf welchem Weg Sie sich bewerben möchten.

Online

Mittlerweile gibt es unzählige Online-Jobsuchmaschinen und -Jobbörsen, bei denen man das eigene Profil und den gesuchten Arbeitsplatz definieren kann. Viele Firmen setzen inzwischen auf eine Online-Bewerbung. Je konkreter Ihre Vorstellungen bezüglich des künftigen Unternehmens sind, desto besser. Ratsam ist es, sich im Vorfeld alle wichtigen Informationen über die Unternehmenswebseite einzuholen.

Zu den gängigsten Online-Jobbörsen zählen:

- absolventa.de
- akademiker-online.de
- arbeitsagentur.de
- indeed.de
- jobs.de
- jobware.de
- jobworld.de
- karriere.de
- monster.de
- staufenbiel.de
- stellenanzeigen.de
- stepstone.de

Die Stellenbörse der KKH und ein Formular für Ihre Initiativbewerbung finden Sie unter: kkh.de/jobs

Jobmessen

Eine weitere Möglichkeit, sich einfach und schnell bei mehreren Unternehmen vorzustellen, ist die Jobmesse. Dabei ist es besonders wichtig, sich vorab über Ausstellerverzeichnis, Programm und Veranstaltungen zu informieren – und eine Vorauswahl zu treffen, welche Unternehmen man sich genauer anschauen möchte.

Zu den bekanntesten Jobmessen zählen:

- „akademika“: akademika.de
- „Jobmesse“: jobmessen.de
- „Nacht der Unternehmen“: nachtderunternehmen.de
- „Absolventenkongress“: staufenbiel.de

Auslands-Jobs

Wer internationale Arbeitsluft schnuppert, sammelt wertvolle Lebenserfahrung und steigert seine Karrierechancen. Doch wie findet man eigentlich die richtige Stelle? Und was ist beim Jobben in anderen Ländern zu beachten? Alles Wissenswerte zu diesem wichtigen Thema – von der richtigen Vorbereitung über Einreisebestimmungen und Berufserlaubnis bis hin zur Auslandssozialversicherung – erfahren Sie z. B. unter:

deutsche-rentenversicherung.de oder arbeitsagentur.de

Netzwerke

Ganz gleich ob Neueinstieg oder Berufswechsel – gute Beziehungen sind das A und O. Deshalb empfehlen wir, bereits während des Studiums Kontakt zu Firmen aufzunehmen, z. B. über Communities wie:

- ... Alumni-Clubs, die ehemalige Studierende mit der aktuellen Studentengeneration zusammenbringen und in Zusammenarbeit mit hochschulinternen Karrierezentren Praktikumsstellen und Arbeitsplätze vermitteln. Weitere Informationen unter: alumni-clubs.net
- ... das Online-Netzwerkportal Xing, das die Möglichkeit bietet, geschäftliche Kontakte zu knüpfen. Weitere Informationen unter: xing.com

Eine weitere Networkingform ist die enge Zusammenarbeit zwischen Hochschulen und Wirtschaft. Hier werden z. B. Seminare für Existenzgründer/-innen, berufsorientierte Studiengänge und Networkingveranstaltungen angeboten. Dazu kommt eine wachsende Zahl von „Gründerinitiativen“ und „Gründernetzwerken“, die sich im universitären Umfeld ansiedeln, wie z. B. EXIST – ein Programm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung. Weitere Informationen unter: exist.de





Ausgezeichnete Sicherheit ohne Grenzen

Ganz gleich, ob Sie sich für eine Praktikumsstelle interessieren oder ein Auslandssemester absolvieren möchten – die KKH ist mit erstklassigen und zuverlässigen Leistungen für Sie da.

Auslandssemester

Studieren Sie an einer ausländischen Hochschule innerhalb der EU, sind aber an einer zugelassenen deutschen Hochschule immatrikuliert, dann bleiben Sie weiterhin als Studierender versichert. Für Familienversicherte ist das beitragsfrei. Wenn Sie selbst versichert sind, zahlen Sie auch während Ihres Auslandsaufenthaltes weiterhin Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung.

Das gilt auch, wenn Sie an einer staatlichen oder staatlich anerkannten Hochschule im EU-Ausland, in der Schweiz oder in den EWR-Staaten (Island, Liechtenstein und Norwegen) immatrikuliert sind, aber Ihren Wohnsitz in Deutschland behalten.

Für die Krankenversicherung der Studenten (KVdS) ist jedoch Voraussetzung, dass Sie das 30. Lebensjahr noch nicht vollendet bzw. das 14. Fachsemester noch nicht erreicht haben. Andernfalls müssen Sie sich freiwillig gesetzlich versichern.

Auf der Rückseite Ihrer Versichertenkarte befindet sich die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC). Damit erhalten Sie in den EU-Staaten alle medizinisch notwendigen Leistungen. Für Bosnien-Herzegowina, die Türkei und Tunesien benötigen Sie einen gesonderten Auslandskrankenschein, den Sie von Ihrer KKH Servicestelle bekommen.

In einigen Gebieten außerhalb der EU ist die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) ebenfalls gültig, da die folgenden Gebiete zu Ländern der Europäischen Union gehören bzw. in diesen Ländern die EHIC gültig ist:

- Azoren
- Ceuta
- Französisch-Guayana
- Gibraltar
- Guadeloupe
- Grönland
- Island (EWR)
- Liechtenstein (EWR)
- Madeira
- Martinique
- Mazedonien
- Melilla
- Miquelon
- Montenegro
- Norwegen (EWR)
- Réunion und Saint-Pierre
- Schweiz
- Serbien

Wenn Sie in einem Land außerhalb der EU oder außerhalb der zuvor genannten Länder studieren bzw. studieren möchten, müssen Sie sich unter Umständen in Ihrem Studienland versichern (z. B. bei einer privaten Versicherung). Bei Fragen hilft auch die Deutsche Verbindungsstelle der Krankenversicherung Ausland: [dvka.de](https://www.dvka.de)

Bei Auslandsaufenthalten bis zu einem Jahr empfehlen wir Ihnen eine private Auslandsreise-Krankenversicherung. Denn sie übernimmt auch Leistungen, die die gesetzliche Krankenversicherung nicht bezahlen darf, wie zum Beispiel einen medizinisch notwendigen Rücktransport nach Deutschland.

Denken Sie bei Ihrer Planung eines Auslandssemesters auch an Ihren Impfschutz. Vielen Infektionskrankheiten kann man mit Impfungen oder der richtigen Prophylaxe vorbeugen. Informieren Sie sich darüber bei uns: [kkh.de/impfschutz](https://www.kkh.de/impfschutz)



Existenzgründung

Ohne Umweg zum eigenen Chef

Ob Eigenverantwortung, Umsetzung persönlicher Wünsche und Ideen oder geschäftliche Unabhängigkeit mit freier Zeiteinteilung: Es gibt viele gute Gründe, sich selbstständig zu machen – gerade auch für Uni-Absolventen. Aber natürlich gilt es dabei auch, einige Dinge im Vorfeld der Existenzgründung zu beachten.

Geschäftsanalyse

- Wie sieht das Produkt oder die Dienstleistung aus?
- Welchen rechtlichen Grundlagen unterliegt das Vorhaben?
- Soll die Gründung alleine oder mit Unterstützung erfolgen?
- Welche fachlichen Qualifikationen bringen Sie mit?
- Sind ausreichende Fach- und Branchenkenntnisse vorhanden?
- Bringen Sie kaufmännisches Fachwissen, Menschenkenntnis und Führungserfahrung mit?
- Sind Sie ein Unternehmertyp?
- Haben Sie die Möglichkeit, Ihre Selbsteinschätzung durch Experten wie Steuerberater/-innen oder Existenzgründer/-innen überprüfen zu lassen?

Marktanalyse

- Was für eine Marktnische wird angestrebt?
- Welche Pro-/Kontra-Punkte bietet der Unternehmensstandort?
- Welche Konkurrenz gibt es und was macht diese genau?
- Gibt es konkrete Marketingmöglichkeiten und -strategien?
- Besteht ein Vertriebs- und Kontaktnetz?

Finanzierung

- Liegt ein detaillierter Geschäfts- oder Finanzplan vor?
- Wie verhält es sich mit Eigenkapital, Fördermitteln und Risiken?
- Gibt es eine Auflistung der festen und variablen Kosten der Firma?
- Werden Förderprogramme genutzt?

Abschließende Beurteilung

- Lohnt sich der Gründungsaufwand bei den festgestellten Erfolgsaussichten?
- Und: Sind Sie persönlich bereit, diesen Aufwand auf sich zu nehmen?

Versicherung bei der KKH

- Sie profitieren von maßgeschneiderten Leistungen und einer persönlichen Betreuung durch Experten.
- Ihre Beiträge berechnen sich nur aus dem, was Sie wirklich verdienen – Beitragsrechner unter: kkh.de
- Mit unserem Wahltarif Krankengeld Comfort sind Sie auch bei längerer Arbeitsunfähigkeit finanziell abgesichert.

Umfangreiche Informationen und Checklisten finden Sie unter:

- kkh.de/selbststaendig
- existenzgruender.de
- junge-unternehmer.eu
- foerderland.de





KKH: ein starker Partner an Ihrer Seite

Mit der KKH wählen Sie einen starken Partner in Sachen Gesundheit – eine gesetzliche Krankenkasse mit individuellem Betreuungskonzept und umfassendem Leistungspaket.

Qualität und Zuverlässigkeit, die überzeugen

Wir sind eine gesetzliche Krankenversicherung mit anspruchsvollen Kunden, die von uns genau das verlangen, was sie selbst bieten müssen: Schnelligkeit, Flexibilität und überdurchschnittlichen Einsatz. Jeder KKH Versicherte profitiert von maßgeschneiderten Gesundheitsleistungen, exklusiven Mehrwerten und kompetenter Beratung.

Darüber hinaus garantieren wir durch unsere 110 Servicestellen eine bundesweite Vor-Ort-Betreuung. Entdecken Sie Ihre individuellen Vorteile mit attraktiven Angeboten und Services für Studenten unter [kkh.de/vorteile-studenten](https://www.kkh.de/vorteile-studenten)

Der beste Versicherungsschutz für Selbstständige/Künstler

Mit unserem Krankengeld Premium (für Selbstständige und Existenzgründer) und dem Krankengeld Künstler (für Künstler und Publizisten) sind Sie, zusätzlich zum gesetzlichen Krankengeld (unserem Krankengeld Comfort), gegen mögliche Einkommensausfälle im Krankheitsfall optimal abgesichert. Mit dem Krankengeld Premium bzw. Künstler kann die Krankengeldabsicherung bereits zu einem früheren Zeitpunkt beginnen. Informieren Sie sich gleich unter: [kkh.de/krankengeld](https://www.kkh.de/krankengeld)



Hier geht Probieren über Studieren

Profitieren Sie von unseren exklusiven Angeboten.

KKH Bonus

Mit dem KKH Bonus zahlen wir Ihnen pro Kalenderjahr mit Nachweis Ihrer gesunden Aktivitäten tolle Prämien. Wählen Sie zwischen einer Geldprämie oder dem jeweils doppelt so hohen Gesundheitsbudget, mit dem Sie sich ausgewählte Leistungen erstatten lassen können. Dazu zählen zum Beispiel Naturarzneimittel, professionelle Zahnreinigung, Kontaktlinsen und noch vieles mehr. Wenn Sie eine Leistung in Anspruch genommen haben, legen Sie die Rechnung einfach Ihrem Bonusheft bei und wir erstatten Ihnen den Betrag von Ihrem Gesundheitsbudget. Alle Infos unter: khh.de/bonus

Ihr Plus: Sie erhalten jährlich eine Geldprämie oder ein jeweils doppelt so hohes Gesundheitsbudget.

Übrigens: Das Bonusprogramm gibt's auch online. Mit dem KKH Bonus Digital können Sie Ihr Bonusheft online selbst verwalten. Einfach mit Ihren Zugangsdaten unter „Meine KKH“ (khh.de/meinekhh) anmelden und den Bonus Digital aufrufen. Fotografieren Sie Ihre Nachweise ab und laden Sie sie

einfach hoch. So haben Sie jederzeit einen Überblick über Ihren Fortschritt!

Präventionskurse

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – deshalb bezuschussen wir zertifizierte Präventionskurse zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung und Suchtprävention. Dazu gehören Kursangebote wie Laufen für Anfänger, Gesundheitswandern, Pilates, Hatha Yoga, Tai-Chi oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Und wie Sie gesund lecker essen und Ihren Bedarf an Vitalstoffen optimal decken können, erfahren Sie in unseren Ernährungskursen. Es lohnt sich – wir übernehmen für Sie 90 % der Kurskosten*. Teilnahmebedingungen und Kursangebote in Ihrer Region unter: khh.de/kurse

Ihr Plus: bis zu 160 Euro Zuschuss pro Jahr

* 90 % (bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres 100 %) der Kurskosten bis zu 80 Euro pro Kurs, max. zwei Kurse im Jahr

Online-Coaches

Sie möchten flexibel an Präventionskursen teilnehmen? Mit den **Online-Coaches** der KKH können Sie – wann und wo immer Sie wollen – etwas für Ihre Gesundheit tun. Wählen Sie aus den folgenden Coaches das für Sie Passende aus: Ernährung, Bewegung, Rücken oder Stress unter kqh.de/online-coaches. Die Teilnahme am Online-Coach kann außerdem im Bonusprogramm „KKH Bonus“ angerechnet werden!

Gesundheits-Check

Wir bieten Ihnen diese kostenfreie Vorsorgeuntersuchung, um rechtzeitig gesundheitliche Risiken und Belastungen zu erkennen. Sie können den Check im Alter von 18 bis 34 Jahren einmalig und ab dem 35. Geburtstag alle drei Jahre in Anspruch nehmen. Alle Infos dazu finden Sie unter: kqh.de/check

Hautkrebscreening

Vorsorgen ist besser als heilen. Die KKH bezuschusst alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening für ihre Versicherten zwischen 18 und 34 Jahren. Die übliche Regelversorgung greift sonst erst ab dem 35. Lebensjahr. Nähere Informationen unter: kqh.de/hautkrebsfrueherkennung

KKH App

Gesundheitsvorsorge – immer und überall:
Die KKH Apps unterstützen Ihre optimale Gesundheitsvorsorge.

KKH Apps im Überblick:

- KKH App (iOS/Android)
- KKH Vorsorgemanager (iOS/Android)
- KKH Impfpass (iOS)
- KKH Röntgenpass (iOS)
- KKH Mutterpass (iOS)

Mehr Informationen unter: kqh.de/apps



Plus-Card

Sie sind als Studierende/r selbst versichert, wohnen nicht mehr bei Ihren Eltern und beziehen BAföG? Wenden Sie sich an uns, damit wir Ihre persönliche Belastungsgrenze ermitteln können. Wir prüfen gern, ob wir Sie mit einer Plus-Card ausstatten können, damit Sie künftig keine weiteren Zuzahlungen – wie z. B. Medikamentenzuzahlungen oder Zuzahlungen bei Physiotherapeuten – leisten müssen.

Selbstbehalttarif

Sie leben gesundheitsbewusst, sind nur selten krank und möchten dafür belohnt werden? Dann ist die Tarifstufe Plus Young unseres Selbstbehalttarifes genau das Richtige für Sie. Weitere Informationen unter kqh.de/tarife

Ihr Plus: Sie erhalten bis zu 100 Euro Prämie im Jahr.



Zahngesundheit und Zahnersatz – mit Ihrer KKH und biodentis

Weil natürlich schöne Zähne leider nicht in aller Munde sind, jedoch ein schönes Lächeln für Attraktivität und gesundes Aussehen steht, entscheiden sich immer mehr Menschen für eine ästhetische und hochwertige Versorgung ihrer Zähne. Mit dem Zahnersatz des deutschen Markenherstellers biodentis haben wir für Sie ein besonderes Angebot geschaffen. Sie erhalten hochwertigen Zahnersatz zu Sonderkonditionen, und Ihr Recht auf freie Zahnarztwahl bleibt erhalten. Die Zahnrestaurationen sind vorwiegend biokompatibel, also gut verträglich, und dazu sehr langzeitstabil.

Deine Vorteile im Überblick:

- Zahnersatz „Made in Germany“
- 6 Jahre Garantie
- 25 Euro Dankeschön-Prämie

kkh.de/biodentis

2te-ZahnarztMeinung

Für alle, die Kosten sparen wollen und dennoch Wert auf gute Qualität legen. Holen Sie sich fachliche Expertise zu den Themen Zahnersatz oder Professionelle Zahnreinigung auf dem Internetportal „2te-ZahnarztMeinung“. Stellen Sie einfach Ihren Heil- und Kostenplan (HKP) in dieses Portal und in Deutschland zugelassene und praktizierende Zahnärzte geben dann ein Angebot für die im HKP beschriebenen Leistungen ab. Hierdurch lässt sich Ihr Eigenanteil an der Behandlung zum Teil erheblich reduzieren. Versicherte der KKH nutzen diesen Service kostenfrei. Mehr Informationen unter:

kkh.de/2te-zahnarztmeinung

Studenten-Service rund um die Uhr

Was auch immer Sie zu allgemeinen Gesundheitsthemen oder speziellen Leistungen der KKH wissen möchten – unsere kompetenten Berater sind gern persönlich für Sie da.

Facharzt-Terminservice

Wir unterstützen Sie dabei, einen Termin beim Facharzt zu bekommen, z. B. bei Orthopäden oder Lungenfachärzten.

Online unter: kqh.de/facharzt-terminservice

Servicezeiten: Mo. – Fr. von 7:00 bis 18:00 Uhr

Telefon: 089 950084188

KKH Gesundheitshotline

Hätten Sie gerne die Meinung eines Experten? Das medizinische Fachpersonal unserer Gesundheitshotline beantwortet Ihnen sämtliche Fragen zu Untersuchungsmethoden, Diagnosen, Medikamenten, Vorsorgeuntersuchungen, Stressbewältigung, Ernährung und Bewegung.

Rund um die Uhr kostenfrei unter: **089 950084188**

Online unter: kqh.de/gesundheits hotline

Auslands-Notruf-Telefon

Beruhigend – wir sind auch im Ausland rund um die Uhr für Sie erreichbar! Sollten Sie während eines Auslandsaufenthalts erkranken, medizinischen Rat oder Informationen über Ärzte und Kliniken im Reiseland benötigen, helfen wir Ihnen über unser Auslands-Notruf-Telefon. Der Anruf kostet für KKH Versicherte nur die üblichen Telefongebühren – die Beratung selbst ist kostenfrei.

Nummer des Auslands-Notruf-Telefons:

+49 511 23567396

Oder laden Sie sich die KKH Mobil App mit weltweiten Notfallkontakten auf Ihr Handy. Die App bietet Ihnen sofortigen Kontakt mit deutschsprachigen Ärzten und Anwälten vor Ort, Sperrzentralen und Notrufnummern wie Notarzt, Krankenwagen oder Polizei. kqh.de/mobil-app

E-Mail-Vorsorge-Erinnerungsservice

Möchten Sie an Ihre Vorsorgetermine erinnert werden? Mit dem kostenlosen Erinnerungsservice der KKH (z. B. für die jährliche Zahnvorsorgeuntersuchung) verpassen Sie garantiert keine Vorsorge mehr. Einfach anmelden unter: kqh.de/erinnerung

Ihre persönliche Servicestelle

In 110 Servicestellen bundesweit sind wir gerne persönlich für Sie da. Finden Sie Ihre Servicestelle unter: kqh.de/servicestelle

Telefonisch sind wir für Sie 24 Stunden erreichbar!

Auch am Wochenende und an Sonn- und Feiertagen.

Bei Fragen einfach anrufen unter: **0800 5548640554**

Meine KKH

Registrieren Sie sich auf kqh.de/meinekkh für Ihren persönlichen Mitgliederbereich. Dort können Sie einfach und schnell ...

- Ihre Stammdaten ändern, Ihr Foto für die elektronische Gesundheitskarte hochladen oder Anträge online abrufen (z. B. Auslandskrankenschein).
- Ihre Mitgliedsbescheinigung herunterladen, z. B. für die Vorlage bei der Uni oder für den neuen Arbeitgeber beim Wechsel des Beschäftigungsverhältnisses.
- Dokumente wie z. B. Ihre Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (gelber Krankenschein) abfotografieren und hochladen.

Jetzt Mitglied werden!

Es gibt viele gute Gründe, sich für die KKH zu entscheiden:

- Attraktive Gesundheitsleistungen und exklusive Mehrwerte
- Sicherheit in einer starken Gemeinschaft mit rund 1,7 Mio. Versicherten
- Freundliche und kompetente Beratung bei allen Fragen rund um die Gesundheit
- Persönliche Betreuung durch mehr als 110 Servicestellen bundesweit, eine davon auch in Ihrer Nähe
- Erreichbarkeit zu jeder Zeit und an jedem Ort

Überzeugt? Dann werden Sie jetzt Mitglied.

Online unter kqh.de/vorteile-studenten

Wir freuen uns auf Sie.



Ihr persönlicher Ansprechpartner:



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
service@kkh.de
kkh.de