

DAK-Gesundheit vs. SBK

+ DAK besser: 5
= gleichwertig: 11
- SBK besser: 7
? ohne Angabe: 3

Beitrag (Arbeitnehmeranteil) bei – brutto/Monat: DAK-Gesundheit 356,00 €/Monat · SBK 368,00 €/Monat

Leistung	DAK-Gesundheit Datenstand 20.10.2026	SBK Datenstand 20.10.2026
ZUSATZBEITRAG		
Individueller Zusatzbeitrag 2026	+ 3,2 % (seit 01.01.2026) BESSER	= 3,8 % GLEICHWERTIG
BONUS- UND VORTEILSPROGRAMME		
Bonusprogramm Erwachsene	= ohne Obergrenze, Bsp. bis 155 €/Jahr NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Teilnahmeerklärung in Textform (DAK App / Meine DAK) · Teilnahme ab 1.1. des Erklärungsjahres, nicht vor Versicherungsbeginn	= bis 250 €/Jahr (laut Website) GLEICHWERTIG Teilnahmeerklärung (Meine SBK-App oder Stempelbogen) · ab Vollendung des 18. Lebensjahres
Bonusprogramm Kinder & Jugendliche	= Babyjahr 210 € (U1-U6 + Hörscreening) NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Anmeldung durch Erziehungsberechtigte (unter 15 J.) über Familienfunktion der DAK App · ab 15 J. eigene Anmeldung möglich	= 5–20 € je Aktivität (1–17 J.) NICHT DIREKT VERGLEICHBAR Kinder ab Vollendung des 1. bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres · Eltern verwalten bis 14 Jahre über ihren Meine SBK-Account, ab 15 Jahren eigener Account
Gesundheitsbudget / Extra-Konto	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN	- Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN
WAHLTARIFE		
Wahltarif Selbstbehalt / Prämie	+ bis 600 €/Jahr (Cashback600, Fit&Cash) BESSER nur Mitglieder, deren Beiträge nicht vollständig von Dritten getragen werden · nicht bei Beitragsfreiheit, ruhemdem Anspruch oder Beitragsrückstand	= bis 350 € Prämie (2026) GLEICHWERTIG volljährige Mitglieder, deren Beiträge nicht vollständig von Dritten getragen werden · Mindestbindung 3 Jahre an Tarif und SBK
Wahltarif Krankengeld (Selbstständige)	= Ja, T 61: ab 15. bis 42. AU-Tag GLEICHWERTIG Wartezeit 4 Monate hauptberuflich Selbstständige, Beschäftigte ohne 6 Wochen Entgeltfortzahlung, KSVG-Versicherte · gesetzlicher Krankengeldanspruch ab 43. Tag (Wahlerklärung § 44 SGB V) erforderlich	+ Aufstockung ab 43. Tag BESSER Wartezeit 3 Monate hauptberuflich Selbstständige mit Wahlerklärung für gesetzliches Krankengeld · laut Website Anspruch auf gesetzliches Höchstkrankengeld
ALTERNATIVE HEILMETHODEN		
Osteopathie	= 40 € je Sitzung, max. 120 €/Jahr GLEICHWERTIG ärztliche Anordnung/Bescheinigung (entfällt bei Behandlung durch Vertragsarzt) · Osteopath mit Ausbildung parietal, viszeral, cranial und Abschlussprüfung	+ 30 €/Sitzung, max. 180 €/Jahr BESSER auf ärztliche Veranlassung (Satzung) · Osteopath mit abgeschlossener Ausbildung (parietal, viszeral, cranial) und Mitglied bzw. beitragsberechtig in einem Berufsverband
Homöopathie & Naturheilverfahren	= Arzneimittel bis 100 €/Jahr GLEICHWERTIG Privatrezept eines Vertragsarztes mit Zusatzqualifikation Homöopathie oder Naturheilverfahren · nicht verschreibungspflichtig, apothekenpflichtig	= Ärztl. Homöopathie voll (Vertrag) GLEICHWERTIG nur bei teilnehmenden Vertragsärzten · Teilnahmeerklärung in der Praxis
HEIL- UND HILFSMITTEL		
Heil- und Hilfsmittel: Extras	= Kinesiotape 30 €, Digital-Hilfsm. 300 € GLEICHWERTIG ärztliche Verordnung · Vertragsleistungserbringer	= Helmtherapie bis 2.000 €, Sprach-App GLEICHWERTIG Indikation/Verordnung durch Fachklinik oder Orthopäden (Helmtherapie) · Antrag mit Kostenvoranschlag und Behandlungsplan vorab (Helmtherapie)
TERMINSERVICE		
Facharzt-Terminservice	= Arzttermin-Hotline 24/7, Antwort ≤2 AT GLEICHWERTIG DAK-Versichertennummer · teilweise Überweisung erforderlich	= Terminvermittlung (4sigma) + App GLEICHWERTIG Versichertennummer bereithalten · Facharzttermine über Online-Buchung nur mit Vermittlungscode (ärztlich festgestellte Dringlichkeit)
Videosprechstunde / Telemedizin	= Videosprechstunde tägl. 6-24 Uhr GLEICHWERTIG DAK App mit DAK-ID · Fernbehandlung nur wenn ärztlich vertretbar	= Ärztliche Hotline 24/7 + Online-Hautcheck GLEICHWERTIG ersetzt keine ärztliche Diagnose · keine Auskunft zu Kostenübernahmen am Gesundheitstelefon

Leistung	DAK-Gesundheit Datenstand 20.10.2026	SBK Datenstand 20.10.2026
PRÄVENTION & GESUNDHEITSFÖRDERUNG		
Gesundheitskurse (§ 20 SGB V)	= 2 Kurse à max. 75 € = 150 €/Jahr GLEICHWERTIG Kurs in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht · von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert	+ 75 %, max. 80 €/Kurs, 2 Kurse/Jahr BESSER qualitätsgesicherter/zertifizierter Präventionskurs · Teilnahme an mind. 80 % der Kurseinheiten
Sportmedizinische Untersuchung	= 60 €, mit Risiko 120 € alle 2 Jahre GLEICHWERTIG vor Aufnahme einer sportlichen Betätigung · ärztliche Bescheinigung über Eignung/Notwendigkeit	+ 90 %, max. 140 € alle 2 Jahre BESSER ärztliche Bescheinigung über Eignung und Notwendigkeit · DGSP-zertifizierter Arzt, Zusatzbezeichnung Sportmedizin oder universitäre Einrichtung
SERVICELEISTUNGEN		
Erreichbarkeit & Geschäftsstellen	+ rund 300 Servicezentren, Hotline 24/7 BESSER	= 79 Geschäftsstellen, Hotline Mo–Fr 8–18 GLEICHWERTIG
VORSORGEUNTERSUCHUNGEN		
Hautkrebs-Screening unter 35	+ 17-34 J.: bis 60 € alle 2 Jahre BESSER mind. ein Risikofaktor · Dermatologe oder Allgemeinmediziner/Internist mit 8-stündiger zertifizierter Fortbildung	= 18–34 J.: 50 € alle 2 Jahre GLEICHWERTIG bestehende Risikofaktoren (z. B. auffällige Muttermale, erbliche Veranlagung) – laut Satzung · nur Fachärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten/Dermatologen
Zusätzliche Vorsorge (z. B. Glaukom, Ultraschall)	= Check-up 17, Darm ab 39, Tastuntersuch. GLEICHWERTIG meist nur bei ärztlich festgestellten Risikofaktoren · zugelassene Leistungserbringer	= Brust-Tastuntersuchung, Heimtests GLEICHWERTIG MTU-Untersuchung: Veranlassung durch Gynäkologen und Nachweis der Vorbelastung · Heimtests: Anspruchsprüfung und Bestellung über Meine SBK
SCHUTZIMPFUNGEN		
Reiseschutzimpfungen	= 100 % inkl. Malariaphylaxe GLEICHWERTIG privater (nicht beruflicher) Auslandsaufenthalt · Impfung von der STIKO empfohlen	= 100 %, ohne Höchstbetrag GLEICHWERTIG privat veranlasste Auslandsreise · Impfung gemäß STIKO-Empfehlung
Zusätzliche Impfungen (z. B. HPV, Meningokokken B)	= Grippe alle, HPV bis 26, Meningokok. bis 17 GLEICHWERTIG Grippe/HPV Erwachsene: Rechnung einreichen (Kostenerstattung) · nur soweit kein Anspruch nach § 20i SGB V besteht	= HPV bis 27, Grippe/FSME ohne Risiko GLEICHWERTIG grundsätzlich Sachleistung über die Gesundheitskarte, sonst Erstattung gegen spezifizierte Rechnung · keine Leistung bei Zuständigkeit von Arbeitgeber, ÖGD oder anderem Träger
ZAHNMEDIZIN		
Professionelle Zahnreinigung	= 60 €/Jahr; Schwangere 1x voll GLEICHWERTIG Behandlung durch zugelassene Zahnarztpraxis · Rechnung einreichen (Kostenerstattung)	= 1x/Jahr kostenfrei bei DentNet-Praxen NICHT DIREKT VERGLEICHBAR nur in teilnehmenden DentNet-Zahnarztpraxen · über 18 Jahre
Kieferorthopädie: Extras (Zahnspange)	= Retainer einmalig bis 200 € GLEICHWERTIG festsitzender Frontzahnretainer nach erfolgreich abgeschlossener KFO-Behandlung (Eigenanteil erstattet) · Behandlungsbeginn vor dem 18. Geburtstag	+ Retainer: 150 € je Kiefer BESSER erfolgreicher Abschluss der kieferorthopädischen Behandlung · spezifizierte Rechnung
Zahnersatz & Zahnzusatz	= Kein Extra-Zuschuss; HanseMerkur-Zusatz GLEICHWERTIG Zusatzversicherung ist privat und kostenpflichtig · Vermittlung nach § 24 Satzung / § 194 Abs. 1a SGB V	= DentNet: Regelversorgung ohne Eigenanteil GLEICHWERTIG DentNet: Zahnvorsorge der letzten 10 Jahre im Bonusheft · nur Regelversorgung bei teilnehmenden DentNet-Praxen
FAMILIE & SCHWANGERSCHAFT		
Zusatzleistungen Schwangerschaft	+ MamaPLUS: Rufbereitsch. 500 € + Extras BESSER Schwangerschaftsnachweis und spezifizierte Rechnung · zugelassene Hebammen/Ärzte/Physiotherapeuten	= bis 300 € je Schwangerschaft GLEICHWERTIG spezifische Rechnung und Schwangerschaftsnachweis · Tests nur bei Risikofaktoren, veranlasst durch Vertragsärzte (Satzung)
Erweiterte Kinder-Vorsorge (U10, U11, J2)	= U10, U11 und J2 kostenfrei GLEICHWERTIG Versichertenkarte bei Kinder- und Jugendarztpraxis · Teilnahmeerklärung unterschreiben (Vertragsangebot)	+ U10, U11, J2 (Starke Kids) BESSER nur bei teilnehmenden Kinder- und Jugendarztpraxen (Programm STARKE KIDS)
Künstliche Befruchtung: Extra-Zuschuss	– Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN	– Keine Nennung NICHT ANGEBOTEN
Haushaltshilfe: erweitert	= Kind unter 14 J., max. 2 Std./Tag GLEICHWERTIG Voraussetzungen § 38 Abs. 1 SGB V (z. B. Krankenhaus, Reha) · Kind im Haushalt unter 14 Jahren	+ Kind unter 14, bis 52 Wochen BESSER Krankenhausbehandlung, ärztlich bescheinigte schwere Erkrankung oder akute Verschlimmerung · Kind unter 14 Jahren oder behindertes, auf Hilfe angewiesenes Kind im Haushalt
AUSZEICHNUNGEN		

Leistung**DAK-Gesundheit**

Datenstand 20.10.2026

SBK

Datenstand 20.10.2026

Auszeichnungen 2025/2026

= 14 Auszeichnungen 2025/2026 GLEICHWERTIG

= 14 Auszeichnungen seit Juni 2025 GLEICHWERTIG

Bewertung nach Leistungsbeschreibung Ziff. 4.1: + höhere Leistung oder geringere Voraussetzungen · = gleichwertig · – nicht angeboten („Keine Nennung“) · ? keine gesicherte Angabe. Alle Inhalte des Vergleichs wurden vom Auftragnehmer (PitchAI) geliefert und werden von ihm gepflegt; Grundlage sind die geltenden Satzungen und Leistungsverzeichnisse der Krankenkassen. Quellen und Fundstellen je Wert im GKV-Monitor. Online Mitglied werden: https://www.dak.de/dak/ihr-anliegen/mitglied-werden-weitere/mitglied-werden_94036