

Lebenslagen

[Alle Lebenslagen anzeigen](#) | [Altersvorsorge und Ruhestand](#) | [Gesundheit im Alter](#)

GESUNDHEIT IM ALTER

Wer gesund ist und bleibt, kann den Ruhestand richtig genießen. Erste Anlaufstellen bei allen Fragen rund um die persönliche Gesundheit sind die Hausärztin oder der Hausarzt und Ihre Krankenkasse. Wer übernimmt aber die Kosten für die Untersuchungen und auch die Kosten im Krankheitsfall?

Kranken- und Pflegeversicherung für Rentnerinnen und Rentner

Wenn Sie bestimmte Vorversicherungszeiten in der Krankenversicherung erfüllen - egal ob versicherungspflichtig, freiwillig oder familienversichert - und eine Rente aus der gesetzlichen Rentenversicherung beziehen (z.B. Altersrente, Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit), sind Sie in der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung pflichtversichert.

Die Beiträge zur Krankenversicherung aus Ihrer Rente werden nach dem bundesweit einheitlichen allgemeinen Beitragssatz ermittelt. Der Rentenversicherungsträger beteiligt sich an den Beiträgen zur Krankenversicherung.

Kommt Ihre Krankenkasse mit den Mitteln, die sie aus dem Gesundheitsfonds erhalten, nicht aus, kann sie einen Zusatzbeitrag erheben. Die Höhe des Zusatzbeitrags wird von jeder Krankenkasse selbst festgelegt und in Prozent ausgedrückt. Während der allgemeine Beitragssatz weiterhin von Ihnen und ihrem Rentenversicherungsträger je zur Hälfte bezahlt wird, ist der Zusatzbeitrag alleine von Ihnen zu tragen.

In der Pflegeversicherung ist der Beitragssatz ebenfalls gesetzlich festgelegt und für alle Rentenbezieherinnen und Rentenbezieher gleich hoch. Den Beitrag zur Pflegeversicherung müssen Sie alleine tragen. Kinderlose Rentenbezieherinnen und Rentenbezieher, die die Elterneigenschaft nicht nachweisen können, haben einen Beitragszuschlag in Höhe von 0,25 Prozent zu zahlen.

Für die Beitragszahlung ist der Rentenversicherungsträger zuständig. Er behält die Pflichtbeiträge einschließlich des Zusatzbeitrages aus Ihrer Rente ein und leitet sie zusammen mit dem vom Rentenversicherungsträger zu tragenden Anteil an den Gesundheitsfond weiter.

Falls Sie bei einer gesetzlichen Krankenkasse freiwillig beziehungsweise bei einem Krankenversicherungsunternehmen privat krankenversichert sind, erhalten Sie auf Antrag einen Zuschuss zur Krankenversicherung. Ein Beitragszuschuss zur Pflegeversicherung wird nicht gewährt. Den Beitrag zahlen Sie selbst an Ihre Krankenkasse.

Hinweis: Beitragspflichtig sind darüber hinaus sogenannte Versorgungsbezüge und Arbeitseinkommen aus einer selbständigen Tätigkeit. Beispielsweise ist bei der Beurteilung, ob Betriebsrenten oder Lebensversicherungen (sogenannte Versorgungsbezüge) ebenfalls der Beitragspflicht unterliegen, zu unterscheiden zwischen

- Einkünften, die an eine (frühere) Erwerbstätigkeit anknüpfen und damit beitragspflichtig sind und
- Einkünften, die nicht im Zusammenhang mit dem Erwerbsleben stehen (private Eigenvorsorge). Diese sind beitragsfrei (z.B. Riester-Rente).

Lassen Sie sich von Ihrer Krankenkasse beraten.

Angebote der Krankenkassen

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten für Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen. Nehmen Sie die von den Krankenkassen angebotenen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen sowie von Krebserkrankungen regelmäßig wahr.

Darüber hinaus kommt Ihre Krankenkasse in bestimmten Fällen auch für Aufenthalte in Rehabilitationseinrichtungen auf.

Gesunde Ernährung

Um bis ins hohe Alter gesund und aktiv zu bleiben, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung ebenso wichtig wie die körperliche und geistige Fitness.

Sport und Bewegung

Neben einer guten Ernährung sind auch Sport und Bewegung wichtig für das Wohlbefinden im Alter. Viele Sportvereine haben Angebote für Seniorinnen und Senioren oder für Menschen mit gesundheitlichen Problemen im Programm.

Geistige Fitness

Nutzen Sie bestimmte Methoden des Gedächtnistrainings. Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. bemüht sich um die Entwicklung, Förderung und Verbreitung eines ganzheitlichen Gedächtnis- und Hirnleistungstrainings.

Pflege

Allgemeine Informationen über verschiedene Formen der Pflege, Kosten und finanzielle Hilfen finden Sie in den auf der Internetseite des Sozialministeriums veröffentlichten Hinweisen. Für Kosten, die nicht durch die gesetzliche Pflegeversicherung gedeckt werden, können Sie gegebenenfalls Hilfe zur Pflege (Sozialhilfe) beantragen.

Zu den Verfahren und Dienstleistungen

- [Hilfe zur Pflege beantragen](#)

- *Krebsfrüherkennungsuntersuchung wahrnehmen*
- *Medizinische Rehabilitationsmaßnahme beantragen*
- *Schutzimpfungen*
- *Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung wahrnehmen*

■ **Freigabevermerk**

Dieser Text entstand in enger Zusammenarbeit mit den fachlich zuständigen Stellen. Das [Sozialministerium](#) und die [Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg](#) haben ihn am 05.10.2017 freigegeben.

Die hier dargestellten Informationen werden von service-bw übernommen und regelmäßig aktualisiert.

www.boetzingen.de/Lde/192356.html 