

GESUNDHEIT & VORSORGE.

Krankenkasse, Ärzt:innenbesuche, Medikamente, Notfälle oder Vorsorge: Spätestens wenn du selbst Entscheidungen treffen musst, ist es gut zu wissen, worauf es ankommt. Hier erfährst du die wichtigsten Infos auf einen Blick.

MISSION 01.

GESUND BLEIBEN MIT ÜBERBLICK

Gesund bleiben passiert nicht einfach so. Es braucht Aufmerksamkeit, ein bisschen Planung und den Überblick. Wer Arzttermine, Versicherung und Vorsorge im Blick hat, bleibt entspannter.

- ☐ Ich weiß, bei welcher Krankenversicherung ich bin
- ☐ Ich habe meine **e-Card** / Versicherungskarte griffbereit
- ☐ Ich habe Notrufnummern im Handy gespeichert (z. B. 144 / 112)
- ☐ Ich weiß, wo ich hingeh, wenn ich krank bin (erste Anlaufstelle ist meist dein:e Hausärzt:in)
- ☐ Ich habe wichtige Allergien oder Medikamente z. B. im Handy notiert
- ☐ Ich kenne wichtige Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Gesundheits-Check, Zahnvorsorge, gynäkologische Vorsorge)
- ☐ Ich traue mich, beim Arzt oder bei der Ärztin Fragen zu stellen
- ☐ Ich kenne meine Blutgruppe



BONUS-WISSEN

Viele Vorsorgeuntersuchungen sind kostenlos und können regelmäßig genutzt werden.



MINI-CHALLENGE

Finde heraus: Wann war dein letzter Termin bei Arzt/Ärztin oder Zahnarzt/Zahnärztin?

MISSION 02.

KRANKENVERSICHERUNG

Eine Krankenversicherung schützt vor hohen Kosten, wenn du krank wirst. Wer den Status kennt, weiß was die Versicherung übernimmt und was nicht.

- ☐ Ich kenne meinen **Versicherungsstatus**
- ☐ Ich verstehe, welche **Basisleistungen** meine Versicherung beinhaltet
- ☐ Ich prüfe, ob ich über meine Eltern mitversichert bin oder eine eigene Versicherung habe
- ☐

Ich weiß, wie lange mein Versicherungsschutz gültig ist (z. B. bei Ausbildung oder Jobwechsel)

- ☐ Ich prüfe, ob ich eine Zusatzversicherung brauche
- ☐ Ich bewahre meine Unterlagen geordnet auf (z. B. e-Card, **Polizze**)
- ☐ Ich habe wichtige Kontaktinformationen griffbereit gespeichert
- ☐ Ich weiß, was die Versicherung im Notfall übernimmt
- ☐ Ich weiß, wie ich Rechnungen oder Rückerstattungen einreiche – z. B. bei **Wahlärzt:innen**, Therapien oder Auslandskosten



BONUS-WISSEN

Für Jugendliche, Lehrlinge, Studierende und junge Erwachsene gibt es oft vergünstigte Tarife oder Mitversicherungen – bis ca. 27 über die Eltern möglich, wenn du in Ausbildung bist.



MINI-CHALLENGE

Schau nach, bei welcher Versicherung du aktuell versichert bist.

MISSION 03.

ARZTBESUCHE & VORSORGE

Regelmäßige Kontrollen helfen, gesundheitliche Probleme früh zu erkennen. Wer rechtzeitig hinget, spart später Stress, Geld und manchmal echte Probleme.

- ☐ Ich kenne meinen Hausarzt oder meine Hausärztin
- ☐ Ich prüfe regelmäßig meinen Impfstatus
- ☐ Ich plane **Vorsorgeuntersuchungen** (z. B. Zahnvorsorge) und gehe zu den Terminen
- ☐ Ich vereinbare Termine rechtzeitig und halte sie ein
- ☐ Ich weiß, wohin ich mich bei akuten Beschwerden wenden kann
- ☐ Ich habe wichtige Gesundheitsinformationen griffbereit (z. B. Allergien oder Medikamente)



BONUS-WISSEN

Regelmäßige Vorsorge spart langfristig Kosten. Wird z. B. Karies früh erkannt, reicht häufig eine kleine Behandlung. Bleibt sie lange unentdeckt, können aufwendigere und deutlich teurere Behandlungen notwendig werden.



MINI-CHALLENGE

Vereinbare einen Vorsorgetermin und trage ihn im Kalender ein, z. B. die nächste Zahnkontrolle oder den Impfcheck.

MISSION 04.

NOTFALL UND MEDIKAMENTE

Gut vorbereitet zu sein erleichtert den Umgang mit gesundheitlichen Notfällen. Die richtige Hausapotheke und ein klarer Plan im Kopf machen den Unterschied.

- ☐ Ich speichere wichtige Notfallnummern in meinem Handy, zum Beispiel 144 oder 112
- ☐ Ich weiß, was ich im Notfall tun muss (Ruhe bewahren, Notruf wählen, Erste Hilfe leisten)
- ☐ Ich überprüfe meine Hausapotheke regelmäßig und aktualisiere sie
- ☐ Ich lagere Medikamente richtig – also kühl, trocken und kindersicher
- ☐ Ich nehme Medikamente nur nach Anweisung ein
- ☐ Ich plane Medikamentenkosten ein



BONUS-WISSEN

Abgelaufene Medikamente solltest du nicht im Hausmüll entsorgen, sondern sicher in einer Apotheke abgeben. Dort werden sie fachgerecht und kostenlos entsorgt.



GENDERMEDIZIN

Die **Gendermedizin** untersucht, wie sich Krankheiten je nach Geschlecht unterscheiden. Ein Beispiel: Ein Herzinfarkt fühlt sich nicht bei allen gleich an – viele Männer haben starke Brustschmerzen, bei Frauen treten häufiger Übelkeit, Atemnot oder Schmerzen im Rücken oder Kiefer auf. Werden diese Unterschiede übersehen, verzögert das die Behandlung. Dazu kommt: Frauen werden bei einem Herzstillstand in der Öffentlichkeit seltener reanimiert (oft aus Unsicherheit oder Scham), und weil Medikamente lange vor allem an Männern getestet wurden, weiß man erst heute, dass Frauen und Männer unterschiedlich auf sie reagieren können.



MINI-CHALLENGE

Prüfe heute deine Hausapotheke: Was fehlt? Was ist abgelaufen?

MISSION 05.

GESUND LEBEN & KOSTEN SPAREN

Ein gesunder Lebensstil hilft, Krankheiten vorzubeugen und langfristig Kosten zu sparen. Vorbeugen ist günstiger als Reparieren.

- ☐ Ich bewege mich regelmäßig (z. B. zu Fuß gehen, Rad fahren oder Sport machen)
- ☐ Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung und trinke ausreichend
- ☐ Ich plane genug Pausen, Schlaf und Erholung ein
- ☐ Ich nutze kostenlose Gesundheitsangebote (z. B. Vorsorgeuntersuchungen oder Impfaktionen)
- ☐ Ich plane Ausgaben für Sport und Gesundheit bewusst ein (z. B. Fitness, Vereinsbeiträge oder Ausrüstung)
- ☐ Ich reduziere ungesunde Gewohnheiten (z. B. Rauchen, Alkoholkonsum)



BONUS-WISSEN

In der Steiermark gibt es viele kostenlose oder günstige Sportangebote für junge Menschen – Schulsport, Vereinsmitgliedschaften unter 18, Volkshochschule, Stadtsportämter. Mehr Infos: logo.at – [Bewegung & Sport](#)



MINI-CHALLENGE

Plane diese Woche eine zusätzliche Bewegungseinheit ein.

MISSION 06.

GESUNDHEITSKOSTEN — WAS KOMMT AUF MICH ZU?

Viele Gesundheitsleistungen sind durch die Krankenversicherung abgedeckt. Manche Kosten musst du jedoch selbst bezahlen. Wer das vorher weiß, plant besser.

- ☐ Ich weiß, dass Arztbesuche bei Ärzt:innen mit **Kassenvertrag** meist von der Versicherung übernommen werden
- ☐ Ich berücksichtige **Selbstkostenanteile** bei Medikamenten
- ☐ Ich plane mögliche Zusatzkosten bei Zahnbehandlungen ein
- ☐ Ich kenne die möglichen Kosten für Brillen oder Kontaktlinsen
- ☐ Ich verstehe den Unterschied zwischen **Kassenärzt:innen** und **Wahlärzt:innen**



BONUS-WISSEN

Informiere dich vor Behandlungen, welche Kosten deine Krankenversicherung übernimmt und welche du selbst zahlen musst. Nachfragen kostet nichts, sich überraschen lassen oft viel.



MINI-CHALLENGE

Überlege: Welche Gesundheitskosten hattest du in den letzten Monaten?

FACHWÖRTER, KURZ ERKLÄRT.

Diese Wörter sind im Text oben farbig markiert. Tipp sie an, dann öffnet sich die Erklärung direkt dort, wo sie gebraucht wird. Nochmal antippen schließt sie wieder.

BASISLEISTUNGEN

Basisleistungen sind die wichtigsten Leistungen, die von einer Versicherung übernommen werden. Dazu gehören je nach Versicherung zum Beispiel Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte oder Medikamente.

GENDERMEDIZIN

Die Gendermedizin untersucht, wie sich Krankheiten, Symptome und Behandlungen je nach Geschlecht unterscheiden können. So können Frauen, Männer und intergeschlechtliche Menschen bei manchen Erkrankungen unterschiedliche Anzeichen haben oder unterschiedlich auf Medikamente reagieren. Ziel ist eine bessere und individuellere medizinische Versorgung für alle.

KASSENVERTRAG

Wenn Ärzt:innen einen Kassenvertrag haben, rechnen sie direkt mit deiner Krankenkasse ab. Du zahlst nichts beim Termin (außer einer evtl. Rezeptgebühr).

SELBSTKOSTENANTEIL

Der Betrag, den du trotz Versicherung selbst bezahlen musst. Z. B. Rezeptgebühr (7,55 €/Pkt. 2026), Brille-Eigenanteil, Wahlarzt-Restbetrag.

VORSORGEUNTERSUCHUNG

Regelmäßige Vorsorge spart langfristig Kosten. Wird z.B. Karies früh erkannt, reicht häufig eine kleine Behandlung. Bleibt sie lange unentdeckt, können aufwendigere und deutlich teurere Behandlungen notwendig werden.

E-CARD

Deine Versicherungskarte in Österreich. Immer zum Arzt/ zur Ärztin mitnehmen – sie identifiziert dich und beweist deinen Versicherungsstatus. Bei Verlust: bei der Krankenkasse melden, neue beantragen.

KASSENÄRZT:IN

Ärzt:in mit Kassenvertrag. Direkte Abrechnung mit der Krankenkasse – du musst nicht vorstrecken. Wartelisten sind aber oft länger als bei Wahlärzt:innen.

POLIZZE

Das Dokument der Versicherung, in dem dein Versicherungsschutz erklärt wird. Was drin ist, was nicht, wie lange, zu welchem Preis. Sicher aufbewahren – du brauchst sie im Schadensfall.

VERSICHERUNGSSTATUS

Zeigt, ob du versichert bist und welche Leistungen die Versicherung übernimmt. Checken kannst du das z. B. unter www.meinesv.at oder bei deiner Krankenkasse direkt.

WAHLÄRZT:IN

Ärzt:in ohne Kassenvertrag. Du bezahlst direkt, bekommst eine Honorarnote und reichst sie bei deiner Krankenkasse ein – die zahlt dir etwa 80 Prozent des Kassentarifs zurück. Die Differenz zahlst du selbst.