

INFORMATIONSBLATT: SOZIALE ABSICHERUNG

Mit der Aufnahme einer selbständigen Tätigkeit im Direktvertrieb müssen Sie sich selbst um Ihre soziale Absicherung kümmern.

- Als Selbständige oder Selbständiger können Sie entweder eine private Altersvorsorge abschließen oder der gesetzlichen Rentenversicherung beitreten. Abweichend davon gibt es eine Versicherungspflicht in der gesetzlichen Rentenversicherung für so genannte „arbeitnehmerähnliche Selbständige“, die auf Dauer und im Wesentlichen nur für einen einzigen Auftraggeber oder eine einzige Auftraggeberin tätig sind und keine eigenen Arbeitnehmerinnen oder Arbeitnehmer beschäftigen.
- Als Selbständige oder Selbständiger können Sie eine private Krankenversicherung abschließen oder sich unter bestimmten Bedingungen freiwillig in einer gesetzlichen Krankenkasse versichern. Eine Krankenversicherung müssen Sie jedoch haben.
- Eine Pflegeversicherung müssen Sie dort abschließen, wo Sie auch krankenversichert sind.
- Es besteht keine Pflichtmitgliedschaft in der gesetzlichen Arbeitslosenversicherung. Nach der Existenzgründung können Sie sich dort aber unter bestimmten Voraussetzungen freiwillig weiterversichern.

RENTENVERSICHERUNG

Für Selbständige gibt es mehrere Arten der Versicherung in der gesetzlichen Rentenversicherung. Man unterscheidet die Pflichtversicherung kraft Gesetzes, die Pflichtversicherung auf Antrag und die freiwillige Versicherung.

Pflichtversicherung kraft Gesetzes

- **Voraussetzungen**

Als Selbständige oder Selbständiger sind Sie grundsätzlich in der gesetzlichen Rentenversicherung kraft Gesetzes pflichtversichert, wenn Sie

- im Zusammenhang mit Ihrer selbständigen Tätigkeit im Direktvertrieb keine versicherungspflichtigen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer beschäftigen (nicht als Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in diesem Sinne gelten 520-Euro-Beschäftigte) und
- auf Dauer und im Wesentlichen für ein Direktvertriebsunternehmen tätig sind. Das ist beispielsweise dann der Fall, wenn Sie mindestens 5/6 Ihrer Gesamteinnahmen über einen Zeitraum von ca. einem Jahr hinweg nur von diesem Unternehmen beziehen. Sollten Sie also noch für andere Unternehmen tätig sein, müssen Sie von diesen mehr als 1/6 Ihrer Einnahmen beziehen, um die Versicherungspflicht entfallen zu lassen.

- **Meldepflicht**

Sind Sie rentenversicherungspflichtig, müssen Sie dies **innerhalb von drei Monaten** nach Aufnahme Ihrer selbständigen Tätigkeit beim zuständigen Rentenversicherungsträger melden. Verspätete, falsche

oder unterlassene Meldungen können mit einem Bußgeld geahndet werden. Denken Sie bitte auch daran, dass die Beiträge bereits ab Tätigkeitsbeginn berechnet und anschließend gezahlt werden müssen.

- **Beitragshöhe**

Ohne weiteren Antrag zahlen Sie 2026 bei einem Beitragssatz von derzeit 18,6 Prozent einen monatlichen Beitrag zur gesetzlichen Rentenversicherung in Höhe von 735,63 Euro (**sog. Regelbeitrag**).

Können Sie ein niedrigeres Einkommen nachweisen (z.B. letzter Steuerbescheid) oder wollen Sie sich höher versichern, können Sie auch eine Beitragsveranlagung nach dem tatsächlich erzielten Einkommen beantragen (**einkommensgerechter Beitrag**). In jedem Fall müssen Sie aber den **Mindestbeitrag** zur gesetzlichen Rentenversicherung in Höhe von monatlich 112,16 Euro zahlen. Der **Höchstbeitrag**, bemessen an einem Monatseinkommen (= steuerlicher Gewinn) von 8.450 Euro, beträgt 1.571,70 Euro. Der Einkommensanteil, der über diesen Grenzbeträgen liegt, ist beitragsfrei.

- **Besonderheiten für Existenzgründerinnen und -gründer**

Existenzgründerinnen und -gründer zahlen von Gesetzes wegen ohne gesonderten Antrag die ersten drei vollen Kalenderjahre der selbständigen Tätigkeit monatlich 367,81 Euro (**halber Regelbeitrag**). Allerdings können Sie als Existenzgründerin oder -gründer, wenn Sie dies wünschen, auch den Regelbeitrag zahlen oder eine einkommensgerechte Veranlagung verlangen. Sie können innerhalb der Dreijahresfrist auch wieder zum halben Regelbeitrag zurückkehren.

Wenn Sie einen **Gründungszuschuss** bekommen, sind Sie nicht automatisch rentenversichert. Versicherungsspflichtig sind Sie nur, wenn Sie die oben genannten Voraussetzungen erfüllen.

Starten Sie erstmalig eine selbständige Tätigkeit für ein Direktvertriebsunternehmen, können Sie sich auch für einen Zeitraum von drei Jahren von der gesetzlichen Rentenversicherungspflicht **befreien** lassen. Eine solche Befreiung kann unter Umständen auch noch für die Aufnahme einer zweiten selbständigen Tätigkeit in Anspruch genommen werden. Wenn Sie sich nach Ablauf des Befreiungszeitraums einkommensgerecht veranlagern lassen möchten, ist es notwendig, dass Sie von sich aus mit der Deutschen Rentenversicherung in Kontakt treten. Anderenfalls müssen Sie automatisch den Regelbeitrag bezahlen.

- **Geringfügige Tätigkeit**

Üben Sie nur eine geringfügige selbständige Tätigkeit aus, sind Sie nicht rentenversicherungspflichtig. Eine solche geringfügige Tätigkeit liegt vor, wenn Ihr Arbeitseinkommen (= steuerlicher Gewinn) regelmäßig im Monat 603 Euro nicht übersteigt.

- **Befreiung von der gesetzlichen Versicherungspflicht**

Von der gesetzlichen Rentenversicherung können Sie sich nicht nur als Existenzgründerin oder -gründer, sondern auch dann befreien lassen, wenn Sie bei Eintritt der Versicherungspflicht das 58. Lebensjahr vollendet haben. Waren Sie vor Aufnahme Ihrer selbständigen Tätigkeit im Direktvertrieb von der gesetzlichen Versicherungspflicht befreit und bereits 58 Jahre alt, dann können Sie eine unbefristete Befreiung von der gesetzlichen Versicherungspflicht beantragen.

Freiwillige Versicherung/Pflichtversicherung auf Antrag

Wenn Sie als Selbständige oder Selbständiger nicht bereits kraft Gesetzes versicherungspflichtig sind, können Sie eine freiwillige Versicherung beantragen oder unter bestimmten Voraussetzungen eine Pflichtversicherung auf Antrag eingehen. Welche Form im konkreten Einzelfall für Sie besser ist, sollten Sie in einer individuellen Rentenberatung klären.

KRANKENVERSICHERUNG

Als Selbständige oder Selbständiger müssen Sie krankenversichert sein.

Private oder gesetzliche Krankenversicherung

Der Regelfall für Selbständige ist eine private Krankenversicherung. Waren Sie bereits vor Aufnahme der selbständigen Tätigkeit Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse, haben Sie unter bestimmten Voraussetzungen die Wahl zwischen einer privaten Krankenversicherung und einer freiwilligen Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung. Wenn Sie Ihre neue selbständige Tätigkeit nur nebenberuflich ausüben, zum Beispiel neben einer Vollzeitbeschäftigung, können Sie ggf. mit Ihrer Beschäftigung Mitglied der gesetzlichen Krankenversicherung bleiben. Über Ihren Ehegatten oder Ihre Ehegattin können Sie bei einer nebenberuflichen Selbständigkeit ggf. beitragsfrei in der Familienversicherung mitversichert werden.

Vor einem Wechsel in die private Krankenversicherung sollten Sie die damit verbundenen Vor- und Nachteile gut abwägen. Entscheiden Sie sich in dieser Situation für eine private Krankenversicherung, haben Sie im Grunde keine Möglichkeit mehr, in die gesetzliche Krankenversicherung zurückzukehren. Bei einem Verbleib in der gesetzlichen Krankenversicherung besteht dagegen die Möglichkeit, sich in einen günstigeren Tarif einstufen zu lassen.

Freiwillige Mitgliedschaft in der gesetzlichen Krankenversicherung

- **Voraussetzungen**

Der Beitritt zur freiwilligen Krankenversicherung setzt voraus, dass Sie

- in den letzten fünf Jahren vor dem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht mindestens 24 Monate oder
- unmittelbar vor dem Ausscheiden aus der Versicherungspflicht ununterbrochen mindestens 12 Monate

in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert waren.

- **Beitrittsanzeige**

Der Beitritt zur freiwilligen Versicherung muss der Krankenkasse **innerhalb von drei Monaten** nach Ende der vorhergehenden Versicherung angezeigt werden. Versäumen Sie diese Frist, können Sie sich nur dann wieder gesetzlich krankenversichern, wenn Sie Ihre Selbständigkeit aufgeben und hauptberuflich als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer unter der Jahresarbeitsentgeltgrenze von derzeit (Stand: 2026) 77.400 Euro tätig sind.

Zur Beitragsberechnung sind Ihre Einnahmen aus der selbständigen Tätigkeit auf Grundlage des auf dem Steuerbescheid ausgewiesenen steuerrechtlichen Gewinns heranzuziehen. Der von der Agentur für Arbeit gezahlte Gründungszuschuss (ohne die 300-Euro-Pauschale für die soziale Sicherung) zählt ebenfalls zum versicherungspflichtigen Einkommen. Erzielen Sie neben Ihrer selbständigen Tätigkeit noch weitere Einkünfte (z. B. aus Kapitalvermögen, Vermietung und Verpachtung, Renten), gehören diese ebenfalls zu den beitragspflichtigen Einnahmen.

- **Bemessungsgrundlage**

Grundsätzlich berechnen sich Ihre Beiträge aus der **monatlichen Bemessungsgrundlage**. Diese liegt für das Jahr 2026 bei 5.812,50 Euro. Können Sie Ihrer Krankenkasse geringere Einnahmen nachweisen, bezahlen Sie Ihren Krankenversicherungsbeitrag auf dieser Basis. Hierzu müssen Sie der Krankenversicherung Ihren letzten Steuerbescheid vorlegen.

Mindestens müssen Ihre Beiträge allerdings auf Grundlage der **Mindestbemessungsgrundlage** berechnet werden. Für das Jahr 2026 hat der Gesetzgeber die Mindestbemessungsgrenze für Selbständige bei 1.318,33 Euro festgelegt.

- **Beitragshöhe**

Kein Anspruch auf Krankengeld

Für freiwillig versicherte Selbständige in der gesetzlichen Krankenversicherung gilt der einheitliche ermäßigte Beitragssatz von 14 Prozent plus krankenkassenindividueller Zusatzbeitrag (ohne Anspruch auf Krankengeld). Als (freiwilliges) Mitglied der gesetzlichen Krankenversicherung sind Sie automatisch auch pflegeversichert. Hierfür brauchen Sie also keinen besonderen Antrag zu stellen. Für die Pflegeversicherung liegt der Beitragssatz 2026 bei 3,6 bzw. 4,2 Prozent (keine Kinder). Wer mindestens zwei Kinder hat, senkt seinen Beitrag um 0,25 Prozent und zahlt nur noch 3,15 Prozent. Den Abschlag von 0,25 Prozent gibt es für jedes Kind einschließlich des fünften. Damit liegt der niedrigste Beitragssatz bei 2,6 Prozent. Der Abschlag gilt nur bis zum Ablauf des Monats, in dem das jeweilige Kind das 25. Lebensjahr vollendet hat.

Beispielsrechnung bei einem Zusatzbeitrag von 2,9 Prozent (Stand: 2026):

Bemessungsgrundlage	Beitragssatz Krankenversicherung	Beitragssatz Pflegeversicherung	
	17,5 Prozent	3,6 Prozent	4,2 Prozent
5.812,50 Euro (Beitragsbemessungsgrenze)	1.017,19 Euro	209,25 Euro	244,13 Euro
1.318,33 Euro (Mindestbemessungsgrundlage)	230,71 Euro	47,46 Euro	55,37 Euro

Anspruch auf Krankengeld

Freiwillig versicherte Selbständige, die den allgemeinen Beitragssatz (14,6 Prozent plus krankenkassenindividuellen Zusatzbeitrag) an ihre gesetzliche Krankenversicherung abführen, haben vom 43. Tag der Arbeitsunfähigkeit an Anspruch auf Krankengeld. Alternative: Sie versichern sich über den ermäßigten Beitragssatz (14 Prozent plus krankenkassenindividueller Zusatzbeitrag) und schließen zusätzlich entweder einen Wahltarif bei der gesetzlichen Krankenversicherung oder eine Krankengeld-Zusatzversicherung bei einer privaten Krankenversicherung ab.

Beispielsrechnung bei einem Zusatzbeitrag von 1,7 Prozent:

Bemessungsgrundlage	Beitragssatz Krankenversicherung	Beitragssatz Pflegeversicherung	
	18,1 Prozent	3,6 Prozent	4,2 Prozent
5.812,50 Euro (Beitragsbemessungsgrenze)	1.052,06 Euro	209,25 Euro	244,13 Euro
1.318,33 Euro (Mindestbemessungsgrundlage)	238,62 Euro	47,46 Euro	55,37 Euro

Familienversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung

In der gesetzlichen Krankenversicherung können Ehepartnerinnen und -partner sowie nach deutschem Recht eingetragene Lebenspartnerinnen und -partner unter bestimmten Voraussetzungen kostenfrei mitversichert werden, wenn sie kein eigenes oder nur ein geringes Einkommen haben.

- **Voraussetzungen**

- Sie leben in Deutschland.
- Sie haben keine eigene vorrangige Versicherung.
- Sie sind nicht versicherungsfrei und haben sich nicht von der Krankenversicherungspflicht befreien lassen.
- Sie sind nicht hauptberuflich selbständig.
- Sie haben ein Gesamteinkommen, das die maßgebende monatliche Einkommensgrenze für die Familienversicherung nicht übersteigt (2026: 565 Euro).

- **Exkurs: Abgrenzung von haupt- und nebenberuflich selbständiger Tätigkeit**

Bei Personen, die zur Förderung der Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit einen **Gründungszuschuss** erhalten, ist ohne weitere Prüfung davon auszugehen, dass eine hauptberuflich selbstständige Tätigkeit vorliegt.

Im Wege einer den praktischen Erfordernissen gerecht werdenden Prüfung der Hauptberuflichkeit kann im Übrigen von folgenden **Grundannahmen** ausgegangen werden:

Selbstständige Tätigkeit neben anderer Erwerbstätigkeit

- Bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die aufgrund tariflicher, betriebsbedingter oder arbeitsvertraglicher Regelungen vollschichtig arbeiten oder deren Arbeitszeit der regelmäßigen Wochenarbeitszeit vergleichbarer Vollbeschäftigter des Betriebs entspricht, ist anzunehmen, dass – unabhängig von der Höhe des Arbeitsentgelts – daneben für eine hauptberuflich selbstständige Erwerbstätigkeit kein Raum mehr bleibt.
- Bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die mehr als 20 Stunden wöchentlich arbeiten und deren monatliches Arbeitsentgelt mehr als die Hälfte der monatlichen Bezugsgröße (2026: > 1.977,50 Euro) beträgt, ist anzunehmen, dass daneben für eine hauptberuflich selbstständige Erwerbstätigkeit kein Raum mehr bleibt.
- Bei Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die an nicht mehr als 20 Stunden wöchentlich arbeiten und deren Arbeitsentgelt nicht mehr als die Hälfte der monatlichen Bezugsgröße (2026: ≤ 1.977,50€ Euro) beträgt, ist anzunehmen, dass die selbstständige Erwerbstätigkeit **hauptberuflich** ausgeübt wird.

Selbstständige Tätigkeit ohne andere Erwerbstätigkeit

- Nimmt der zeitliche Aufwand für die selbstständige Tätigkeit Selbstständige mehr als 30 Stunden wöchentlich in Anspruch, ist anzunehmen, dass die selbstständige Tätigkeit **hauptberuflich** ausgeübt wird. Dies gilt dann, wenn das Arbeitseinkommen aus der selbstständigen Tätigkeit die Hauptquelle zur Bestreitung des Lebensunterhalts darstellt. Hiervon ist in der Regel auszugehen, wenn das Arbeitseinkommen 25 v. H. der monatlichen Bezugsgröße (2026: 988,76 Euro) übersteigt.

- Nimmt der zeitliche Aufwand für die selbstständige Tätigkeit Selbständige mehr als 20 Stunden, aber nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich in Anspruch, ist anzunehmen, dass die selbstständige Tätigkeit **hauptberuflich** ausgeübt wird. Dies gilt dann, wenn das Arbeitseinkommen aus der selbstständigen Tätigkeit die Hauptquelle zur Bestreitung des Lebensunterhalts darstellt. Hiervon ist in der Regel auszugehen, wenn das Arbeitseinkommen 50 v. H. der monatlichen Bezugsgröße (2026: 1.977,50 Euro) übersteigt.
- Nimmt der zeitliche Aufwand für die selbstständige Tätigkeit Selbständige nicht mehr als 20 Stunden wöchentlich in Anspruch, ist anzunehmen, dass die selbstständige Tätigkeit **nicht hauptberuflich** ausgeübt wird. Dies **gilt nicht**, wenn das Arbeitseinkommen 75 v. H. der monatlichen Bezugsgröße (2026: 2.966,25 Euro) übersteigt und (insofern) anzunehmen ist, dass es die Hauptquelle zur Bestreitung des Lebensunterhalts darstellt.

- **Was zählt zum Gesamteinkommen?**

Zum Gesamteinkommen zählt zum Beispiel das Einkommen aus einer Selbständigkeit, Renten, Mieteinnahmen oder Zinsen auf Kapitalvermögen. Zuschläge, die Sie lediglich wegen Ihres Familienstands bekommen, zum Beispiel Elterngeld oder Kindergeld, zählen nicht dazu. Von diesem Gesamteinkommen können Sie Werbungskosten, Abschreibungen und Sparerfreibeträge abziehen.

- **Wann endet die Familienversicherung?**

Die Familienversicherung endet, wenn die Voraussetzungen nicht mehr erfüllt sind. Zum Beispiel, wenn

- das Familienmitglied hauptberuflich selbstständig tätig ist und
- das Familienmitglied über ein Gesamteinkommen verfügt, das monatlich die Einkommensgrenze von 565 Euro (2026) übersteigt.

ARBEITSLOSENVERSICHERUNG

Selbständige haben das Recht, durch freiwillige Beitragszahlungen ihren Arbeitslosenversicherungsschutz beizubehalten. Können Sie diese Regelung für sich in Anspruch nehmen, erreichen Sie mehr Sicherheit für den Fall, dass Sie Ihre selbstständige Tätigkeit wider Erwarten aufgeben.

- **Voraussetzungen**

Wollen Sie diese Möglichkeit der besseren Absicherung für sich nutzen, müssen Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie arbeiten in Ihrer neuen Tätigkeit mindestens 15 Stunden pro Woche selbständig.
- Sie haben innerhalb der letzten 30 Monate mindestens zwölf Monate lang Beiträge an die Arbeitslosenversicherung gezahlt oder Arbeitslosengeld bzw. eine andere Entgeltersatzleistung bezogen. Sie müssen die zwölf Monate nicht hintereinander eingezahlt haben. Es genügt, dass Sie insgesamt auf zwölf Monate kommen. Einzelne Beschäftigungsverhältnisse können also auch zusammengerechnet werden.

Oder: Sie waren unmittelbar vor der Aufnahme Ihrer selbstständigen Tätigkeit angestellt oder haben Arbeitslosengeld oder eine andere Entgeltersatzleistung bezogen. Das ist dann der Fall, wenn die Zeit zwischen dem Versicherungspflichtverhältnis (Ihrer Beschäftigung als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer bzw. dem Bezug von Arbeitslosengeld oder einer anderen Entgeltersatzleistung) und der Aufnahme der selbstständigen Tätigkeit nicht mehr als einen Monat beträgt.

In der Arbeitslosenversicherung können Sie sich nicht versichern, wenn Sie

- anderweitig versicherungspflichtig sind, weil Sie beispielsweise eine Beschäftigung ausüben oder

- versicherungsfrei sind.

- **Fristen**

Die freiwillige Weiterversicherung können Sie bei Ihrer örtlichen Agentur für Arbeit beantragen. Den Antrag müssen Sie **innerhalb von drei Monaten** nach Aufnahme Ihrer selbständigen Tätigkeit stellen. Versäumen Sie diese Frist, ist eine freiwillige Weiterversicherung nicht mehr möglich.

- **Beiträge**

Die Beiträge zur freiwilligen Weiterversicherung in der Arbeitslosenversicherung sind unabhängig von Ihrem individuellen Einkommen. Der Monatsbeitrag liegt 2026 bei 102,83Euro.

Eine Ausnahme gilt für **Existenzgründerinnen und -gründer**: Sie zahlen bis zum Ablauf des ersten Kalenderjahres nach Aufnahme der selbständigen Tätigkeit generell nur den hälftigen Beitrag.

- **Ende des Versicherungsverhältnisses**

Wer ab 1. Januar 2011 als neues Mitglied in die freiwillige Arbeitslosenversicherung einbezahlt, kann nach fünf Jahren und dann jeweils mit einer dreimonatigen Frist zum Ende des Kalendermonats das Versicherungsverhältnis kündigen. Darüber hinaus endet das Versicherungsverhältnis auch dann, wenn Sie nicht mehr mindestens 15 Stunden pro Woche selbständig arbeiten oder Ihre Beiträge länger als drei Monate nicht bezahlt haben, und zwar mit Ablauf des Tages, für den Sie letztmals Beiträge gezahlt haben. Außerdem dann, wenn Sie versicherungsfrei sind, weil Sie beispielsweise die Regelaltersgrenze der gesetzlichen Rente erreicht haben oder Arbeitslosengeld beziehen.

UNFALLVERSICHERUNG

Trägerinnen der Gesetzlichen Unfallversicherung sind die gewerblichen Berufsgenossenschaften. Eine Versicherungspflicht besteht für Selbständige grundsätzlich nicht. Sie haben jedoch die Möglichkeit einer freiwilligen Versicherung bei der Berufsgenossenschaft als Alternative zur privaten Unfallversicherung.

Anmerkung: Dieses Merkblatt dient als Orientierungshilfe und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Trotz sorgfältiger Recherchen bei der Erstellung des Merkblatts kann keine Haftung für den Inhalt übernommen werden.