

18.79° N • 98.98° E — LIVE AUS CHIANG MAI

KOSTENLOSER FAKTENCHECK

Pflege & Rente *in Südostasien*

Die zwölf Zahlen, die über deinen Ruhestand entscheiden. Geprüft an Gesetzestexten, Behördenquellen und echten Preislisten — nicht an Forenposts.

Annett & Marco • Auswandern und Frei®

ATML Media LLC • EUIPO 019316799 • Stand Juli 2026

BEVOR DU WEITERLIEST

Zwölf Zahlen sind ehrlicher als tausend Meinungen

Wir sind Annett und Marco. Seit Dezember 2025 leben wir als digitale Nomaden in Südostasien — mal Thailand, mal Vietnam, mal Laos. Und keine Frage erreicht uns so oft wie diese: **Kann ich meinen Ruhestand hier verbringen, wenn ich irgendwann Pflege brauche?**

Die Antwort ist nicht ja und nicht nein. Sie hängt an zwölf Zahlen. Sechs davon betreffen Deutschland und was du dort verlierst. Sechs betreffen Südostasien und was dich dort erwartet. Wer diese zwölf Zahlen kennt, trifft eine Entscheidung. Wer sie nicht kennt, trifft eine Hoffnung.

Die teuerste Annahme beim Auswandern lautet: „Ich habe vierzig Jahre eingezahlt, also steht mir etwas zu.“

Dieser Satz ist falsch, und er kostet Menschen jedes Jahr fünfstelligen Beträge. Warum das so ist, steht auf Seite 3 unter Zahl 05.

ALLE BUTTONS UND ADRESSEN IN DIESEM PDF SIND ANKLICKBAR

Wie du diesen Guide liest

Jede Zahl steht für sich. Du kannst ihn quer lesen und trotzdem alles mitnehmen. Am Ende jeder Zahl steht die Quelle mit Stand-Datum — damit du selbst nachprüfen kannst, statt uns glauben zu müssen. Die vollständige Quellenliste findest du am Ende des Guides.

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Guide ist eine sorgfältig recherchierte Orientierungshilfe — **keine Rechts-, Steuer- oder Sozialversicherungsberatung**. Sozialrecht, Visa-Regeln und Steuersätze ändern sich häufig und hängen von deiner persönlichen Situation ab. An zwei Stellen ist die Rechtslage selbst unter Fachleuten umstritten; wir sagen dir das jeweils ausdrücklich, statt so zu tun, als wäre alles eindeutig. Verbindlich sind allein deine Krankenkasse, die Deutsche Rentenversicherung, dein Finanzamt und die Behörden vor Ort.

63 %

unserer Community kommt aus Deutschland — für euch ist das hier geschrieben

0 €

zahlt die deutsche Pflegekasse an ein Heim in Thailand, Vietnam oder Laos

2028

erst dann steigen die deutschen Pflegeleistungen wieder

01 - 06 • WAS DU IN DEUTSCHLAND ZURÜCKLÄSST

Die Seite, über die niemand gern spricht

ZAHL 01

3.364 €

Eigenanteil im deutschen Pflegeheim, pro Monat

Bundesdurchschnitt im ersten Aufenthaltsjahr: 1.775 € einrichtungseinheitlicher Eigenanteil, 1.068 € Unterkunft und Verpflegung, 521 € Investitionskosten. Ein Jahr zuvor waren es 3.108 € — plus 256 € in zwölf Monaten. Günstigstes Bundesland Sachsen-Anhalt mit 2.891 €, teuerstes Bremen mit 3.761 €.

vdek, Stichtag 01.07.2026

ZAHL 02

2.096 €

Das Maximum, das die Pflegekasse stationär zahlt

Bei Pflegegrad 5 — der höchsten Stufe. Bei Pflegegrad 2 sind es 805 €, bei Grad 3 1.319 €, bei Grad 4 1.855 €. Alles darüber trägst du selbst. Deshalb bleiben trotz Pflegeversicherung im Schnitt über 3.000 € im Monat an dir hängen.

§ 43 SGB XI, BMG-Leistungsübersicht 2026

ZAHL 03

990 €

Pflegegeld bei Pflegegrad 5 — die einzige mobile Leistung

Pflegegrad 2: 347 €, Grad 3: 599 €, Grad 4: 800 €. Das Pflegegeld ist die einzige Leistung der Pflegeversicherung, die überhaupt ins Ausland fließen kann — und auch das nur unter einer Bedingung, die du in Zahl 04 findest.

§ 37 SGB XI, Stand 2026

ZAHL 04

8 Wochen

So lange läuft das Pflegegeld im Ausland weiter

Seit dem 01.01.2026 acht statt bisher sechs Wochen im Kalenderjahr. Klingt gut — ist aber kein Auswanderer-Recht: Der Gesetzestext sagt „bei vorübergehendem Auslandsaufenthalt“. Wer seinen Lebensmittelpunkt verlegt, kann sich darauf nicht berufen. Innerhalb der EU, des EWR und der Schweiz läuft das Pflegegeld dagegen unbefristet weiter.

§ 34 Abs. 1 Nr. 1 und Abs. 1a SGB XI, geändert durch das BEEP-Gesetz

ZAHL 05

0 €

Was ein Pflegeheim in Thailand von der Pflegekasse bekommt

Sachleistungen und stationäre Pflege setzen einen Versorgungsvertrag nach § 72 SGB XI mit einer in Deutschland zugelassenen Einrichtung voraus. Ein Heim in Chiang Mai kann diesen Vertrag nicht schließen — es gibt dafür keine Ausnahme und keine Kostenerstattung. Der GKV-Spitzenverband formuliert es so: Bei Wohnort in einem Nichtvertragsstaat kommen Leistungen der sozialen Pflegeversicherung „nicht in Betracht“. Unabhängig davon, wie lange du eingezahlt hast.

§§ 36, 43, 72 SGB XI; GKV-Rundschreiben Auslandsaufenthalt

ZAHL 06

2028

Erst dann steigen die Pflegeleistungen wieder

§ 30 SGB XI sieht die nächste Dynamisierung zum 01.01.2028 vor. 2026 und 2027 bleiben die Beträge unverändert — während der Eigenanteil im letzten Jahr um 256 € gestiegen ist. Die Schere geht also planmäßig weiter auf.

§ 30 SGB XI

WAS DAS ZUSAMMENGERECHNET HEISST

Bei Pflegegrad 5 in einem deutschen Heim: 3.364 € Eigenanteil, dazu kommt die Kassenleistung von 2.096 € — die Einrichtung kostet also rund 5.460 € im Monat, von denen du 3.364 € selbst trägst. Im Ausland fällt die Kassenleistung weg, dafür sinkt der Gesamtpreis. Ob unterm Strich mehr oder weniger übrig bleibt, ist genau die Rechnung, die du vorher aufmachen musst — nicht danach.

07 - 12 · WAS DICH IN SÜDOSTASIEN ERWARTET

Die Seite, die dich positiv überrascht — meistens

ZAHL 07

12.000 – 60.000

THB pro Monat für ein Pflegeheim in Thailand

Rund 313 bis 1.563 € bei einem Kurs von 38,4 THB je Euro. Der Kernmarkt in Bangkok liegt bei 25.000 bis 40.000 THB, also etwa 650 bis 1.042 €. Nach oben ist die Spanne offen: Premium-Häuser verlangen über 100.000 THB, westlich geführte Residenzen nennen 3.300 bis 5.200 US-Dollar. Zwischen dem günstigsten und dem teuersten Angebot liegt der Faktor zehn.

Eigene Preislisten von KIN, Asia Nursing Home, Ditsara, The Rich Nursing u. a., Abruf 25.07.2026

ZAHL 08

19.900 THB

Startpreis für eine private Pflegekraft, pro Monat

Rund 518 €, bei Thailands bekanntestem Homecare-Anbieter. Der Marktvergleich über 21 Vermittlungen ergibt netto 20.000 bis 36.000 THB. Achtung: Manche Zentren werben mit 15.000 THB und rechnen Verpflegung, Überstunden und Nebenkosten separat nach. Der niedrigste Angebotspreis ist hier selten der Endpreis.

Health at Home, Preisangaben Abruf 25.07.2026

ZAHL 09

0

Verifizierbare Pflegeeinrichtungen in Laos

Wir haben gesucht — im Gesundheitsministerium, bei UNESCAP, bei HelpAge, in der laotischen Presse. Es gibt keine einzige betriebsbereite Pflegeeinrichtung, die sich belegen ließe. Die nationale Seniorenstrategie 2026–2035 setzt ausdrücklich auf Familie und Gemeinde. Ernste medizinische Fälle werden regelmäßig nach Thailand evakuiert. **Für einen Ruhestand mit Pflegebedarf scheidet Laos aus.** Für Vietnam gilt: Es gibt einen Markt, aber er ist vietnamesischsprachig — die beiden Häuser mit westlicher Ausrichtung veröffentlichen keine Preise.

Gesundheitsministerium Laos, UNESCAP-Länderbericht 2025, HelpAge International

ZAHL 10

800.000 THB

Kontonachweis für die Verlängerung als Ruheständler

Rund 20.800 €, alternativ eine Rente von mindestens 65.000 THB netto im Monat. Mindestalter 50. Das Guthaben muss vor der Verlängerung eine Zeit lang auf einem thailändischen Konto liegen — die Praxis unterscheidet sich zwischen den Provinzbüros, und nach der Genehmigung darfst du nie unter 400.000 THB fallen. Die Kombination aus Guthaben und Einkommen ist zulässig.

Königlich Thailändisches Generalkonsulat München

ZAHL 11

3.000.000 THB

Versicherungssumme, die das falsche Visum verlangt

Das O-A-Visum fordert eine Krankenversicherung über 3 Mio. THB bzw. 100.000 US-Dollar. Das gewöhnliche Non-Immigrant O mit jährlicher Retirement-Verlängerung fordert **gar keine**. Wer älter oder vorerkrankt ist, bekommt eine solche Police oft nicht mehr oder nur zu Mondpreisen — und scheitert an einer Hürde, die er gar nicht hätte nehmen müssen. Das O-X verlangt übrigens nur 40.000 THB ambulant und 400.000 THB stationär.

Generalkonsulat München; Thai General Insurance Association, Longstay-Portal

ZAHL 12

927

Lizenzierte Pflegebetriebe in Thailand — online prüfbar

Stand des Registers bis Juni 2023. Seit 2021 brauchen Pflegeeinrichtungen eine Betriebserlaubnis, der Betriebsleiter eine persönliche Lizenz und *jede einzelne Pflegekraft* eine Registrierung. Alle drei kannst du kostenlos und ohne Login nachschlagen unter esta.hss.moph.go.th. Wer dort nicht auftaucht, hat keine gültige Lizenz. 2022 wurden in Bangkok zwei nicht lizenzierte Heime geräumt, 41 Bewohner befreit, ein Mann angekettet aufgefunden — die Angehörigen hatten sie wegen des niedrigeren Preises gewählt.

Department of Health Service Support, Ministry of Public Health; Bangkok Post 20.01.2022

DER PREIS IST KEIN QUALITÄTSSIGNAL

In Thailand ist der Demenz-Aufschlag viel kleiner als in Deutschland — viele Standardheime nehmen Demenzkranke ohne Spezialtarif in reguläre Zimmer auf. Ein höherer Preis bedeutet also nicht automatisch mehr Fachlichkeit. Frag stattdessen konkret nach: beschützter Bereich, Weglaufschutz, Personalschlüssel, und ob rund um die Uhr eine examinierte Pflegekraft im Haus ist. Ein gesetzlich vorgeschriebener Personalschlüssel existiert nicht — er muss in den Vertrag.

Der Schnellcheck — zwölf Fragen, zwölf Antworten

Diese Liste ist der eigentliche Grund, diesen Guide zu speichern. Wenn du alle zwölf Punkte **schriftlich** beantwortet hast, bevor du das Flugticket buchst, hast du mehr getan als die meisten.

- ☐ Habe ich von meiner **Pflegekasse schriftlich**, was mit meinem Anspruch und meinen Beiträgen nach dem Wegzug passiert?
- ☐ Habe ich von meiner **Krankenkasse schriftlich**, ob und wann meine Mitgliedschaft endet — und was mit § 188 Abs. 4 SGB V passiert?
- ☐ Bin ich zuletzt **gesetzlich oder privat** versichert? Weiß ich, was das für eine spätere Rückkehr bedeutet?
- ☐ Habe ich bei einer PKV die **Anwartschaft schriftlich zugesagt** bekommen — vor der Ausreise, nicht danach?
- ☐ Habe ich eine Auslandsrankenversicherung, die **Pflege und Langzeitpflege** abdeckt — oder nur Akutbehandlung?
- ☐ Kenne ich meine **9/10-Vorversicherungszeit** und weiß, wie viele Jahre im Ausland ich mir leisten kann?
- ☐ Habe ich beim Zielland geprüft, ob es dort überhaupt ein **Pflegeangebot in einer Sprache** gibt, die ich im Ernstfall noch spreche?
- ☐ Habe ich die Einrichtung im **amtlichen Lizenzregister** nachgeschlagen — nicht nur die Website gelesen?
- ☐ Weiß ich, welche **Visumvariante** zu meinem Alter und Gesundheitszustand passt — und welche eine Versicherung verlangt, die ich nicht mehr bekomme?
- ☐ Habe ich eine **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**, die im Zielland anerkannt wird — beglaubigt und übersetzt?
- ☐ Gibt es eine **zweite Person**, die im Notfall Zugriff auf Konten, Unterlagen und Entscheidungen hat?
- ☐ Habe ich einen **Rückholplan** mit Kosten, Ansprechpartnern und einer Rücklage — für den Fall, dass es nicht funktioniert?

EHRlich GESAGT

Wenn du bei mehr als drei Punkten zögerst, ist das kein Grund, es zu lassen. Es ist ein Grund, noch nicht zu buchen. Genau diese zwölf Punkte arbeiten wir im vollständigen Leitfaden Schritt für Schritt ab — mit Vorlagen, Fragenkatalogen und den konkreten Stellen, bei denen du die Antworten bekommst.

DREI FEHLER, DIE RICHTIG TEUER WERDEN

Was fast alle zu spät merken

Falle 1 • Die Beitragsfalle nach dem Wegzug

Wer als Pflichtmitglied aus der gesetzlichen Krankenversicherung ausscheidet und auswandert, rutscht nach **§ 188 Abs. 4 SGB V** automatisch in eine freiwillige Anschlussversicherung. Ein Austritt wird nur wirksam, wenn du eine anderweitige Absicherung nachweist — und eine thailändische Police genügt der Kassenauslegung dafür nicht. Wer nicht reagiert, kann nach Höchstbeitrag veranlagt werden: mit den Rechengrößen 2026 in der Größenordnung von rund **14.300 bis 15.100 € im Jahr** — je nach Beitragssatz — plus ein Prozent Säumniszuschlag pro Monat. Für einen Leistungsanspruch, der die ganze Zeit ruht.

Der Ausweg steht in Satz 4 derselben Vorschrift: Die Regel greift nicht, wenn die Kasse weder Wohnsitz noch gewöhnlichen Aufenthalt im Inland ermitteln kann. Also: sauber abmelden, die Kasse schriftlich informieren, Abmeldebescheinigung aufheben. Und beachte: Wer bei einem Deutschlandbesuch die Gesundheitskarte einsetzt, liefert der Kasse damit einen Anhaltspunkt für einen Inlandsaufenthalt — mit der Folge, dass die Ausnahme rückwirkend entfallen kann.

Falle 2 • Die private Krankenversicherung endet von selbst

Nach **§ 15 Abs. 3 der Musterbedingungen MB/KK** endet ein PKV-Vertrag, wenn der gewöhnliche Aufenthalt in einen Staat außerhalb der EU und des EWR verlegt wird — ohne Kündigung, automatisch. Der Anspruch auf Umwandlung in eine Anwartschaft ist im Bedingungstext ausdrücklich auf eine *nur vorübergehende* Verlegung beschränkt. Der PKV-Verband schreibt selbst: „Der Versicherer ist nicht verpflichtet, eine solche Vereinbarung einzugehen.“ Die BaFin bestätigt das.

Praktisch heißt das: Eine Anwartschaft ist Verhandlungssache, kein Recht — und sie muss **vor** der Ausreise schriftlich zugesagt werden. Wer erst aus Thailand anruft, hat in aller Regel verloren. Anbieterangaben zufolge kostet die kleine Anwartschaft etwa 5 bis 10 %, die große 25 bis 45 % des bisherigen Beitrags. Leistungen gibt es in beiden Fällen keine — du brauchst zusätzlich eine echte Police vor Ort.

Falle 3 • Die Weiche, die du vor der Ausreise stellst

Das ist der Punkt, an dem sich zwei Lebensläufe trennen — und den man später nicht mehr korrigieren kann.

ZULETZT GESETZLICH VERSICHERT

Rückkehr möglich

- Auslandszeiten im vertragslosen Ausland werden bei der Prüfung ausgeklammert
- Maßgeblich bleibt das letzte deutsche Versicherungsverhältnis
- Rückkehr in die GKV über § 5 Abs. 1 Nr. 13 SGB V ab Wohnsitznahme

ZULETZT PRIVAT VERSICHERT

Nur Basistarif

- Fällt weder unter Buchstabe a noch b der Auffangvorschrift
- Zuweisung zurück in die PKV, dort Basistarif
- Beitrag bis zum GKV-Höchstbeitrag, Leistungen nur „vergleichbar“

Dazu kommt die **9/10-Regel**: Für die günstige Krankenversicherung der Rentner müssen neun Zehntel der zweiten Hälfte des Erwerbslebens belegt sein. Zeiten in Thailand, Vietnam, Laos oder Kambodscha sind schlicht Lücken — es gibt mit keinem dieser Länder ein Sozialversicherungsabkommen. Wer die Vorversicherungszeit reißt, landet in der

Auffangversicherung, deren Beiträge nach der gesamten wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit bemessen werden statt nur nach der Rente.

ZWEI PUNKTE, BEI DENEN WIR EHRLICH SIND

Erstens: Ob deine Mitgliedschaft in der *Pflegeversicherung* bei fortbestehender KVdR endet oder weiterläuft, ist zwischen Gesetzeswortlaut und Verwaltungspraxis strittig. Im schlechteren Fall zahlst du Beiträge weiter, während der Leistungsanspruch ruht. Hol dir das schriftlich von deiner Pflegekasse und der DVKA — vor der Ausreise.

Zweitens: Beim Doppelbesteuerungsabkommen mit Thailand ist umstritten, ob die gesetzliche Rente unter Artikel 18 Absatz 1 oder Absatz 2 fällt. Die Verwaltung wendet Absatz 2 an: Deutschland besteuert, Thailand stellt frei. Eine höchstrichterliche Klärung dazu haben wir nicht gefunden.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Zwölf Zahlen sind der Anfang. Der Plan ist die Arbeit.

Dieser Guide zeigt dir, wo du stehst. Was er nicht kann: dir die Vollmachten schreiben, den Heimvertrag prüfen, den Rückholplan bauen und die Steuerfrage für dein konkretes Land durchrechnen. Genau dafür gibt es den vollständigen Leitfaden.

Pflege im Ausland — der vollständige Leitfaden

Rund 40 Seiten: die komplette Rechnung Deutschland gegen Thailand, Vietnam und Laos · was Pflege- und Krankenkasse zahlen und was nicht · die Weichenstellung vor der Ausreise · Rente, Doppelbesteuerung und das Finanzamt Neubrandenburg · Einrichtungen mit echten Preislisten · 16 Punkte, die in den Heimvertrag gehören · Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Apostille · der Rückholplan · Fragenkatalog für die Besichtigung.

14,90 €[Leitfaden ansehen →](#)payhip.com/AuswandernundFrei

Was sonst noch zu deiner Situation passt

Krankenversicherung, die im Ausland wirklich zahlt

Unsere erste Empfehlung ist BDAE — deutscher Anbieter, deutschsprachige Betreuung im Leistungsfall und eine öffentlich einsehbare Beitragstabelle. Genki ist die Alternative: *Traveler* als Ergänzung, wenn du in Deutschland versichert bleibst, *Native* als Vollersatz nach der Abmeldung. Die Frage, an der in diesem Guide alles hängt: Behältst du deine deutsche Absicherung oder ersetzt du sie? Beide monatlich kündbar.

[BDAE — unsere Empfehlung →](#)[Genki Traveler →](#)[Genki Native →](#)auswandern-und-frei.de/go/bdae-kv · [/go/genki-traveler](https://go/genki-traveler) · [/go/genki-native](https://go/genki-native)

Die Länder-Ratgeber

Auswandern nach Thailand, Vietnam und Laos — jeweils der ultimative Guide für deinen Neustart. Als Taschenbuch, Kindle oder Premium-PDF. Das Komplettpaket enthält alle drei.

[Thailand →](#)[Vietnam →](#)[Laos →](#)[Komplettpaket 39 € →](#)auswandern-und-frei.de/go/ratgeber-thailand · [/go/ratgeber-vietnam](https://go/ratgeber-vietnam) · [/go/ratgeber-laos](https://go/ratgeber-laos) · payhip.com/b/b92tF

Erreichbar bleiben, ab der Landung

Eine eSIM ist am Ankunftstag wichtiger, als die meisten denken — für die Erreichbarkeit bei Behörden, Kliniken und Angehörigen. Airalo funktioniert in allen vier Ländern ohne Anbieterwechsel.

[eSIM ansehen →](#)

auswandern-und-frei.de/go/airalo-start

Du willst den Weg nicht allein gehen?

In unserer Skool-Community begleiten wir dich mit wöchentlichen Live-Calls direkt aus Asien und Schritt-für-Schritt-Kursen — und du triffst Menschen, die gerade dasselbe durchmachen wie du.

[Zur Community →](#)

skool.com/auswandern-und-frei

Wir verkaufen dir keine Träume. Wir zeigen dir, wie es wirklich ist — und gehen ein Stück mit.

— ANNETT & MARCO · AUSWANDERN UND FREI®

HIER STEHT DIE VERBINDLICHE WAHRHEIT

Gesetzestexte — SGB V, SGB VI, SGB XI · gesetze-im-internet.de

Pflegeleistungen 2026 — Bundesgesundheitsministerium, Leistungsübersicht, Stand 12/2025 · bundesgesundheitsministerium.de

Eigenanteile Pflegeheim — vdek, Auswertung zum Stichtag 01.07.2026 · vdek.com

Rente und Ausland — Deutsche Rentenversicherung · deutsche-rentenversicherung.de

Steuern für Rentner im Ausland — Finanzamt Neubrandenburg · finanzamt-rente-im-ausland.de

Krankenversicherung im Ausland — DVKA und GKV-Spitzenverband · dvka.de

Visa Thailand — Königlich Thailändisches Generalkonsulat München · munich.thaiembassy.org

Lizenzierte Pflegebetriebe Thailand — Department of Health Service Support · esta.hss.moph.go.th

Reise- und Sicherheitshinweise — Auswärtiges Amt · auswaertiges-amt.de

WICHTIGER HINWEIS · KEINE RECHTSBERATUNG

Dieser Guide dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersten Orientierung. Er stellt keine Rechts-, Steuer-, Sozialversicherungs- oder Anlageberatung dar und ersetzt diese nicht. Sozialrechtliche Vorschriften, Visa-Regelungen, Gebühren, Fristen und Steuersätze ändern sich häufig und unterscheiden sich je nach Staatsangehörigkeit, persönlicher Situation und Zeitpunkt. Wir übernehmen keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Jede Entscheidung triffst du in eigener Verantwortung; ziehe für deinen konkreten Fall die zuständigen Stellen sowie qualifizierte Fachleute hinzu. Umrechnungen erfolgen mit 38,4 THB je Euro (Referenzkurs Juli 2026) und dienen nur der Orientierung. Stand der Angaben: Juli 2026.

HERAUSGEBER

© 2026 Auswandern und Frei® · ATML Media LLC. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Guide darf kostenlos weitergegeben, aber nicht verändert oder verkauft werden. „Auswandern und Frei“ ist eine beim EUIPO eingetragene Unionsmarke, Reg.-Nr. 019316799. Einzelne Verweise in diesem Guide sind Partnerlinks: Kaufst du darüber, unterstützt du unsere Arbeit — für dich ändert sich am Preis nichts.