

KKH-Bonus

Stand 01.01.2024



So funktioniert unser Bonusprogramm:

Der KKH-Bonus besteht aus zwei Kategorien, dem **Aktiv-Bonus** und dem **Vorsorge-Bonus**. Maßnahmen können entweder in beiden oder nur in einer Kategorie gesammelt werden. Für die **Prämienberechnung zählen alle Maßnahmen** des Bonusbogens zusammen.

Schon **ab der ersten Maßnahme** gibt es eine Prämie. Ganz egal, ob sie zum Aktiv- oder zum Vorsorge-Bonus zählt.

Geldprämie oder Gesundheitsbudget?

Geschmackssache! Der Unterschied: Die Geldprämie überweisen wir direkt. Das Gesundheitsbudget erhalten Versicherte, wenn sie eine von uns anerkannte Gesundheitsleistung selbst bezahlen und uns danach die Rechnung einreichen – am besten zusammen mit dem Bonusbogen. Das Gesundheitsbudget ist doppelt so hoch wie die Geldprämie. Beispiele für Verwendungsmöglichkeiten gibt es auf der Rückseite.

Aktiv-Bonus

Hierzu zählen gesundheitsfördernde Aktivitäten und gute Gesundheitswerte im Allgemeinen.

Das Besondere:

Zuerst ist immer eine **Basismaßnahme** erforderlich. Danach kann die Prämie durch eine weitere Basismaßnahme oder eine **Zusatzmaßnahme** erhöht werden.

Wie viel bringen die Maßnahmen im Aktiv-Bonus?

Mit den zwei Maßnahmen, die hier anrechenbar sind, können Sie je nach gewählter Prämie maximal **30 €** oder **60 €** erreichen.

Maßnahme	Geldprämie	Gesundheitsbudget
Basismaßnahme	15 €	30 €
Zusatzmaßnahme oder zweite Basismaßnahme	15 €	30 €

So geht's:

- 1 Im Kalenderjahr an Maßnahmen für Aktiv- und/oder Vorsorge-Bonus teilnehmen.**
- 2 Jede Maßnahme durch Stempel und Unterschrift auf dem Bonusbogen bestätigen lassen.**
- 3 Ausgefüllten Bonusbogen entweder sofort oder bis 31.03. des Folgejahres einreichen:**

KKH Kaufmännische Krankenkasse
Bonusbogen-Rücksendung
30125 Hannover

- 4 Hinweis zum Gesundheitsbudget: Damit wir Rechnungen aus dem jeweiligen Kalenderjahr erstatten können, müssen diese bis spätestens 31.03. des Folgejahres bei uns eintreffen. Ist das Gesundheitsbudget nach diesem Datum noch nicht komplett aufgebraucht, so verfällt der Restbetrag.**

Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahre

Basismaßnahmen

- Regelmäßige sportliche Aktivität, z. B. Sportverein, Fitnessstudio, VHS, Firma oder Hochschule bzw. auf privater Basis und ärztlich bestätigt
- Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs oder KKH Online-Coach
- Kurs für Schwangere, z. B. Yoga, gesunde Ernährung
- Rückbildungsgymnastik

Zusatzmaßnahmen

- Sportveranstaltung, z. B. Vereinsspiel, Marathon
- Schwimm- oder anderes Sportabzeichen
- Medizinisch unbedenklicher Wert für Blutdruck oder Body-Mass-Index, bestätigt durch ärztliche Praxis, Fitnessstudio, Apotheke o. Ä.
- Nichtraucherstatus seit mehr als sechs Monaten, bestätigt durch eine (zahn)ärztliche Praxis

Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre

Basismaßnahmen

- Regelmäßige sportliche Aktivität, z. B. Sportverein, Fitnessstudio, Betriebssport, Eltern-Kind-Turnen
- Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs
- Teilnahme an einem Präventionsprogramm in Kitas und Schulen, z. B. zu gesunder Ernährung, Bewegung oder Medienkompetenz

Zusatzmaßnahmen

- Sportveranstaltung, z. B. Vereinsspiel
- Sportabzeichen, z. B. vom Deutschen Olympischen Sportbund oder DFB-Fußball-Abzeichen
- Schwimtabzeichen, z. B. Seepferdchen oder Deutscher Schwimmpass Bronze, Silber, Gold

Vorsorge-Bonus

Hier geht es um **Impfungen und gesetzliche Untersuchungen**, mit denen Krankheiten frühzeitig erkannt werden sollen.

Wie viel bringen die Maßnahmen im Vorsorge-Bonus?

Es gilt die Faustregel: Je mehr Maßnahmen, desto höher wird der Gesamtbonus, denn die Prämien der verschiedenen Maßnahmen werden zusammengezählt. Falls die Stempelfelder auf dem Bonusbogen nicht ausreichen, schicken wir gern einen weiteren zu.

Maßnahme	Geldprämie	Gesundheitsbudget
1.	10 €	20 €
2.	10 €	20 €
3.	5 €	10 €
4.	5 €	10 €
Jede weitere	2,50 €	5 €

Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahre

- Gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen, z. B. Gesundheits-Check-up oder Krebsvorsorge
- Schutzimpfungen, z. B. gegen Tetanus, Grippe
- Eine zahnärztliche Untersuchung pro Jahr
- Mutterschaftsvorsorge, z. B. Kopie des Mutterpasses

Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre

- Gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche (U- und J-Untersuchungen)
- Schutzimpfungen, z. B. gegen Masern, Röteln
- Zwei zahnärztliche Untersuchungen pro Jahr

Anerkannte Leistungen zur Erstattung über das Gesundheitsbudget

- **Zusätzliche Vorsorge und Früherkennung:**
z. B. großes Blutbild, Knochendichtemessung, Ultraschall zur Krebsfrüherkennung, Sehtest
- **Zahngesundheit:**
z. B. Professionelle Zahnreinigung
- **Schwangerschaft und Familie:**
z. B. Zusatzdiagnostik in der Schwangerschaft, Eltern-Kind-Kurs wie PEKiP®

- **Alternative Behandlungsmethoden:**
z. B. Heilpraktikerleistungen, Homöopathie, Leistungen über Grünes Rezept, Anthroposophische Medizin
- **Weitere Gesundheitsleistungen:**
z. B. Brillengläser und Kontaktlinsen, Fitnesstracker, Kranken- und Pflegezusatzversicherung, Sport- und Fitnessausrüstung

Eine vollständige Auflistung aller anerkannten Gesundheitsleistungen gibt es unter: [kkh.de/bonus](https://www.kkh.de/bonus)