



### So geht's:

- Einfach in der KKH-App oder per E-Mail anmelden (Bonus@kkh.de). Wir senden Ihnen den Bonusbogen per Post zu.
- Lassen Sie sich alle Maßnahmen, die Sie innerhalb eines Kalenderjahres durchgeführt haben, bestätigen. Der Stempel oder die Unterschrift Ihrer ärztlichen Praxis oder der entsprechenden Einrichtung reicht aus.
- Kreuzen Sie auf dem Bonusbogen an, ob Sie lieber die **Geldprämie** oder das **Gesundheitsbudget** erhalten möchten.
- **Wichtig:** Ihren ausgefüllten Bonusbogen brauchen wir bis spätestens 31.03. des Folgejahres. Sie nutzen das Gesundheitsbudget? Dann reichen Sie bitte zeitgleich auch die Quittungen für die Leistungen ein, die Sie selbst bezahlt haben und die wir über das Gesundheitsbudget bezuschussen sollen.

**KKKH Kaufmännische Krankenkasse**  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
Service-Telefon: 0800 5548640554  
kkh.de/kontaktformular



4588 – 11/25



**Extraportion  
Motivation!**

**KKH-Bonus – einfach,  
attraktiv, individuell**

**KKH**

Kaufmännische Krankenkasse

## Anmelden. Mitmachen. KKH-Bonus sichern!

### Ihre Vorteile im Überblick:

- ✓ Sie setzen sich für Ihre Gesundheit ein, gehen zur Vorsorge oder regelmäßig zum Sport? Super! Denn eine **Prämie** erhalten Sie **bereits ab dem ersten Nachweis**.
- ✓ Es gibt den **Vorsorge-Bonus** und den **Aktiv-Bonus**. Für Ihre Gesamtpremie zählen die Maßnahmen aus diesen beiden Kategorien zusammen:
  - Im **Vorsorge-Bonus** erhalten Sie Prämien für Ihre Maßnahmen aus den Bereichen Zahnvorsorge, Schutzimpfung oder Früherkennungsuntersuchungen.
  - Im **Aktiv-Bonus** belohnen wir Ihre sportlichen Aktivitäten und Ihren gesunden Lebensstil.
- ✓ Für jede bestätigte Maßnahme erhalten Sie von uns eine **Geldprämie** oder ein **doppelt so hohes Gesundheitsbudget**.



Alle Informationen zu unseren Auszeichnungen finden Sie unter: **kkh.de/auszeichnungen**

# Kombinieren Sie Ihren Bonus: Schon ab der ersten Maßnahme gibt’s eine Prämie!

## Vorsorge-Bonus

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

Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahre
<ul style="list-style-type: none"><li>Gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Gesundheits-Check-up oder Krebsvorsorge)</li><li>Schutzimpfungen (z. B. Tetanus, Grippe)</li><li>Eine zahnmedizinische Vorsorge pro Jahr</li><li>Mutterschaftsvorsorge (z. B. Kopie des Mutterpasses)</li><li>Sportmedizinische Untersuchung</li></ul>
Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre
<ul style="list-style-type: none"><li>Gesetzliche Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche (U- und J-Untersuchungen)</li><li>Schutzimpfungen (z. B. Masern, Röteln)</li><li>Zweimal zahnmedizinische Vorsorge pro Jahr</li></ul>

## Wie viel bringen die Maßnahmen im Vorsorge-Bonus?

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

Maßnahme	Geldprämie	Gesundheits-budget
1.	10 €	20 €
2.	10 €	20 €
Jede weitere	5 €	10 €

## Aktiv-Bonus

Dazu zählen beispielsweise Sport, Präventionskurse und gute Gesundheitswerte.

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

Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahre
<b>Basismaßnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Regelmäßige sportliche Aktivität (z. B. Sportverein, Fitnessstudio, VHS, Firma oder Hochschule bzw. auf privater Basis und ärztlich bestätigt)</li><li>Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs (vor Ort und digital). Mehr unter: <b>kkh.de/kurse</b></li><li>Kurs für Schwangere (z. B. Yoga, gesunde Ernährung)</li><li>Rückbildungsgymnastik</li></ul>
<b>Zusatzmaßnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sportveranstaltung (z. B. Vereinsspiel, Marathon)</li><li>Schwimm- oder anderes Sportabzeichen</li><li>Medizinisch unbedenklicher Wert für Blutdruck oder Body-Mass-Index, bestätigt durch ärztliche Praxis, Fitnessstudio oder Apotheke</li><li>Nichtraucherstatus seit mehr als sechs Monaten, bestätigt durch eine (zahn)ärztliche Praxis</li></ul>

Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre
<b>Basismaßnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Regelmäßige sportliche Aktivität (z. B. Sportverein, Fitnessstudio, Betriebssport, Eltern-Kind-Turnen)</li><li>Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs (vor Ort und digital). Mehr unter: <b>kkh.de/kurse</b></li><li>Teilnahme an einem Präventionsprogrammin Kitas und Schulen (z. B. zu gesunder Ernährung, Bewegung oder Medienkompetenz). Mehr unter: <b>kkh.de/programme</b></li></ul>
<b>Zusatzmaßnahmen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Sportveranstaltung (z. B. Vereinsspiel)</li><li>Sportabzeichen (z. B. vom Deutschen Olympischen Sportbund oder DFB-Fußball-Abzeichen)</li><li>Schwimmabzeichen (z. B. Seepferdchen oder Deutscher Schwimmpass Bronze, Silber, Gold)</li></ul>

## Wie viel bringen die Maßnahmen im Aktiv-Bonus?

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

Maßnahme	Geldprämie	Gesundheits-budget
Basismaßnahme	15 €	30 €
Zusatzmaßnahme oder zweite Basismaßnahme	15 €	30 €

Anerkannte Leistungen für Ihr Gesundheitsbudget*
<b>Zusätzliche Vorsorge</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Stoßwellentherapie (Schulter, Knöchel)</li><li>Vorsorge und Früherkennung (z. B. Darmkrebsfrüherkennung, großes Blutbild, Knochendichtemessung, Sehtest, Ultraschall zur Krebsfrüherkennung)</li></ul>
<b>Zahn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Erweiterte zahnmedizinische Leistungen wie Zahnfüllung (z. B. Kunststoff, Keramik), Fissurenversiegelung, Funktionsanalyse</li></ul>
<b>Schwangerschaft und Familie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Erweiterte Hebammenleistungen</li><li>Zusatzdiagnostik zur Vorsorge in der Schwangerschaft</li><li>Rooming-in (bei Geburt oder bei Begleitung von Kindern ins Krankenhaus)</li><li>Eltern-Kind-Kurs (z. B. PEKiP®, DELFI®, EIBA®), Baby-Schwimmkurs</li></ul>
<b>Alternative Behandlungsmethoden</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Heilpraktikerleistungen, Homöopathie, Akupunktur</li><li>Grünes Rezept/Naturarzneimittel</li><li>Naturheilverfahren nach dem Hufeland-Leistungsverzeichnis (z. B. Kinesiologie, Traditionelle Chinesische Medizin, Anthroposophische Medizin)</li></ul>
<b>Weitere Gesundheitsleistungen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Brillengläser und Kontaktlinsen zur Verbesserung der Sehkraft</li><li>Gesundheitskurse ohne Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention</li><li>Sport- und Fitnessausrüstung (z. B. Fahrradhelm, Laufschuhe, Fitnesstracker), Smartwatch</li><li>Kranken- und Pflegezusatzversicherung nach §194 Absatz 1a SGB V</li><li>Elektrische Zahnbürste</li></ul>

\* Stand der Satzung: Oktober 2025, Auszahlung nur mit Nachweis der erbrachten Gesundheitsleistung (Quittung)