



## So geht's:



Einfach online unter: [kkh.de/bonus-anmeldung](https://kkh.de/bonus-anmeldung) registrieren. Sie können zwischen dem **KKH Bonus Digital** und dem **Papier-Bonusbogen** wählen. Diesen schicken wir Ihnen per Post.



Lassen Sie sich alle Maßnahmen, die Sie innerhalb eines Kalenderjahres durchgeführt haben, bestätigen. Der Stempel 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.

KKH Kaufmännische Krankenkasse  
Karl-Wiechert-Allee 61  
30625 Hannover  
[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)  
[kkh.de](https://kkh.de)



## Für die Extraportion Motivation!

KKH Bonus – einfach, attraktiv, individuell

Jetzt  
anmelden &  
profitieren

## 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 Gesamtprämie 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**.

### Bonus Digital – Ihr Plus

Verwalten Sie Ihren Bonusbogen **überall und jederzeit online**. Einfach Nachweise abfotografieren und hochladen. **Mehr dazu unter: [kkh.de/bonusdigital](https://kkh.de/bonusdigital)**

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

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

## Vorsorge-Bonus

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

### Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahren

- 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

### 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 Ihrem Bonusbogen nicht ausreichen, schicken wir Ihnen gern einen weiteren zu.

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

## Aktiv-Bonus



Hier geht es um gesundheitsfördernde Aktivitäten und gute Gesundheitswerte im Allgemeinen. **Das Besondere:** Sie brauchen hier **zuerst eine Basismaßnahme**. Danach können Sie Ihre Prämie durch eine **Zusatzmaßnahme** oder eine weitere Basismaßnahme noch erhöhen.

### Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahren

#### Basismaßnahme

- 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

#### Zusatzmaßnahme

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

### Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre

#### Basismaßnahme

- 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

#### Zusatzmaßnahme

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

### 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 €

## Anerkannte Leistungen für Ihr Gesundheitsbudget\*:

### Zusätzliche Vorsorge

- Stoßwellentherapie (Schulter, Knöchel)
- Vorsorge und Früherkennung (z. B. Darmkrebsfrüherkennung, Großes Blutbild, Knochendichtemessung, Optische Kohärenztomografie, Sehtest, Ultraschall zur Krebsfrüherkennung)

### Zahn

- Erweiterte zahnmedizinische Leistungen wie professionelle Zahnreinigung, Zahnfüllung (z. B. Kunststoff, Keramik), Fissurenversiegelung, Funktionsanalyse

### Schwangerschaft und Familie

- Erweiterte Hebammenleistungen
- Zusatzdiagnostik zur Vorsorge in der Schwangerschaft
- Rooming-in (bei Geburt oder bei Begleitung von Kindern ins Krankenhaus)
- Eltern-Kind-Kurs (z. B. PEKiP®, DELFI®, ElBa®), Baby-Schwimmkurs

### Alternative Behandlungsmethoden

- Heilpraktikerleistungen
- Homöopathie, Akupunktur
- Grünes Rezept/Naturarzneimittel
- Naturheilverfahren nach dem Hufelandverzeichnis (z. B. Kinesiologie, Traditionelle Chinesische Medizin, Anthroposophische Medizin)

### Weitere Gesundheitsleistungen

- Brillengläser und Kontaktlinsen zur Verbesserung der Sehkraft
- Finanzierung des Test-Kits bei der Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS)
- Gesundheitskurse ohne Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention
- Fitness-Tracker
- Kranken- und Pflegezusatzversicherung nach § 194 Absatz 1a SGB V
- Sport- und Fitnessausrüstung, z. B. Fahrradhelm, Laufschuhe
- Unfallversicherung, Absicherung der Arbeitskraft (Berufsunfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit, Grundfähigkeit), Absicherung schwerer Krankheiten

\* Stand der Satzung: Januar 2023, Auszahlung nur mit Nachweis der erbrachten Gesundheitsleistung (Quittung)