

## Lohnt sich ab der ersten Maßnahme

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. Eine Prämie gibt es schon **ab der ersten Maßnahme** beim Vorsorge-Bonus beziehungsweise **ab der ersten Basismaßnahme** beim Aktiv-Bonus.

### Geldprämie oder Gesundheitsbudget?

Sie haben die Wahl: Die Geldprämie überweisen wir direkt. Das Gesundheitsbudget ist doppelt so hoch wie die Geldprämie. Es kann für eine von uns anerkannte Gesundheitsleistung wie zum Beispiel Brillengläser, Sportschuhe, eine private Krankenzusatzversicherung und noch viel mehr eingesetzt werden. Sie bezahlen die Leistung zunächst selbst und reichen danach die Rechnung, zusammen mit dem ausgefüllten Bonusbogen, bei uns ein. Weitere Beispiele für das Gesundheitsbudget finden Sie auf der Rückseite.

## 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.

### 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.

#### Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre

##### Basismaßnahmen

- Regelmäßige sportliche Aktivität, z. B. Sportverein, Fitnessstudio, Betriebssport, Eltern-Kind-Turnen
- Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs (digital oder vor Ort), siehe auch: [khh.de/kurse](https://khh.de/kurse)
- Teilnahme an einem Präventionsprogramm in Kitas, Schulen oder weiteren Einrichtungen zur Gesundheitsförderung, z. B. zu gesunder Ernährung, Bewegung oder Medienkompetenz, siehe auch: [khh.de/programme](https://khh.de/programme)

##### Zusatzmaßnahmen

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

#### Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahre

##### Basismaßnahmen

- Regelmäßige sportliche Aktivität, z. B. Sportverein, Fitnessstudio, VHS, Firma oder Hochschule bzw. auf privater Basis ärztlich bestätigt
- Teilnahme an einem zertifizierten Präventionskurs (digital oder vor Ort), siehe auch: [khh.de/kurse](https://khh.de/kurse)
- Kurs für Schwangere, z. B. Yoga, gesunde Ernährung
- Rückbildungsgymnastik

##### Zusatzmaßnahmen

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

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

## 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?

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 €
Jede weitere	5 €	10 €

### Unser Tipp:

Wenn Sie an einer Maßnahme teilnehmen und sich noch im gleichen Quartal den Bonusbogen abstempeln lassen, dürfen ärztliche Praxen dafür keine Gebühr verlangen (siehe § 36 Abs. 7 Bundesmantelvertrag – Ärzte).

## Anerkannte Leistungen zur Erstattung über das Gesundheitsbudget

- **Zusätzliche Vorsorge und Früherkennung:** z. B. großes Blutbild, Knochendichtemessung, Ultraschall zur Krebsfrüherkennung, Sehtest
- **Zahngesundheit:** z. B. Zahnfüllungen oder eine Funktionsanalyse
- **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, Traditionelle Chinesische Medizin
- **Weitere Gesundheitsleistungen:** z. B. Brillengläser und Kontaktlinsen, Smartwatch, Kranken- und Pflegezusatzversicherung, elektrische Zahnbürste, Sport- und Fitnessausrüstung

Eine vollständige Auflistung aller anerkannten Gesundheitsleistungen finden Sie unter: **[kkh.de/bonus](https://www.kkh.de/bonus)**

### Maßnahmen für Versicherte bis 17 Jahre

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

### Maßnahmen für Versicherte ab 18 Jahre

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

## Und so einfach geht's:

- 1 Nehmen Sie innerhalb eines Kalenderjahres an Maßnahmen teil.
- 2 Lassen Sie jede Maßnahme durch Stempel und Unterschrift auf dem Bonusbogen bestätigen.
- 3 Reichen Sie den ausgefüllten Bonusbogen bis zum 31.03. des Folgejahres bei uns ein:

KKH Kaufmännische Krankenkasse  
Bonusbogen-Rücksendung  
30125 Hannover

### Bitte beachten Sie:

Wenn Sie Ihr Gesundheitsbudget bis zum 31.03. des Folgejahres nicht eingesetzt haben, verfällt es. Rechnungen können wir nur erstatten, wenn sie bis zu diesem Zeitpunkt bei uns eingetroffen sind.