

KKH Bonus

attraktiv – einfach – individuell



Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und
Sicherheit

KKH

Kaufmännische
Krankenkasse

KKH Bonus – für eine Extraportion Motivation

Ihre Vorteile im Überblick:



Durch Ihre gesunde Lebensweise leisten Sie einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit. Wir honorieren das mit bis zu 180 Euro jährlich.



Die Höhe des KKH Bonus ergibt sich aus der Art und Anzahl aller im Laufe eines Kalenderjahres erbrachten und im persönlichen Bonusheft festgehaltenen Maßnahmen.



Für Sie, mitversicherte Familienangehörige, Kinder und Jugendliche gilt das gleiche Bonus-Programm: je motivierter, desto höher der Bonus.



Sie haben die Wahl: entweder eine Geldprämie von maximal 90 Euro direkt auf Ihr Konto oder ein jeweils doppelt so hohes Gesundheitsbudget von bis zu 180 Euro erhalten. Dieses Budget können Sie für ausgewählte Gesundheitsleistungen einsetzen, die von Krankenkassen normalerweise nicht übernommen werden. Zum Beispiel für neue Brillengläser, Professionelle Zahnreinigung, Osteopathie oder einen Fitness-Tracker.



KKH Bonus Digital: Ihr Bonusprogramm können Sie auch online über das Online-Servicezentrum durchführen. Einfach Nachweise abfotografieren und hochladen.

So kann Ihr KKH Bonus aussehen

Auch mit wenig Einsatz aktiv sein

- Mitgliedschaft im Sportverein
- Online-Präventionskurs mit Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, siehe auch [kkh.de/kurse](https://www.kkh.de/kurse)
- Blutdruck im Normbereich
- Body-Mass-Index im Normbereich
- Nichtraucherstatus
- Zahnvorsorge

Dafür erhalten Sie 60 Euro Geldprämie oder 120 Euro Gesundheitsbudget z. B. für eine Auslandsreiseschutzimpfung, Kunststoff-Zahnfüllungen oder eine sportmedizinische Untersuchung.



KKH Bonus: ein großer Sprung

für Ihre Gesundheit!



Clever kombinieren nach den eigenen Bedürfnissen:

Maßnahmen für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre

- Vorsorgeuntersuchungen U1–U11, J1 und J2
- Schutzimpfungen
- Regelmäßige sportliche Aktivitäten wie Eltern-Kind-Turnen oder Kinderturnen, im Sportverein oder qualitätsgesicherten Fitness-Studio
- Zahnvorsorge (max. 2 x pro Jahr)
- Sportveranstaltungen, z. B. KKH-Lauf
- Sportabzeichen
- Schwimmbadabzeichen
- Teilnahme an Programmen der Setting-Prävention (Präventionsprogramme in Kindergärten oder Schulen – kassenübergreifend)
- Präventionskurs (max. 2 x pro Jahr) mit Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“. Passende Präventionskurse findest du auf kkh.de/kurse

Maßnahmen für Erwachsene ab 18 Jahre

Vorsorge/Sport

- Schutzimpfungen
- Vollständiger Impfstatus
- Zahnvorsorge (max. 2 x pro Jahr)
- Gesetzliche Früherkennungsmaßnahmen, siehe kkh.de/vorsorge
- Regelmäßige sportliche Aktivitäten (z. B. im Sportverein/qualitätsgesicherten Fitness-Studio oder vom Arzt bestätigt)
- Sportveranstaltungen, z. B. KKH-Lauf
- Sportabzeichen/Schwimmbadabzeichen

Gesundheitswerte im Normbereich in Verbindung mit einer regelmäßigen sportlichen Aktivität: Blutdruck, Blutzucker, Body-Mass-Index, Gesamtcholesterin, Nichtraucherstatus (länger als 6 Monate)

Gesundheitsförderung

- Präventionskurs (max. 2 x pro Jahr) mit Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“. Passende Präventionskurse finden Sie auf kkh.de/kurse
- Schwangerschaftsmaßnahmen (je 1 x pro Jahr): Vorlage des vollständigen Mutterpasses, Rückbildungsgymnastik

Ihr Gesundheitsbudget einfach für diese Gesundheitsleistungen verwenden:

Zusätzliche Vorsorge

- Auslandsreiseschutzimpfung
- Darmkrebsfrüherkennung außerhalb des Leistungskataloges
- Großes Blutbild
- Knochendichtemessung
- Meningokokken-B-Impfung
- Sehtest, Optische Kohärenztomographie (OCT), Amblyopiecreening
- Sportmedizinische Untersuchung/Beratung
- Stoßwellentherapie (Schulter/Knöchel)
- Ultraschall der Brust zur Krebsfrüherkennung

Schwangerschaft und Familie

- Babyschwimmen
- Eltern-Kind-Kurs
- Erweiterte Hebammenleistungen
- Geburtsvorbereitungskurs für den Partner
- Rooming-in (bei Geburt oder Begleitung von Kindern ins Krankenhaus)
- Zusatzdiagnostik in der Schwangerschaft

Zahn

- Professionelle Zahnreinigung
- Zahnfüllungen (z. B. Kunststoff, Keramik)

Alternative Behandlungsmethoden

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

Zuschuss zu weiteren Gesundheitsleistungen

- Brillengläser und Kontaktlinsen zur Verbesserung der Sehstärke
- Fitness-Tracker
- Finanzierung des Test-Kits bei der Deutschen Knochenmarkspende (DKMS)
- Gesundheitskurse (ohne Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“)
- Private Kranken- und Pflegezusatzversicherung
- Versicherung zur Absicherung schwerer Krankheiten (Dread Disease), der Arbeitskraft (z. B. Berufsunfähigkeit), Unfallversicherung

KKH Bonus-Stufen

Stufe 1 mit
3 Maßnahmen

1 x Vorsorge/Sport
+
2 x freie Wahl

Stufe 2 mit
6 Maßnahmen

2 x Vorsorge/Sport
+
1 x Gesundheitsförderung
+
3 x freie Wahl

Stufe 3 mit
9 Maßnahmen

3 x Vorsorge/Sport
+
2 x Gesundheitsförderung
+
4 x freie Wahl

Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre können die Maßnahmen frei auswählen!

30 Euro
Geldprämie

60 Euro
Geldprämie

90 Euro
Geldprämie

oder

oder

oder

60 Euro
Gesundheitsbudget

120 Euro
Gesundheitsbudget

180 Euro
Gesundheitsbudget

So kann der KKH Bonus für Kinder und Jugendliche aussehen

Von Anfang an aktiv und gut versorgt

- Vorsorgeuntersuchung (z. B. U10 – 11, J1, J2)
- Schutzimpfung
- 2 x Zahnvorsorge
- Mitglied im Sportverein
- Teilnahme am KKH-Lauf

Dafür erhalten Kinder und Jugendliche 60 Euro Geldprämie oder 120 Euro Gesundheitsbudget z. B. für einen Fitness-Tracker oder Brillengläser/ Kontaktlinsen und Auslandsreiseschutzimpfung.

Mehr Infos zum KKH Bonus auch unter kkh.de/bonus



60€
Geldprämie

Anmelden. Mitmachen. KKH Bonus sichern.

So einfach geht's:



Melden Sie sich online unter kkh.de/bonus-anmeldung oder auch gerne telefonisch unter **0800 5548640554** an. Sie können zwischen dem KKH Bonus Digital und dem Papier-Bonusheft wählen. Dieses erhalten Sie dann per Post von uns.



Lassen Sie Ihre innerhalb eines Kalenderjahres durchgeführten Maßnahmen und Aktivitäten von Ihrem Arzt oder einer entsprechenden Einrichtung mit einem Stempel bestätigen.

Tip

Werden die Maßnahmen im selben Quartal, in dem die Leistung erbracht wurde, abgestempelt, darf der Arzt keine Gebühren für den Stempel verlangen (siehe § 36 Abs. 7 Bundesmantelvertrag – Ärzte).



Geben Sie im Bonusheft an, ob Sie eine Geldprämie oder ein Gesundheitsbudget erhalten möchten, und senden Sie Ihr ausgefülltes Bonusheft bis **spätestens 31.03. des Folgejahres** an die KKH zurück. Bitte fügen Sie die entsprechenden Quittungen für das Gesundheitsbudget bei. Der KKH Bonus wird auch unterjährig ausgezahlt. Vergessen Sie nicht, Ihre Kontonummer auf Ihrem Bonusheft anzugeben!



Hinweis: Nach dem Bürgerentlastungsgesetz sind alle Krankenkassen verpflichtet, sowohl die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung als auch die Bonuszahlungen an die Finanzämter zu melden. Weitere Infos unter kkh.de/steuern



KKH Kaufmännische Krankenkasse

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

[kkh.de/bonus](https://www.kkh.de/bonus)