



# Bonusprogramm

Gesundheitsbewusst leben  
und Bonus kassieren

## Sichern Sie sich Ihren Bonus: Wir belohnen Vorsorge und Fitness

Fit bleiben und bares Geld kassieren – so einfach und attraktiv ist das Bonusprogramm der Heimat Krankenkasse. Für jede Maßnahme, an der Sie teilnehmen, erhalten Sie einen Bonus von uns.

Sie betreiben aktive Gesundheitsvorsorge, sind sportlich engagiert und/oder nutzen regelmäßig die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen? Das ist doppelt gut, denn so tun Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihren Bonusanspruch. Dabei reicht schon eine Maßnahme aus, um in den Genuss einer Prämie zu kommen. Je mehr Aktivitäten Sie nachweisen können, desto höher fällt Ihr Bonusanspruch aus.

Weitere Informationen zu den Maßnahmen und dazu, wie Sie Ihren Bonus erhalten, finden Sie in Ihrem Bonuspass oder auf unserer Website – los gehts!



Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren. Für mitversicherte Kinder von 1 bis 15 Jahren gibt es unser neues Kinderbonusprogramm – ebenfalls mit attraktiven Geldprämien.

Auch die Kleinsten können sich mit unserem Babybonus über eine Geldprämie freuen.

Stand 11.2022

## Mein Bonuspass: abtrennen, mitnehmen und abstempeln lassen

Hier fehlt der Bonuspass?  
Fordern Sie gern einen neuen an.

[www.heimat-krankenkasse.de/downloads](http://www.heimat-krankenkasse.de/downloads)  
Service-Telefon 0800 1060100 (kostenfrei)

Alle Details rund um das Bonusprogramm finden Sie unter  
[www.heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm](http://www.heimat-krankenkasse.de/bonusprogramm)

# Wir sind für Sie da

## Service-Telefon:

**0800 1060100 [kostenfrei]**

Mo-Fr: 7.30 – 23.00 Uhr

Sa: 9.00 – 23.00 Uhr, So: 10.00 – 23.00 Uhr

## Kontaktformular:

[www.heimat-krankenkasse.de/kontakt](http://www.heimat-krankenkasse.de/kontakt)

## Zentrale Postanschrift:

Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld

Entdecken Sie unser Fitmacher-Magazin mit spannenden Themen rund um Ihre Gesundheit

[www.fitmacher.de](http://www.fitmacher.de)



## Bielefeld

Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld

T. 0521 92395-0

## Budenheim

Rheinstraße 27, 55257 Budenheim

T. 06139 89-515

## Wittenburg

Südring 5, 19243 Wittenburg

T. 038852 611-5410

## Wittlich

Zum Rachtiger Wald 3, 54516 Wittlich

T. 06571 925-5100

## Wir sind für Sie da

## So einfach funktioniert das Bonusprogramm

- In Ihrem Bonuspass werden alle Maßnahmen dokumentiert.
- Reichen Sie Ihren Bonuspass per Post oder online über unser Kontaktformular ein, sobald Ihre jährlichen Maßnahmen erfüllt sind.

[www.heimat-krankenkasse.de/kontakt](http://www.heimat-krankenkasse.de/kontakt)

### Hinweis zur ärztlichen Bestätigung im Bonuspass

Gesundheitsmaßnahmen, die vom Arzt durchgeführt werden, können Sie sich kostenfrei in der Arztpraxis abstempeln lassen, vorausgesetzt, Sie fordern den Stempel noch im gleichen Quartal ein. Andernfalls kann Ihr Arzt eine Gebühr erheben (§ 36 Abs. 7 BMV-A). Daher nehmen Sie Ihren Bonuspass am besten gleich zum Arzttermin mit.

Maßnahme	Bonus
1 Gesundheits-Check-up	7,50 Euro
2 Krebsvorsorge	7,50 Euro
3 Hautkrebsvorsorge	7,50 Euro
4 Darmkrebsvorsorge	7,50 Euro
5 Mammografie	7,50 Euro
6 Bauchaortenscreening	7,50 Euro
7 Zahnvorsorge	7,50 Euro
8 Chlamydien-Screening	7,50 Euro
9 Jugendcheck J2	7,50 Euro
10 Impfung (Mehrfachimpfung möglich)	7,50 Euro
11 Gesundheitskurs (zertifiziert)	25,00 Euro
12 Mitgliedschaft Fitness-Studio	25,00 Euro
13 Mitgliedschaft Sportverein	25,00 Euro
14 Sonstige sportliche Aktivität	25,00 Euro
15 BMI und Nichtraucher	25,00 Euro

## Ihr Bonusanspruch

### Richtig vielseitig: die Maßnahmen

- 1 Gesundheits-Check-up**  
Einmalig für Versicherte zwischen 18 und 34 Jahren, alle drei Jahre für alle Versicherten ab 35 Jahren.
- 2 Krebsfrüherkennung**  
Einmal pro Jahr für Frauen ab 20 Jahren beim Gynäkologen und für Männer ab 45 Jahren beim Urologen oder Hausarzt.
- 3 Hautkrebsfrüherkennung**  
Alle zwei Jahre für alle Versicherten ab 35 Jahren.
- 4 Darmkrebsfrüherkennung**  
Für weibliche Versicherte zwischen 50 und 54 Jahren: Stuhlbluttest jährlich; für männliche Versicherte dieses Alters: Stuhlbluttest jährlich oder Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren; für alle Versicherten ab 55 Jahren: Stuhlbluttest alle zwei Jahre oder Darmspiegelung zweimal im Abstand von zehn Jahren.
- 5 Mammografie**  
Alle zwei Jahre für Frauen im Alter von 50 bis 69 Jahren.
- 6 Ultraschallscreening auf Bauchaortenaneurysmen**  
Einmalig für Männer ab 65 Jahren.

## Bonuspass



## Wir belohnen Fitness und Vorsorge mit einem Bonus für jede Maßnahme

Sie betreiben aktive Gesundheitsvorsorge, sind sportlich engagiert und/oder nutzen regelmäßig die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen? Das ist doppelt gut, denn so tun Sie nicht nur etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Ihren Bonusanspruch. Dabei reicht schon eine Maßnahme\* aus, um in den Genuss einer Prämie zu kommen. Je mehr Aktivitäten Sie nachweisen können, desto höher fällt Ihr Bonusanspruch aus.

Teilnehmen können alle Versicherten der Heimat Krankenkasse ab 16 Jahren.

\* Bitte beachten Sie die Ausnahme für den Status BMI/Nichtraucher.

## 1 Persönliche Daten

Name		Vorname	
Straße	Hausnummer	PLZ	Ort
Versichertennummer		Geburtsdatum	
Telefon, tagsüber erreichbar (freiwillige Angabe)		Unterschrift <sup>1</sup>	

## 2 Bankdaten

Kontoinhaber															
IBAN															

1 Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben. Mir ist bekannt, dass Bonuszahlungen, die einen Betrag von 150 Euro im Kalenderjahr übersteigen, dem Finanzamt gemeldet werden.  
 2 Mit seiner Unterschrift bestätigt Ihr Arzt, dass Sie seit mindestens sechs Monaten Nichtraucher sind und Ihr BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt.  
 3 Kurse nach § 20 SGB V, Auszeit oder Aktivwoche.

## 3 Allgemeine Angaben

<b>1 Gesundheits-Check-up</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>2 Krebsfrüherkennung</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>3 Hautkrebsfrüherkennung</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>4 Darmkrebsfrüherkennung</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>5 Mammografie</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel
<b>6 Ultraschallscreening auf Bauchortenaneurysmen</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>7 Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>8 Chlamydien-Screening</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>9 Jugendcheck J2</b> Datum   Unterschrift und Praxisstempel	<b>10 Impfung</b> Datum Art der Impfung  Unterschrift und Praxisstempel
<b>11 Gesundheitskurs/ Gesundheitsprogramm</b> Datum Art der Maßnahme <sup>3</sup>  Unterschrift und Stempel	<b>12 Fitness-Studio</b> Datum   Unterschrift und Stempel	<b>13 Sportverein</b> Datum   Unterschrift und Stempel	<b>14 Sonstige sportliche Aktivität</b> Datum Art der Aktivität  Unterschrift und Stempel	<b>15 Normalgewicht [BMI zwischen 18,5 und 24,9] und Nichtraucher</b> Datum   Unterschrift <sup>2</sup> und Praxisstempel