

meinBonus: Vorsorge lohnt sich

mkk

Ihre Gesundheit ist es wert

Sie kümmern sich aktiv um Ihre Gesundheit und tun etwas für Ihr Wohlbefinden? Das lohnt sich doppelt: Mit unserem Programm meinBonus unterstützen wir Sie bei vielen Aktivitäten Ihrer Gesundheitsvorsorge und zahlen Ihnen bares Geld.

Ihr VorsorgeBonus: Bis zu 100 Euro

Mit dem VorsorgeBonus können Sie bis zu 100 Euro pro Jahr für Ihre Vorsorge von uns erhalten. Wir belohnen Sie schon ab der ersten Aktivität: Für **jeden Stempel** auf dem Bonusblatt erhalten Sie **5 Euro**. Sie haben alle für Ihr Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeangebote wahrgenommen? Dann erhalten Sie pro Kalenderjahr sogar 70 Euro.

Welche Vorsorgeangebote für Sie wichtig sind, haben wir Ihnen auf der Rückseite zusammengestellt - oder Sie prüfen direkt online, welche Angebote für Sie empfohlen werden: meine-krankenkasse.de/vorsorgekalender

Unser Plus für Ihre Gesundheit

Haben Sie alle für Sie empfohlenen Vorsorgeangebote wahrgenommen und setzen Ihren Bonus für Ihre Gesundheit ein, erhalten Sie **bis zu 100 Euro** im Jahr: Wir erstatten Ihnen Ihre Rechnungen für individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), private Zusatzversicherungen (Krankenzusatzversicherung sowie Altersvorsorge) und für Ihre Online-Patientenverfügung. Reichen Sie uns hierfür einfach die entsprechenden Rechnungen und das ausgefüllte Bonusblatt ein.




Welche Stempel Sie brauchen erfahren Sie hier – bitte scannen



 **mind. 5 €** pro Nachweis

oder

 **70 €** bei einer vollständigen Vorsorge

bis zu

 **max. 100 €** bei Nachweis individueller Gesundheitskosten

Sie erhalten pro Nachweis auf dem Bonusblatt 5 €.

Sie haben alle Nachweise für Ihr Alter & Geschlecht im Abschnitt »Vorsorge« gesammelt.

Sie haben eine vollständige Vorsorge und eine Rechnung in Höhe von 70–100 € für individuelle Gesundheitskosten? Dann erstatten wir Ihnen insgesamt bis zu 100 €.

Zusatzbonus für Impfungen (je 5 Euro)

Für jede von der Ständigen Impfkommission (STIKO) oder dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) empfohlene Schutzimpfung, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt über Ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK) abgerechnet hat, erhalten Sie einen Zusatzbonus von 5 Euro pro Impfung. Ausgenommen hiervon sind Reiseschutzimpfungen.

DigiBonus: Bis zu 210 Euro

Dieses Extra ist interessant für Sie, falls Sie digitale Helfer wie Smart Watches oder Fitnessarmbänder kaufen möchten. Haben Sie alle für Sie empfohlenen Angebote zur Vorsorge **in den vergangenen drei Jahren** in Anspruch genommen, erstatten wir Ihnen bis zu 210 Euro für digitale Gesundheitsprodukte. Hierfür reichen Sie uns einfach die entsprechenden Rechnungen und die ausgefüllten Bonusblätter für drei Jahre ein.

Zusatzbonus für Prävention (10 Euro)

Sie nehmen Ihre Gesundheit gerne selbst in die Hand? Wir belohnen dies mit weiteren 10 Euro pro Jahr, wenn Sie einen Gesundheitskurs erfolgreich abgeschlossen (Teilnahme an 80% der Kurstermine) oder an mindestens zwei Gesundheitsaktionen teilgenommen haben:

- Zertifizierte Gesundheitskurse nach §20 SGB V, wie beispielsweise Kurse zur Rückengesundheit, Raucherentwöhnung oder gesunden Ernährung
- Maßnahmen zur Förderung der digitalen Gesundheitskompetenz nach §20k SGB V
- Gesundheitsaktionen Ihrer mkk, wie beispielsweise Waldbaden oder Kochkurse
- Gesundheitsaktionen von Arbeitgeber, Schule oder Universität, wie Screenings oder Gesundheitstage (ausgenommen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung)

So nehmen Sie teil

- **Bestellen Sie** Ihr persönliches Bonusblatt bei uns (online, per Telefon oder in Ihrem ServiceCenter vor Ort) und es kann losgehen.
- Der **Bonuszeitraum**, während dem Sie Ihre Aktivitäten durchführen können, ist ein Kalenderjahr. Entscheiden Sie sich für den DigiBonus, beträgt er drei Kalenderjahre.
- Lassen Sie sich die Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten auf dem Bonusblatt bestätigen und reichen Sie uns das ausgefüllte Bonusblatt (sowie für die Erstattung Ihrer Gesundheitsausgaben und den DigiBonus zusätzlich Ihre Rechnungen und Nachweise) **bis zum 30. April des Folgejahres** ein.

Die Bonusblätter einzelner Familienangehöriger können übrigens unabhängig voneinander angefordert und eingelöst werden. Nach jeder Einlösung erhalten Sie automatisch ein vorausgefülltes Blatt zurück, damit Sie direkt wieder etwas für Ihre Gesundheit und Ihren Geldbeutel tun können.

meinBonus ist für alle da!

Ob beitragszahlendes Mitglied oder familienversicherte Angehörige, ob erwachsen, Baby oder Kind - gesund leben zahlt sich für alle aus. Die Teilnahme an meinBonus ist jedes Jahr und unabhängig voneinander für alle möglich und wird mit barem Geld belohnt. Im ersten Lebensjahr Ihres Babys können Sie alternativ den Babybonus nutzen und 190 Euro erhalten.

Wir sind immer für Sie da.

 mkk
- meine krankenkasse
Lindenstraße 67
10969 Berlin

 0800 1656616*
* kostenfrei innerhalb Deutschlands

 info@
meine-krankenkasse.de

 meine-krankenkasse.de

 facebook.com/
mkk.gesund

 @mkk.gesund

Für Sie empfohlene Vorsorgeangebote

Alter	Kinder und Jugendliche	Turnus
2 Jahre*	U7	einmalig
3 Jahre	U7a	
4 Jahre	U8	
5 Jahre	U9	
ab 6 Jahre	Zahnvorsorge	halbjährlich
ab 12	J1	einmalig

*für Kinder im Alter von 0 bis Vollendung des 1. Lebensjahres empfehlen wir unseren Babybonus in Höhe von 190 Euro

Alter	Frauen	Männer	Turnus
ab 18 Jahre	CheckUp (18-35 Jahre): Früherkennung u.a. von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes		einmalig bis zum 35. Lebensjahr
	Zahnvorsorge		jährlich
ab 20 Jahre	Früherkennung Gebärmutterhalskrebs und Krebserkennung des Genitals		jährlich
30-69 Jahre	zusätzlich Früherkennung Brustkrebs		jährlich
zusätzlich ab 35 Jahre	CheckUp 35: Früherkennung u.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes		alle 3 Jahre
	Früherkennung Hautkrebs		alle 2 Jahre
zusätzlich ab 45 Jahre		Früherkennung Krebserkrankungen der Prostata und des äußeren Genitals	jährlich
zusätzlich von 50-69 Jahre	Früherkennung Brustkrebs-Mammographie Screening		alle 2 Jahre
50-54 Jahre	Früherkennung Darmkrebs (Test auf okkultes Blut im Stuhl, alternativ für Männer Koloskopie**)		jährlich
ab 55 Jahre	Früherkennung Darmkrebs (Test auf okkultes Blut im Stuhl, alternativ Koloskopie**)		alle 2 Jahre
zusätzlich ab 65 Jahre		Früherkennung Bauchortenaneurysmen	einmalig

**alle 10 Jahre