

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 belohnen Sie sich selbst. Und 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-Modell: je motivierter, desto höher der Bonus.



Sie haben die Wahl: entweder eine Geldprämie von maximal 90 Euro direkt auf Ihr Konto erhalten oder ein jeweils doppelt so hohes Gesundheitsbudget von bis zu 180 Euro bei Ihrer KKH einlösen. 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.



Sie entscheiden selbst, welche Maßnahmen zu Ihrer Gesundheit passen. Ob Vorsorge, Sport oder umfangreiche Prävention. Ganz nach Ihren Bedürfnissen.

So kann Ihr KKH Bonus aussehen

Auch mit wenig Einsatz aktiv sein

- Mitgliedschaft im Sportverein
- Online-Präventionskurs mit Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“, siehe auch 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 auf einen Blick!



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 www.kkh.de/kurse

Maßnahmen für Erwachsene ab 18 Jahre

Vorsorge/Sport

- Schutzimpfungen
- Vollständiger Impfstatus
- Zahnvorsorge (max. 2 x pro Jahr)
- Gesetzliche Früherkennungsmaßnahmen (z. B. Krebsfrüherkennung)
- 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 www.kkh.de/kurse
- Schwangerschaftsmaßnahmen (je 1 x pro Jahr): Vorlage des vollständigen Mutterpasses, Rückbildungsgymnastik

Ihr Gesundheitsbudget einfach für diese Gesundheitsleistungen nutzen:

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

Zusätzliche Vorsorge

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

Zahn

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

Alternative Behandlungsmethoden

- Grünes Rezept/Naturarzneimittel
- Homöopathie
- Osteopathie, Heilpraktikerleistungen, Akupunktur
- Naturheilverfahren nach dem Hufelandverzeichnis

Zuschuss zu Sachprämien

- Brillengläser und Kontaktlinsen zur Verbesserung der Sehkraft
- Fitness-Tracker
- Finanzierung des Test-Kits bei der Deutschen Knochenmarkspende (DKMS)
- Gesundheitskurse (ohne Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“)
- Private Kranken- und Pflegezusatzversicherung

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 gut versorgt und aktiv

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

Dafür erhältst du **60 Euro Geldprämie** oder **120 Euro Gesundheitsbudget** z. B. für eine private Krankenzusatzversicherung, Fitness-Tracker oder Osteopathie.

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



60€
Geldprämie

Anmelden. Mitmachen. KKH Bonus sichern.

So einfach geht's:



Melden Sie sich online unter www.kkh.de/bonus-anmeldung oder auch gerne telefonisch unter **0800 5548640554** an und wir senden Ihnen Ihr persönliches Bonusheft per Post zu.



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

Werden die Maßnahmen im gültigen Quartal 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 auf Ihr Konto oder ein doppelt so hohes Gesundheitsbudget erhalten möchten, und senden Sie Ihr ausgefülltes Bonusheft bis **spätestens 31.03. des Folgejahres** an die KKH zurück. 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 www.kkh.de/steuern



KKH Kaufmännische Krankenkasse

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

service@kkh.de

www.kkh.de/bonus