

Jetzt Prämien  
oder Zuschüsse  
sichern!

# GESUND LEBEN LOHNT SICH!



MIT DEM BONUSPROGRAMM  
DAK AKTIVBONUS



**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*

# MIT GESUNDHEIT PUNKTEN.

SAMMELN & BELOHNEN LASSEN.



*Eine gesunde Lebensweise ist für Sie selbstverständlich? Dann ist unser DAK AktivBonus genau das Richtige für Sie: Denn unser Bonusprogramm belohnt Sie dafür: mit wertvollen Punkten, die Sie im gesamten Jahr sammeln und sich auszahlen lassen können.*

## **Sie sammeln Punkte z. B. mit:**

- Gesundheits-Check-ups
- Krebsvorsorge-Untersuchungen
- Kinder- und Jugenduntersuchungen (U1–J2)
- Schutzimpfungen
- Rückenschule, Pilates, Yoga, Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Raucherentwöhnung und andere zertifiziert Präventionskurse
- Sport, z. B. in einem Verein oder Fitnessstudio
- Teilnahme an unseren Online-Coachings

---

## DAS RECHNET SICH

---

Sammeln Sie Punkte mit Ihrem gesundheitsbewussten Verhalten. Diese können Sie sich als Geldprämie auszahlen lassen. Oder Sie investieren Ihre Punkte in einen Zuschuss zu besonderen Gesundheitsleistungen, die Sie in der Regel selbst bezahlen. Das Gute daran: Für dieses Engagement legen wir sogar noch bis zu 100 % drauf.



**So wird gezählt:**

**1 Punkt = 1 Euro bei Geldprämie**

**1 Punkt = 1,20 Euro bzw. 2 Euro  
bei Zuschussprämie**

---

## GUTE IDEE: PUNKTE IN IHRE GESUNDHEIT INVESTIEREN

---

Gesammelte Punkte können Sie gegen Vorlage einer entsprechenden Rechnung sofort in einen Zuschuss für selbstfinanzierte Gesundheitsleistungen investieren.

**20 % Extra auf Ihre Punkte, z. B. für:**

- Naturheilverfahren
- Auslandskrankenversicherung
- Osteopathie
- Brillengläser und Kontaktlinsen
- Professionelle Zahnreinigung
- Mitgliedschaft im Sportverein / Fitnessstudio
- Präventionskurse (z. B. Ernährungskurse, Yoga)

**100 % Extra auf Ihre Punkte, z. B. für:**

- Sport- und Fitnessausrüstung
- Fitnesstracker



➔ Mehr dazu unter [dak.de/bonus](https://www.dak.de/bonus)

---

## EIN BEISPIEL

---

### 1. Teilnahme

Für Moritz war eine gesunde Lebensweise schon immer sehr wichtig. Deswegen ist für ihn auch ganz klar, dass das Bonusprogramm **DAK AktivBonus** genau zu ihm passt.

### 2. Punkte sammeln

Er sammelt über das ganze Jahr ordentlich Punkte:

- Er macht einen Gesundheits-Check-Up. (10 Punkte)
- Er reicht 2x die Zahnvorsorge (jeweils 5 Punkte) und eine professionelle Zahnreinigung ein. (5 Punkte)
- Außerdem möchte sich Moritz endlich das Rauchen abgewöhnen und nimmt an einem Kurs zur Rauchentwöhnung teil. (10 Punkte)
- Zusätzlich reicht er seine Mitgliedschaft im Fitnessstudio ein. (50 Punkte)

Sein Punktestand beträgt nun **85 Punkte**.



### 3. Punkte einreichen

Jedes Mal, wenn Moritz wieder Punkte eingesammelt hat, reicht er diese schnell und unkompliziert über die DAK App ein und hat so immer seinen Punktestand im Blick.

### 4. Auszahlung

Moritz braucht neue Brillengläser mit Sehstärke. Diese lässt er sich nun einfach durch seine Punkte und einem weiteren Zuschuss von 20 % bezuschussen.



Rechnung für die neue Brille: 300 Euro  
Jeder Punkt für diese besondere Gesundheitsleistung ist 1,20 Euro wert.  
**85 Punkte = Zuschussprämie von 102 Euro,**  
als Erstattung für die neuen Brillengläser

# UND SO FUNKTIONIERT ES.

GANZ EINFACH IN 4 SCHRITTEN



## SIE NEHMEN AM BONUSPROGRAMM TEIL

Schnell, unkompliziert: Einfach über die **DAK App** oder über **dak.de/bonus** anmelden.



## SIE HOLEN SICH IHRE PUNKTE

Sie erhalten Punkte für viele verschiedene Maßnahmen. 1 Punkt ist gleich 1 Euro.



## SIE REICHEN IHRE PUNKTE EIN

Sie reichen Ihre Punkte (z. B. durch Rechnungen oder Nachweise) ganz einfach per App ein.



## SIE ERHALTEN IHRE PRÄMIE

Sie können wählen: **Geldprämien** überweisen wir direkt auf Ihr Konto. **Zuschussprämien** bekommen Sie für besondere Gesundheitsleistungen – und dafür gibt es nochmal mindestens 20 % extra.



➔ Mehr dazu unter **dak.de/dak-app**

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND  
UM DIE UHR ERREICHBAR.

## **DAK Service-Hotline 040 325 325 555**

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

## **DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800**

Für allgemeine medizinische Fragen oder auch zu Kinder- und Sportmedizin. Und als Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthaltes.

## **Meine DAK**

Ihr Online-Servicezentrum. Für alles, was Papierkram ist. Und für so viel mehr. Immer und überall. Im Web oder per DAK App: „Meine DAK“ für die Hosentasche und Ihr Schlüssel für mehr Sicherheit bei jedem Web-Login. **Mehr erfahren: [dak.de/online](https://dak.de/online)**

**Online-Beratung: [dak.de/chat](https://dak.de/chat)**

## **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg

**[www.dak.de](https://www.dak.de)**



**D985-3001** / Gedruckt 07/24.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*