

meinBonus: Vorsorge lohnt sich

Deine Gesundheit ist es wert

Du kümmerst dich aktiv um deine Gesundheit und tust etwas für dein Wohlbefinden? Das lohnt sich doppelt: Mit dem Programm meinBonus unterstützen wir dich bei vielen Aktivitäten deiner Gesundheitsvorsorge und zahlen dir bares Geld.

Dein VorsorgeBonus: bis zu 100 Euro

Mit dem VorsorgeBonus kannst du bis zu 100 Euro pro Jahr für deine Vorsorge erhalten. Wir belohnen dich schon ab der ersten Aktivität: Für **jeden Stempel** auf dem Bonusblatt erhältst du **5 Euro**.

Du hast alle für dein Alter und Geschlecht empfohlenen Vorsorgeangebote wahrgenommen? Dann erhältst du sogar **70 Euro pro Kalenderjahr**.

Welche Vorsorgeangebote für dich wichtig sind, haben wir auf der Rückseite zusammengestellt - oder du prüfst online, welche Angebote für dich empfohlen werden: meine-krankenkasse.de/vorsorgekalender

meinBonusPlus: bis zu 100 Euro

Hast du alle für dich empfohlenen Vorsorgeangebote wahrgenommen und setzt deinen Bonus für deine Gesundheit ein, erhältst du **bis zu 100 Euro** im Jahr: Wir erstatten dir Rechnungen für individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), private Krankenzusatzversicherungen und für deine Online-Patientenverfügung. Reiche uns hierfür einfach die entsprechenden Rechnungen und das ausgefüllte Bonusblatt ein.




Welche Stempel du brauchst, erfährst du hier - bitte scannen



 **mind. 5 €** pro Nachweis

Du erhältst pro Nachweis auf dem Bonusblatt 5 €.

oder

 **70 €** bei einer vollständigen Vorsorge

Du hast alle Nachweise für dein Alter und Geschlecht im Abschnitt "Vorsorge" gesammelt.

bis zu

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

Du hast eine vollständige Vorsorge und eine Rechnung in Höhe von 70 - 100 € für individuelle Gesundheitskosten? Dann erstatten wir dir 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 deine Ärztin oder dein Arzt über deine elektronische Gesundheitskarte abgerechnet hat, erhältst du einen Zusatzbonus von **5 Euro pro Impfung**. Ausgenommen hiervon sind Reiseschutzimpfungen.

meinBonusDigital: bis zu 210 Euro

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

Zusatzbonus für Prävention (10 Euro)

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

- 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 der mkk - meine krankenkasse, wie beispielsweise Waldbaden oder Kochkurse
- Gesundheitsaktionen von Arbeitgeber, Schule oder Universität, wie Screenings oder Gesundheitstage (ausgenommen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung)

So kannst du teilnehmen









- **Bestelle** dein persönliches Bonusblatt bei uns (online, per Telefon oder im ServiceCenter vor Ort) und es kann losgehen.
- Der **Bonuszeitraum**, während dem du die Aktivitäten durchführen kannst, ist ein Kalenderjahr. Entscheidest du dich für den meinBonusDigital, beträgt er drei Kalenderjahre.
- Lass dir die Teilnahme an den verschiedenen Aktivitäten auf dem Bonusblatt bestätigen und reiche uns das ausgefüllte Bonusblatt (sowie für die Erstattung der Gesundheitsausgaben und den meinBonusDigital zusätzlich deine 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 erhältst du automatisch ein vorausgefülltes Blatt zurück, damit du direkt wieder etwas für deine Gesundheit und deinen Geldbeutel tun kannst.

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 deines Babys kannst du alternativ den **Babybonus** nutzen und **190 Euro** erhalten.

Wir sind 24/7 für dich da

| | |
|---|---|
|  35 ServiceCenter bundesweit |  meine-krankenkasse.de/videochat |
|  0800 16566 16* <small>*kostenfrei innerhalb Deutschlands</small> |  info@meine-krankenkasse.de |
|  meine-krankenkasse.de | Folge uns auf: |
|  |  |
|  |  |

Für dich 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 50-75 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