

# 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:



Sie setzen sich für Ihre Gesundheit ein, gehen zur Vorsorge oder regelmäßig zum Sport und wir honorieren das mit bis zu 100 Euro jährlich.



Für Sie, mitversicherte Familienangehörige, Kinder und Jugendliche gilt das gleiche Bonusprogramm: je motivierter, desto höher der Bonus. Jeder Teilnehmer bekommt sein eigenes Bonusheft.



Bereits ab **drei Gesundheitsaktivitäten** zahlen wir Ihnen einen Bonus. Zum Sammeln der Nachweise steht Ihnen ein ganzes Kalenderjahr zur Verfügung.



Jede bestätigte Maßnahme belohnen wir mit 10 Euro Geldprämie oder 20 Euro Gesundheitsbudget. Für maximal fünf Aktivitäten im Kalenderjahr erhalten Sie je nach Wahl 50 Euro Geldprämie oder ein doppelt so hohes Gesundheitsbudget von 100 Euro. Mit dem Budget unterstützen wir Ihre durchgeführten Gesundheitsleistungen, für die Sie selbst die Kosten tragen. Dazu zählen zum Beispiel neue Brillengläser, Professionelle Zahnreinigung, Osteopathie oder ein Fitness-Tracker.



**KKH Bonus Digital:** Verwalten Sie Ihr Bonusheft überall und jederzeit online über „Meine KKH“. Einfach Nachweise abfotografieren und hochladen.

# Clever kombinieren nach den eigenen Bedürfnissen

## Maßnahmen der Kinder und Jugendlichen (bis 17 Jahre)

- Vorsorgeuntersuchungen U1–U11, J1 und J2
- Schutzimpfung oder vollständiger Impfstatus
- Zahnärztliche Untersuchung (einmal jährlich)
- Regelmäßige sportliche Aktivität (z. B. Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen im Sportverein/Fitness-Studio, Betriebssport (für Azubis))
- Sportveranstaltung (z. B. KKH-Lauf)
- Sportabzeichen
- Schwimmbadabzeichen
- Teilnahme an einem Programm der Setting-Prävention (Präventionsprogramme in Kindergärten oder Schulen – kassenübergreifend, siehe z. B. [kkh.de/projekte](http://kkh.de/projekte))
- Präventionskurs mit Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“. Einen passenden Präventionskurs findest du auf [kkh.de/kurse](http://kkh.de/kurse).

## Maßnahmen der Erwachsenen (ab 18 Jahre)

- Gesetzliche Früherkennungsuntersuchungen, siehe [kkh.de/vorsorge](http://kkh.de/vorsorge)
- Schutzimpfung oder vollständiger Impfstatus
- Zahnärztliche Untersuchung (einmal jährlich)
- Regelmäßige sportliche Aktivität (z. B. im Sportverein/Fitness-Studio, Betriebssport oder vom Arzt bestätigt)
- Gesundheitswerte im Normbereich (bestätigt z. B. durch Arzt oder Apotheker), nur in Verbindung mit einer regelmäßigen sportlichen Aktivität: Blutdruck, Body-Mass-Index, Nichtraucherstatus (länger als 6 Monate)
- Sportveranstaltung (z. B. KKH-Lauf)
- Sportabzeichen/Schwimmbadabzeichen
- Präventionskurs mit Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“. Einen passenden Präventionskurs finden Sie auf [kkh.de/kurse](http://kkh.de/kurse).
- KKH Online-Coach, siehe [kkh.de/coaches](http://kkh.de/coaches)
- Vorlage des vollständigen Mutterpasses, Rückbildungsgymnastik

# Ihr Gesundheitsbudget finanziert diese durchgeführten Gesundheitsleistungen

## Zusätzliche Vorsorge

- Auslandsreiseschutzimpfung
- Sportmedizinische Untersuchung/Beratung
- Stoßwellentherapie (Schulter/Knöchel)
- Vorsorge und Früherkennung (z. B. Darmkrebsfrüherkennung, Großes Blutbild, Knochendichtemessung, Meningokokken-B-Impfung, Optische Kohärenztomografie (OCT), Sehtest, Ultraschall zur Krebsfrüherkennung, Amblyopiescreening)

## Zahn

- Erweiterte zahnmedizinische Leistungen wie professionelle Zahnreinigung, Zahnfüllung (z. B. Kunststoff, Keramik), Fissurenversiegelung, Funktionsanalyse

## Schwangerschaft und Familie

- Erweiterte Hebammenleistungen
- Zusatzdiagnostik zur Vorsorge in der Schwangerschaft
- Rooming-In (bei Geburt oder bei Begleitung von Kindern ins Krankenhaus)
- Baby-Schwimmkurs, Eltern-Kind-Kurs (z. B. PEKiP®, DELFI®, ElBa®)

## Alternative Behandlungsmethoden

- Osteopathie, Homöopathie, Akupunktur
- Heilpraktikerleistungen
- Grünes Rezept, Naturarzneimittel
- Naturheilverfahren nach dem Hufelandverzeichnis (z. B. Kinesiologie, Traditionelle Chinesische Medizin, Anthroposophische Medizin)

## Zuschuss zu weiteren Gesundheitsleistungen

- Brillengläser und Kontaktlinsen zur Verbesserung der Sehkraft
- Finanzierung des Test-Kits bei der Deutschen Knochenmarkspende (DKMS)
- Gesundheitskurse ohne Zertifikat der Zentralen Prüfstelle Prävention
- Fitness-Tracker
- Kranken- und Pflegezusatzversicherung nach § 194 Absatz 1a SGB V
- Unfallversicherung, Absicherung der Arbeitskraft (Berufsunfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit, Grundfähigkeit), Absicherung schwerer Krankheiten

## Ihr Bonus

3

Maßnahmen



**30 Euro**

Geldprämie

oder

**60 Euro**

Gesundheitsbudget

4

Maßnahmen



**40 Euro**

Geldprämie

oder

**80 Euro**

Gesundheitsbudget

5

Maßnahmen



**50 Euro**

Geldprämie

oder

**100 Euro**

Gesundheitsbudget

# Anmelden. Mitmachen. KKH Bonus sichern.

## So einfach geht's:



Melden Sie sich online unter [kkh.de/bonus-anmeldung](https://kkh.de/bonus-anmeldung) an. Sie können zwischen dem KKH Bonus Digital und dem Papier-Bonusheft wählen. Das Letztere senden wir Ihnen dann per Post zu.



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

### Tip

Werden die Maßnahmen im selben Quartal, in dem die Leistung erbracht wurde, abgestempelt, dürfen Ärzte keine Gebühren für den Stempel verlangen (siehe § 36 Abs. 7 Bundesmantelvertrag – Ärzte).



Geben Sie in Ihrem Bonusheft an, ob Sie eine Geldprämie oder ein Gesundheitsbudget erhalten möchten, und reichen Sie dieses bis spätestens **31.03. des Folgejahres** bei Ihrer KKH ein. Für die Auszahlung des Gesundheitsbudgets fügen Sie bitte die Quittungen der Gesundheitsleistungen, die Sie selbst bezahlt haben, bei. Ihren Bonus können Sie auch unterjährig einlösen. 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 [kkh.de/steuern](https://kkh.de/steuern).



## KKH Kaufmännische Krankenkasse

30125 Hannover

Service-Telefon 0800 5548640554

[service@kkh.de](mailto:service@kkh.de)

[kkh.de/bonus](https://kkh.de/bonus)