

Lecke Bonus Viele
Krankenkassen belohnen
gesundheitsförderndes
Verhalten mit Prämien-
Bonbons



Bonbons für Familien

KRANKENVERSICHERUNG Viele Kassen wollen Kunden mit Bonusprogrammen an sich binden. Besonders beliebt dabei: Familien mit Kindern. Wir haben die Angebote verglichen

Seit dem Jahr 2021 belohnen Krankenkassen sowohl einzelne als auch regelmäßige Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge über Bonusprogramme. »Das ist neu«, sagt Thomas Lemke, Geschäftsführer des Deutschen Finanz-Service Instituts (DFSI). »Bis Ende des Jahres 2020 war eine kontinuierliche Teilnahme an solchen Angeboten verpflichtend, damit es Boni gibt. Das gilt nun nicht mehr.« Seit Januar 2021 bonifizieren viele Krankenkassen auch einzelne Maßnahmen, zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen oder Schutzimpfungen. Das bedeutet, dass bereits nach nur einer Früherkennungsuntersuchung oder einer Schutzimpfung eine Prämie gewährt werden kann.

VERGLEICHSTEST »Neu ist auch, dass nun alle Krankenkassen Bonusprogramme anbieten müssen«, so Lemke. Auslöser war das Inkrafttreten des Masernschutzgesetzes am 1. März 2020. Daher wurden fast alle Bonusprogramme überarbeitet. Anlass genug für *Guter Rat* und das DFSI, gemeinsam mit *kassensuche.de* diese Programme für Familien genauer unter die Lupe zu nehmen. Bei über 70 Kassen wurden die Bonusangebote abgefragt und bewertet. Die jeweils 10 besten regionalen und bundesweiten gesetzlichen Krankenkassen für Erwachsene und für Kinder finden Sie übersichtlich aufgelistet in den Tabellen auf Seite 16 und 17.

PRÄMIEN FREI UND ZWECKGEBUNDEN

So bieten die Familienkassen verschiedene Arten von Prämien an: Sachprämien,



Kerstin Butenhoff
kerstin.butenhoff@burda.com

einfache Geldprämien und zweckgebundene Prämien. Der Wert Letzterer ist meist etwas höher, manchmal doppelt so hoch wie die Geldprämien. Allerdings können die zweckgebundenen Prämien nur für bestimmte Leistungen eingesetzt werden, beispielsweise Sportkurse.

VERSCHIEDENE REGELN Die Regelungen, welche die Versicherten erfüllen müssen, um an die Prämien zu kommen, legen die Krankenkassen individuell fest. Eine Voraussetzung gibt es allerdings: Für die Teilnahme an einem Bonusprogramm ist vorab eine Anmeldung nötig. Wie das von-



„Nach den wirklich attraktiven Bonusprogrammen der Krankenkassen muss man fragen.“

Thomas Lemke,
Geschäftsführer Deutsches Finanz-Service Institut

stattengeht, bestimmen die Kassen selbst, meist kann man das ganz einfach telefonisch oder online erledigen. Häufig erhält man dann ein Bonusheft, aus dem Check-ups, Sportangebote oder Impfungen ausgewählt werden können.

Je nach Maßnahme wird die Teilnahme beispielsweise über Stempel im Bonusheft oder in Teilnahmelisten quittiert. Inzwischen ermöglichen immer mehr Krankenkassen auch, die Nachweise per App einzureichen. Außerdem haben einige Kassen eigene Bonus-Apps entwickelt, die jederzeit Überblick über bereits gesammelte Bonuspunkte geben. Auch eine Verknüpfung zu Samsung Health, Fitbit oder Google Fit ist zum Teil möglich: Die in den Fitness-Apps aufgezeichneten Daten können dann automatisch dem Bonusprogramm gutgeschrieben werden. Ob man das wirklich möchte, sollte man sich vorher überlegen.

AUSDAUER In den meisten Fällen jedoch honorieren Krankenkassen längerfristige Engagements, beispielsweise die Mitgliedschaften in Sportvereinen oder die Teilnahme an Präventionskursen (nach § 20 Sozialgesetzbuch V).

HOHE PRÄMIEN, AUFWAND VARIERT

Die Teilnahme an Bonusprogrammen kann mehrere Hundert Euro bringen. »Die Top Ten der Krankenkassen in unserem Vergleichstest zahlen bei den regional zugänglichen Kassen zwischen 120 und 360 Euro für Erwachsene«, so Lemke. Hier punkten die AOK Rheinland/Hamburg, AOK Hessen und AOK Nordost.

»Bei den bundesweit zugänglichen Kassen gibt es zwischen 150 und 500 Euro für diese Programme der Erwachsenen«, hat Lemke herausgefunden. IKK classic, Novitas BKK und IKK – Die Innovationskasse zahlen am meisten.

UMFANG Doch auch wenn die Krankenkassen mit mehreren Hundert Euro pro ▶

Jahr werben: Die Angaben beziehen sich auf maximal mögliche Prämien. Dafür braucht es bei der IKK Innovationskasse im Idealfall eine Maßnahme und bei der Novitas BKK 18 Maßnahmen. »Mindestens genauso wichtig wie die Maximalzahlung ist der Durchschnittsbonus«, so Lemke. »Wenn man für hohe Boni viele Aktionen braucht, ist das ein großer Aufwand, der sich nicht immer erfüllen lässt.«

AB ZUM ZAHNARZT »Die IKK Innovationskasse zahlt diese Prämie bereits, wenn man alle Vorsorgeuntersuchungen eines Jahres absolviert«, erklärt Lemke. »Ein junger Mensch beispielsweise, der für regelmäßige Gesundheits- und Krebsvorsorgeuntersuchungen noch zu jung ist, braucht nur die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt wahrzunehmen und bekommt dafür 500 Euro pro Jahr.«

BLICK AUF DIE DETAILS

Doch das klappt natürlich nicht bei allen Kassen – und vor allem nicht lange: Ab Mitte 30, wenn mehr Vorsorgeuntersu-

chungen möglich werden, ist auch der Aufwand für die Prämien wieder größer.

Bedacht werden sollte auch, dass die meisten Maßnahmen, die von den Kassen bonifiziert werden, erst einmal selbst bezahlt werden müssen. Das sind, beispielsweise bei der professionellen Zahnreinigung, mehr als die Euro, die dann gutgeschrieben werden. Immerhin können zweckgebundene Prämien beispielsweise im nächsten Jahr für Zahnreinigung, Fitnessstudio-Beiträge oder andere gesundheitsfördernde Maßnahmen eingesetzt werden.

VERGLEICH Da Bonusprogramme unterschiedlich aufgebaut sind und honoriert werden, sollte man sich bei seiner Kasse über Teilnahmebedingungen und Programme informieren. »Nicht immer findet man die effektivsten direkt auf der Internetseite«, so Lemke. Hier muss nachfragen, wer das Gefühl hat, dass mehr drin ist. »Bestimmte Bonusprogramme findet man zum Beispiel nur in der Satzung.«

FREIWILLIGKEIT Allerdings wird natürlich niemand zur Teilnahme an den Bonusprogrammen gezwungen; sie sind für Versicherte immer freiwillig. Wer sich angemeldet hat, muss keine Nachteile befürchten, selbst wenn die gewählten Ziele nicht geschafft werden. Schließlich sind die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen immer gleich, Versicherten darf aus einer Teilnahme oder Nichtteilnahme kein Nachteil entstehen.

RICHTIG PUNKTE SAMMELN

Die meisten Bonusprogramme laufen ein Jahr. Je nach Kasse ist unterschiedlich geregelt, ob spät im Jahr gesammelte Punkte ins nächste Kalenderjahr übertragen werden können oder nicht. Auch wie lange die Punkte insgesamt gültig sind, ist je nach Kasse unterschiedlich geregelt.

AKTIVITÄT Eines ist allerdings bei den meisten Krankenversicherungen gleich: Wer ein oder zwei Jahre gar keine Aktivitäten nachweist, verliert meist alle gesammelten Boni. Die Krankenkassen beenden

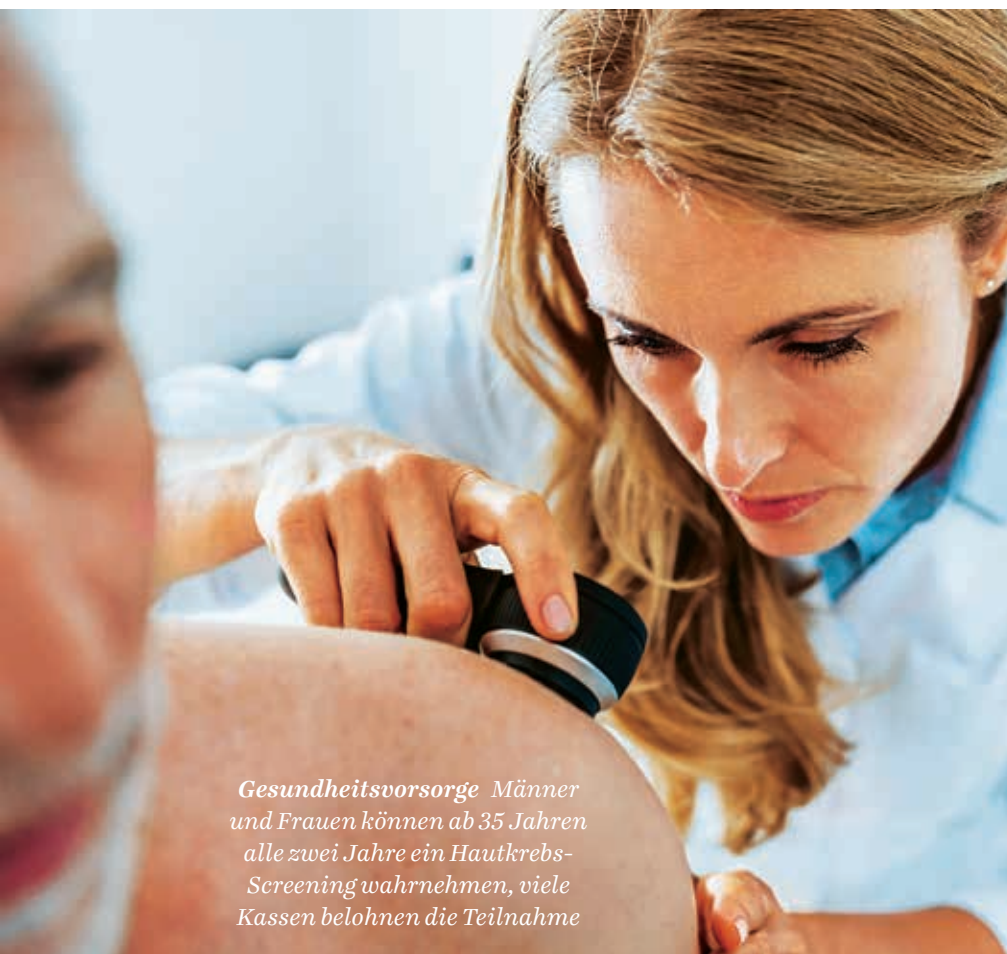
ERWACHSENE BUNDESWEIT Geld für die Gesundheit

Krankenkasse	Max. Prämie	Anzahl Maßnahmen für max. Prämie	Art der Prämie	Durchschnittsprämie pro Maßnahme	Anzahl von Maßnahmemöglichkeiten	Punkte gesamt	
IKK – Die Innovationskasse	500,00 €	1	Zweckgebunden	500,00 €	2	26	Guter Rat BESTE KASSE
DAK-Gesundheit	253,32 €	5	Zweckgebunden	50,66 €	9	24	
TK – Techniker Krankenkasse	320,00 €	16	Zweckgebunden	20,00 €	11	23	
BAHN-BKK	240,00 €	8	Geldbarprämie	30,00 €	6	23	Guter Rat TOP-KASSE
hkk Krankenkasse	280,00 €	5	Zweckgebunden	56,00 €	6	22	
Novitas BKK	440,00 €	18	Kombi-Prämie	24,44 €	8	22	
HEK – Hanseatische Krankenkasse	250,00 €	5	Zweckgebunden	50,00 €	9	21	
IKK classic	400,00 €	13	Zweckgebunden	30,77 €	8	21	
vivida bkk	150,00 €	2	Zweckgebunden	75,00 €	6	20	
Barmer	215,00 €	9	Kombi-Prämie	23,89 €	11	18	

ERWACHSENE REGIONAL Viele Prämien einfach in bar

Krankenkasse	Max. Prämie	Anzahl Maßnahmen für max. Prämie	Art der Prämie	Durchschnittsprämie pro Maßnahme	Anzahl von Maßnahmemöglichkeiten	Punkte gesamt	
Bergische Krankenkasse	300,00 €	7	Zweckgebunden	42,86 €	13	26	Guter Rat BESTE KASSE
AOK Hessen	330,00 €	16	Geldbarprämie	20,63 €	10	24	
AOK Nordost	320,00 €	9	Geldbarprämie	35,56 €	8	23	
SECURVITA Krankenkasse	280,00 €	7	Kombi-Prämie	40,00 €	11	23	Guter Rat TOP-KASSE
AOK Rheinland/Hamburg	360,00 €	18	Zweckgebunden	20,00 €	5	22	
BKK Freudenberg	200,00 €	2	Geldbarprämie	100,00 €	8	19	
IKK Südwest	120,00 €	6	Zweckgebunden	20,00 €	15	19	
BKK Wirtschaft & Finanzen	240,00 €	12	Geldbarprämie	20,00 €	6	19	
AOK Plus	250,00 €	7	Geldbarprämie	35,71 €	13	18	
IKK Brandenburg und Berlin	265,00 €	16	Geldbarprämie	16,56 €	11	18	

Quelle: kassensuche.de/DFS | Stand: 8.4.2022



Gesundheitsvorsorge Männer und Frauen können ab 35 Jahren alle zwei Jahre ein Hautkrebs-Screening wahrnehmen, viele Kassen belohnen die Teilnahme

dann meist das Programm, bereits gesammelte Prämien sind dann auch futsch.

MÖGLICHKEIT ZUM PUNKTEN

Doch so weit muss es gar nicht kommen, denn es gibt viele Möglichkeiten, Bonuspunkte zu sammeln. Je nach Krankenversicherer wird man für die Teilnahme an Präventionskursen oder Mitgliedschaften im Sportverein oder Fitnessstudio belohnt. Auch jungen Menschen, die vielleicht noch studieren und nicht viel Geld haben, wird ein Zugang zu Boni ermöglicht: Selbst die regelmäßige Teilnahme am Hochschulsport, sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen oder Leistungsabzeichen bringen Bonuspunkte.

SCHWANGERSCHAFT Kassen wie die Barmer, IKK Südwest oder Bergische Krankenkasse belohnen die regelmäßige Teilnahme an Geburtsvorbereitungskursen für Mütter. AOK Plus und IKK Brandenburg und Berlin geben Punkte, wenn Mutter und Vater am Vorbereitungskurs teilnehmen. SECURVITA Krankenkasse, AOK ▶

KINDER BUNDESWEIT Gesundheit von klein auf

Krankenkasse	Max. Prämie	Anzahl Maßnahmen für max. Prämie	Art der Prämie	Durchschnittsprämie pro Maßnahme	Anzahl von Maßnahmemöglichkeiten	Punkte gesamt	
Barmer	215,00 €	8	Kombi-Prämie	26,88 €	7	30	Guter Rat BESTE KASSE
Novitas BKK	380,00 €	13	Kombi-Prämie	29,23 €	7	30	
TK – Techniker Krankenkasse	300,00 €	15	Zweckgebunden	20,00 €	9	30	
BKK ProVita	200,00 €	5	Zweckgebunden	40,00 €	9	29	Guter Rat TOP-KASSE
HEK – Hanseatische Krankenkasse	250,00 €	5	Zweckgebunden	50,00 €	9	29	
DAK-Gesundheit	140,00 €	4	Zweckgebunden	35,00 €	9	28	
IKK classic	360,00 €	11	Zweckgebunden	32,73 €	7	28	
hkk Krankenkasse	280,00 €	5	Zweckgebunden	56,00 €	7	27	
BKK VBU	110,00 €	2	Zweckgebunden	55,00 €	5	25	
BKK Gildemeister Seidensticker	200,00 €	14	Zweckgebunden	14,29 €	9	24	

KINDER REGIONAL Viele Boni für den gesunden Nachwuchs

Krankenkasse	Max. Prämie	Anzahl Maßnahmen für max. Prämie	Art der Prämie	Durchschnittsprämie pro Maßnahme	Anzahl von Maßnahmemöglichkeiten	Punkte gesamt	
Bergische Krankenkasse	300,00 €	7	Zweckgebunden	42,86 €	9	33	Guter Rat BESTE KASSE
SECURVITA Krankenkasse	200,00 €	3	Zweckgebunden	66,67 €	9	30	
AOK Hessen	294,00 €	14	Geldbarprämie	21,00 €	8	28	Guter Rat TOP-KASSE
AOK Nordost	200,00 €	5	Geldbarprämie	40,00 €	7	27	
AOK Rheinland/Hamburg	360,00 €	19	Zweckgebunden	18,95 €	6	27	
IKK Brandenburg und Berlin	225,00 €	11	Geldbarprämie	20,45 €	8	27	
mhplus Betriebskrankenkasse	230,00 €	11	Zweckgebunden	20,91 €	8	25	
BKK Wirtschaft & Finanzen	180,00 €	9	Geldbarprämie	20,00 €	5	24	
IKK Südwest	120,00 €	6	Zweckgebunden	20,00 €	10	24	
BKK SBH	200,00 €	10	Geldbarprämie	20,00 €	8	22	



*Gesund von Anfang an
Auch Vorsorgeuntersuchungen
werden bonifiziert*

Nordost, IKK classic und Techniker bonifizieren nach der Geburt auch die Teilnahme an der Rückbildungsgymnastik.

SOZIALES ENGAGEMENT Selbst Blutspenden werden von einigen Krankenkassen belohnt: Dort gibt es also Prämien für freiwilliges soziales Engagement.

GESUNDES LEBEN Einige Krankenkassen prämiieren den Nichtraucherstatus bzw. eine Raucherentwöhnung. Auch wenn das Gewicht und andere Messwerte im Normbereich sind, wird das von einigen Versicherern mit Bonuspunkten belohnt.

KINDER UND JUGENDLICHE IM BLICK

Sogar Kinder und Jugendliche können bei einigen Kassen schon punkten. Dafür zählen schon die regelmäßigen U-Untersuchungen. Für die Bonusprogramme der Kinder sind meist weniger Maßnahmen nötig, allerdings gibt es auch weniger Geld.

AKTIVITÄT UND PRÄVENTION Für Kinder werden häufig auch gemeinsame Gesundheitsmaßnahmen mit den Eltern honoriert, also Eltern-Kind-Turnen oder Babyschwimmen.

Bei Jugendlichen wird der Fokus vom gesunden Lebensstil hin zu Suchtprävention verschoben: Sie können bereits an Kursen zu verantwortungsvollem Alko-

holkonsum oder Raucherentwöhnung teilnehmen und werden dafür belohnt.

Auch Schwimm-, Wander- oder Sportabzeichen, die Teilnahme an Sportwettkämpfen, die Mitgliedschaft in Fitnessstudios oder Sportvereinen werden bei Jugendlichen bonifiziert. Einige Krankenkassen bieten Teenagern sogar kasseneigene Challenges an, deren erfolgreiche Durchführung über Fitnesstracker erfasst wird.

Bei Kindern und Jugendlichen machte in unserem Vergleichstest bei den regionalen Krankenkassen die Bergische Krankenkasse das Rennen, gefolgt von der SECURVITA Krankenkasse und erneut der AOK Hessen.

RECHENFAKTOR Bei den bundesweit zugänglichen Krankenkassen belegten Barmer, Novitas BKK und Techniker Krankenkasse mit gleicher Punktzahl den ersten Platz: Alle drei Kassen erreichten 30 von maximal 35 möglichen Punkten. Dabei bietet die Barmer mit 215 Euro nicht einmal die höchste Maximalprämie: Die gibt es mit 380 Euro bei der Novitas BKK und mit 360 Euro bei der IKK classic. Alle drei Kassen punkten mit Prämien für die Kindervorsorgeuntersuchungen U1 bis U6 und die weiteren Vorsorgetermine, Schutzimpfungen, Zahnvorsorge und mehr.

TESTMETHODIK

Was haben wir gewertet

MASSNAHMEMÖGLICHKEITEN ERWACHSENE

- Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen gem. § 20 SGB V
- Nachweis von Nichtraucherstatus/ Raucherentwöhnung
- Messwerte im altersgerechten Normbereich
- Mitgliedschaft im Sportverein
- Mitgliedschaft im Fitnessstudio
- Regelmäßige Teilnahme am Hochschulsport
- Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport (z. B. Wander-, Schwimm- oder Sportabzeichen)
- Sportmediz. Vorsorgeuntersuchung
- Kasseneigene Challenge über Fitness-tracker
- Geburtsvorbereitungskurs Mutter
- Geburtsvorbereitungskurs Mutter & Vater gemeinsam
- Rückbildungsgymnastik
- Eltern-Kind-Turnen
- Schwimmkurs (ab 3 Jahren)
- Blutspende

MASSNAHMEMÖGLICHKEITEN KINDER

- Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen gem. § 20 SGB V
- Einhaltung von Normalgewicht (Normbereich gem. anerkannter Verfahren)
- Mitgliedschaft im Sportverein
- Mitgliedschaft im Fitnessstudio
- Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport (z. B. Wander-, Schwimm- oder Sportabzeichen)
- Kasseneigene Challenge über Fitness-tracker
- Einhaltung aller empfohlenen Schutzimpfungen für das Kind
- Eltern-Kind-Turnen
- Schwimmkurs (ab 3 Jahren)
- Babyschwimmkurs

BEWERTET WURDEN

- Höhe der **Maximalprämie**
10 Punkte (ab 360 € Erw./205 € Kind)
- **Durchschnittsprämie** pro Maßnahme
10 Punkte (ab 58 €/32 €)
- Höhe **Bonuseinzelpremien**
10 Punkte (abhängig von der jeweiligen Marktdurchschnittsprämie)
- Anzahl **Maßnahmemöglichkeiten**
5 Punkte (ab 15/10 Maßnahmen)
- **Maximale Summe: 35 Punkte**

Stand: 8.4.2022