

GKV-BONUSPROGRAMME

Läuft doch!

JOGGING: Ein gesundes Maß an Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus vor

Körper und Geist aktiv präventiv schützen:

Dafür werden gesetzlich Versicherte heute etwa über die **Bonusprogramme** der Krankenkassen belohnt. Welche Programme aktuell erste Wahl sind

von THOMAS SCHICKLING

Ein Thema, drei Meinungen: Für den streitbaren CDU-Sozialpolitiker Dennis Radtke sind die 2026 brachial steigenden Sozialabgaben „notwendig“, die Bundesregierung vollziehe damit „die Lohnentwicklung nach“. Sahra Wagenknecht, Parteichefin des Bündnisses Sarah Wagenknecht, hingegen tadelt das Vorhaben der Regierung als „halbherzig“. Und Rainer Holznagel, Präsident des Bundes der Steuerzahler, stuft die „Idee lapidar als reinen „Bullshit“ ein und fordert eindringlich: „Hände weg von den Beitragsbemessungsgrenzen!“ Auch wenn die Ansichten äußerst konträr sind: Vor dem Hintergrund gestiegener Löhne und Gehälter hat die schwarz-rote Koalition unter Kanzler Friedrich

Merz kurzerhand ab 1. Januar 2026 radikal neue Rechengrößen in der Sozialversicherung beschlossen. Betroffen von den nunmehr deutlich höheren Grenzwerten sind vor allem Gutverdienende hierzulande.

So steigt die Beitragsbemessungsgrenze in der allgemeinen Rentenversicherung von aktuell 8050 Euro pro Monat im kommenden Jahr auf 8450 Euro – ein Plus von fast fünf Prozent. In der knappschaftlichen Rentenversicherung für Beschäftigte im Bergbau hingegen klettert die Einkommensgrenze 2026 von 9900 auf 10 400 Euro pro Monat.

Höhere Hürden. Empörung löst auch die Anhebung der Jahresarbeitsentgeltgrenze – besser bekannt als Versicherungspflichtgrenze – von aktuell 6150 Euro Bruttomonats-einkommen auf künftig 6450 Euro monatlich aus. Das entspricht einer Steigerung von 300 Euro respektive 4,9 Prozent. Die Versicherungspflichtgrenze legt fest, ab welchem Salär ein Arbeitnehmer nicht mehr versicherungspflichtig in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) ist – und auf Wunsch in eine private Krankenversicherung wechseln kann.

Hart trifft es auch die insgesamt 58,59 Millionen zahlenden Mitglieder der GKV: Den Plänen der Bundesregierung zufolge wird die Beitragsbemessungsgrenze von derzeit 5512,50 Euro pro Monat im kommenden Jahr auf 5812,50 Euro anziehen – was einem Zuwachs von monatlich 300 Euro respektive stolzen 5,44 Prozent entspricht.

Für Kassenkunden kommt erschwerend hinzu, dass die Zusatzbeiträge von AOK & Co. im Jahr 2026 parallel weiter Gas geben dürften, sodass „viele Beschäftigte doppelt getroffen würden“, gibt auch CDU-Sozialpolitiker Dennis Radtke offen zu bedenken. Vor dem Hintergrund eines Defizits von rund vier Milliarden Euro im Jahr 2026, so die Prognosen des Bundesarbeitsministeriums, gehen etwa die DAK-Gesundheit und das Iges-Institut im nächsten Jahr von einem durchschnittlichen Anstieg der Zusatzbeiträge um 0,5 Prozentpunkte aus. Ohne politisches Gegensteuern sei sogar noch mit mehr zu rechnen.

Angesichts dessen fragt sich der ein und andere: Gibt es denn in der GKV vielleicht Optionen, Geld zu sparen? Die Antwort lautet: Ja! „Sparen und zudem Psyche und Physis fit hal-

ten lässt sich etwa mit den Bonusprogrammen der Krankenkassen“, erklärt Thomas Lemke, Geschäftsführer des Deutschen Finanz-Service Instituts (DFSI) in Köln.

Die Bonusprogramme der GKV fußen auf den vier klassischen Säulen der Prävention: Dazu gehören gesunde Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und Entspannung. Alle Kassen müssen ihrer Klientel einen Bonus für die jährliche Zahnvorsorge, den Gesundheits-Check-up, das Hautkrebscreening und Schutzimpfungen anbieten. „Auch muss der Bonus nach Absolvierung der Einzelmaßnahme Versicherten ausgezahlt werden“, betont Fachmann Lemke.

Die Bonusprogramme treffen den Nerv der Kassenklientel. „Kein Wunder, bieten diese doch gesetzlich Versicherten die Möglichkeit, mit relativ geringem Aufwand einen geldwerten Vorteil zu erzielen“, erklärt Experte Lemke.

Doch Bonusprogramm ist nicht gleich Bonusprogramm: Die Offerten von AOK & Co. sind unterschiedlich strukturiert. „Zudem bestehen Unterschiede bei den Punktesystemen und den spezifischen Anforderungen“, warnt DFSI-Chef Lemke.

Was die Frage aufwirft: Bei welchen Krankenkassen ist das Bonusprogramm aktuell herausragend? Antworten darauf gibt das DFSI. Für FOCUS MONEY haben dazu die Experten insgesamt 69 gesetzliche Krankenkassen einer ausgiebigen Anamnese (s. Methode S. 79) unterzogen. ▶

Bonuszahlungen für Babys

Krankenkasse	maximale Prämie in €	dafür erforderliche Maßnahmen	durchschnittliche Bonus-höhe in €	Prämienart für max. Prämie	Note
DAK-Gesundheit	695,00	4	173,75	Kombi	Hervorragend
BKK Werra-Meissner	260,00	2	130,00	Sach	Hervorragend
novitas bkk	250,00	2	125,00	Geld	Hervorragend
VIACTIV Krankenkasse	250,00	1	250,00	Geld	Hervorragend
Mobil Krankenkasse	300,00	4	75,00	Zweck	Sehr Gut
BERGISCHE KRANKENKASSE	300,00	4	75,00	Zweck	Sehr Gut
IKK – Die Innovationskasse	200,00	1	200,00	Geld	Sehr Gut
IKK gesund plus	200,00	2	100,00	Geld	Sehr Gut
SECURVITA Krankenkasse	200,00	1	200,00	Geld	Sehr Gut
Salus BKK	200,00	1	200,00	Zweck	Sehr Gut
BKK firmus	250,00	3	83,33	Geld	Sehr Gut
BARMER	200,00	2	100,00	Zweck	Sehr Gut
IKK classic	180,00	1	180,00	Zweck	Sehr Gut
BIG direkt gesund	300,00	5	60,00	Zweck	Sehr Gut
mkk – meine krankenkasse	190,00	2	95,00	Geld	Gut
WMF BKK	150,00	1	150,00	Zweck	Gut
BKK Herkules	337,50	7	48,21	Zweck	Gut
BKK Pfalz	120,00	1	120,00	Geld	Gut
TK – Techniker Krankenkasse	320,00	8	40,00	Zweck	Gut
vivida bkk	390,00	11	35,45	Kombi	Gut
AOK Rheinland/Hamburg	510,00	15	34,00	Geld	Gut
IKK Südwest	100,00	1	100,00	Zweck	Gut
BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER	200,00	3	66,67	Zweck	Gut
BAHN-BKK	100,00	1	100,00	Zweck	Gut

Top-Bonusprogramme¹⁾ im Überblick

Krankenkasse	Punkte gesamt ²⁾
DAK-Gesundheit	23
BARMER	23
Mobil Krankenkasse	22
SECURVITA Krankenkasse	21
BERGISCHE KRANKENKASSE	21
IKK classic	20
VIACTIV Krankenkasse	18
vivida bkk	18
Novitas BKK	18
BIG direkt gesund	18

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2025; regional geöffnet; ¹⁾basierend auf den Teilergebnissen der Bonusprogramme für Familien, Erwachsene, Kinder (bis 14 Jahre) und für Neugeborene; ²⁾Punkte, basierend auf Umrechnung der Noten: Hervorragend = 6 bis Mangelhaft = 1; Ranking nach Punkten gesamt

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2025; regional geöffnet; Auswahl: Bewertung mindestens „Gut“ oder besser; Ranking nach Punkten gesamt, innerhalb gleicher Punktzahl alphabetische Sortierung; Kombi = Kombiprämie, Sach = Sachprämie, Geld = Geldprämie, Zweck = zweckgebundene Prämie; Ranking nach Note

So sehen die Befunde aus: „Sehr gut für Erwachsene sind nach unserem Test vier Bonusprogramme“, bilanziert Lemke (s. Tabelle S. 77). Bei den Offerten für Kinder bis 14 Jahre seien fünf Programme „hervorragend“ (s. Tabelle unten). Und wie steht es um Familien? „Hier sind fünf Bonusprogramme erste Wahl“, so Lemke. Gut zu wissen: Bonuszahlungen haben die Krankenkassen sogar für Babys in petto. „In diesem Kontext sind vier Kassen top“, rechnet Branchenkenner

Lemke vor. Und über alle Zielgruppen hinweg die besten Bonus-Offerten liefern DAK und Barmar (s. Tabelle S. 75). Klare Favoriten unter den Bonusmaßnahmen sind aus Sicht der gesetzlich Versicherten die Raucherentwöhnung und die Einhaltung des Normalgewichts. Zu diesem Ergebnis kommt die aktuelle Studie „Welche Leistungen suchen die Versicherten bei einer gesetzlichen Krankenkasse wirklich?“ des Online-Portals gesetzlichekrankenkassen.de. ►

Bonusprogramme für Kinder (bis 14 Jahre)

Krankenkasse	maximale Prämie p.a. ⁹ in €	Anzahl notwendiger Maßnahmen für max. Prämie	Prämi- enart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maß- nahmen (max. 10)	Ist die Ein- schreibung in das Bonus- programm dauerhaft?	Ist eine Über- tragung in den neuen Abrech- nungszeitraum möglich?	Kind kann nur ei- nen Bonus erhal- ten, wenn weitere Person(en) mitein- geschrieben sind oder mitsammeln	Einzelboni nach § 65a Abs. 1 SGB V in €			Note
								Zahnvorsor- ge gem. § 22 SGB V für Kinder	Kinder- und Jugendvor- sorgeunter- suchungen U7–J2 ⁹	Schutzimp- fungen nach § 20i SGB V für Kinder	
BERGISCHE KRANKENKASSE	300,00	6	Zweck	10	Ja	Ja	Nein	20,00	10,00	40,00	Hervorragend
BARMER	300,00	8	Kombi	9	Ja	Ja	Nein	20,00	30,00	20,00	Hervorragend
AOK Hessen	185,00	4	Geld	8	Ja	Ja	Nein	20,00	15,00	15,00	Hervorragend
Mobil Krankenkasse	200,00	4	Zweck	7	Ja	Nein	Nein	50,00	50,00	50,00	Hervorragend
SECURVITA Krankenkasse	280,00	7	Kombi	9	Ja	Ja	Nein	10,00	10,00	10,00	Hervorragend
DAK-Gesundheit	140,00	4	Zweck	9	Ja	Ja	Nein	10,00	100,00	20,00	Sehr Gut
IKK Brandenburg und Berlin	300,00	1	Zweck	7	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	10,00	Sehr Gut
HEK – Hanseatische Krankenkasse	250,00	5	Zweck	9	Nein	Nein	Nein	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
AOK Nordost	200,00	5	Geld	6	Ja	Ja	Nein	2,50	10,00	15,00	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	280,00	5	Zweck	6	Ja	Nein	Nein	12,50	12,50	6,00	Sehr Gut
VIACTIV Krankenkasse	110,00	3	Zweck	8,5	Nein	Nein	Nein	25,00	18,75	5,00	Sehr Gut
vivida bkk	390,00	11	Kombi	7	Nein	Nein	Nein	20,00	10,00	10,00	Sehr Gut
BKK ProVita	200,00	5	Geld	6	Ja	Nein	Nein	5,00	18,13	5,00	Sehr Gut
AOK Rheinland/Hamburg	260,00	13	Zweck	9	Ja	Ja	Nein	30,00	26,25	30,00	Sehr Gut
Salus BKK	200,00	1	Zweck	7	Nein	Nein	Nein	10,00	6,25	10,00	Gut
BIG direkt gesund	200,00	8	Zweck	8,5	Ja	Nein	Nein	20,00	5,00	20,00	Gut
IKK classic	450,00	6	Zweck	8	Nein	Nein	Nein	5,00	10,00	5,00	Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	118,00	3	Zweck	9,75	Ja	Ja	Ja	5,00	5,00	5,00	Gut
Continentale Betriebskrankenkasse	280,00	14	Zweck	8	Ja	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
TK – Techniker Krankenkasse	320,00	16	Zweck	6,5	Ja	Ja	Nein	40,00	20,00	20,00	Gut
mkk – meine krankenkasse	110,00	2	Zweck	2	Ja	Nein	Nein	100,00	100,00	5,00	Gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	120,00	6	Zweck	9	Ja	Ja	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
BKK SBH	200,00	10	Geld	6	Ja	Nein	Nein	20,00	12,50	20,00	Gut
IKK Südwest	135,90	7	Kombi	9,25	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
WMF BKK	150,00	1	Sach	6	Nein	Nein	Nein	5,00	5,00	5,00	Gut
BAHN-BKK	220,00	19	Kombi	7,5	Ja	Nein	Nein	60,00	20,00	20,00	Gut
KNAPPSCHAFT	150,00	3	Zweck	3	Ja	Nein	Nein	5,00	10,00	5,00	Gut
BKK Technoform	150,00	9	Geld	8	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	10,00	Gut
BKK Herkules	350,00	33	Geld	9	Nein	Nein	Nein	30,00	15,00	22,50	Gut
BKK Wirtschaft & Finanzen	180,00	9	Geld	5	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
AOK NordWest	200,00	12	Geld	8	Ja	Ja	Ja	10,00	10,00	10,00	Gut
SBK	245,00	16	Geld	8,25	Ja	Ja	Nein	10,00	10,00	5,00	Gut
BKK Pfalz	120,00	6	Geld	7	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
AOK Baden-Württemberg	225,00	15	Sach	6,75	Ja	Ja	Nein	10,00	10,00	10,00	Gut
IKK gesund plus	140,00	9	Geld	7	Ja	Nein	Nein	20,00	10,00	10,00	Gut
BKK GILDEMEISTER SEIDENSTICKER	160,00	10	Zweck	8	Nein	Nein	Nein	10,00	8,75	20,00	Gut

Quelle: DFS; regional geöffnet; Auswahl. Note „Gut“ oder besser; ⁹jährlich wiederholbar; ⁹Durchschnittswert; Geld = Geldleistung; Sach = Sachleistung; Zweck = zweckgebundene Leistung (beispielsweise Zuschuss zu Gesundheitskursen); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweck- gebundener Prämie); Ranking nach Note; Stand: Oktober 2025

Bonusprogramme für Erwachsene

Krankenkasse	max. Prämie p.a. ⁹ in €	Anzahl not- wen- diger Maß- nah- men für ma-ximale Prämie	Prämi- enart für max. Prämie	Anzahl bonifi- zierbarer Maß- nahmen (max. 18)	Ist die Ein- schrei- bung in das Bonu- sprog- ramm dauer- haft?	Ist eine Übertra- gung der gesammel- ten Punkte/ Geldwerte in den neu- en Abrech- nungszeit- raum mög- lich?	Sind auch mitversi- cherte Ange- hörige im glei- chen Pro- gramm teilnah- mebe- rechtigt?	Erhalten mitversi- cherte Ange- hörige auch ohne eigene Schwanger- schaft die gleiche ma-ximale Bonu- shöhe?	Bonifizierung von Vor- sorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen,		Möglich- keiten der On- line-Ad- minis- tration des Bonus- pro- gramms	Einzelboni nach § 65a Abs. 1 SGB V in €			Note
									auch wenn sie außer- halb der Regelver- sorgung selbst fi- nanziert werden	auch wenn sie als Sat- zungs- oder Ver- tragslei- stung an- geboten werden		Krebs- vorsor- geuntersuchun- gen und Check- up ⁹	Zahn- vorsor- ge	Schutz- imp- fungen	
DAK-Gesundheit	253,32	5	Zweck	14	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	10,00	20,00	Hervorragend
IKK Südwest	302,40	7	Kombi	15	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Hervorragend
BARMER	300,00	8	Kombi	14	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Hervorragend
AOK Rhein.-Pfalz/Saarland	223,00	5	Zweck	18	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	5,00	5,00	5,00	Hervorragend
AOK PLUS	410,00	10	Zweck	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
SECURVITA Krankenkasse	280,00	7	Kombi	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	50 %	11,67	10,00	10,00	Sehr Gut
AOK Hessen	185,00	4	Geld	12	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	20,00	20,00	15,00	Sehr Gut
HEK – Hanseat. Krankenk.	322,00	6	Zweck	14	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	64 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
IKK – Die Innovationskasse	500,00	3	Zweck	9	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja	Ja	88 %	40,00	40,00	40,00	Sehr Gut
Mobil Krankenkasse	200,00	4	Zweck	10	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	10,00	50,00	50,00	Sehr Gut
VIACTIV Krankenkasse	170,00	4	Zweck	11	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	–	50,00	10,00	Sehr Gut
Pronova BKK	400,00	5	Zweck	10	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	15,00	10,00	10,00	Sehr Gut
IKK Brandenburg und Berlin	300,00	1	Zweck	11	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	60 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	280,00	5	Zweck	7	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	84 %	16,67	12,50	6,00	Sehr Gut
IKK classic	600,00	8	Zweck	12	Nein	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	88 %	10,00	5,00	5,00	Sehr Gut
AOK Nordost	320,00	9	Geld	9	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	10,00	15,00	5,00	Sehr Gut
Salus BKK	200,00	1	Zweck	10	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
vivida bkk	390,00	11	Kombi	9	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	96 %	10,00	20,00	10,00	Gut
BERGISCHE KRANKENK.	300,00	12	Zweck	15	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	10,00	20,00	20,00	Gut
BKK VDN	400,00	10	Zweck	7	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	0 %	16,67	10,00	10,00	Gut
BKK Freudenberg	200,00	2	Geld	10	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	40 %	10,00	10,00	5,00	Gut
BKK ProVita	200,00	5	Geld	11	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	20 %	5,00	5,00	5,00	Gut
novitas bkk	470,00	14	Kombi	12	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja	Ja	40 %	10,00	10,00	10,00	Gut
AOK Rheinland/Hamburg	360,00	18	Zweck	14	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	30,00	20,00	30,00	Gut
TK – Techniker Krankenk.	320,00	16	Zweck	12	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Gut
BIG direkt gesund	225,00	10	Zweck	11	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	15,00	20,00	20,00	Gut
mhplus Betriebskrank.	435,00	19	Zweck	12	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	15,00	15,00	15,00	Gut
BKK Faber-Castell & Part.	150,00	3	Zweck	5	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	80 %	8,33	10,00	10,00	Gut
WMF BKK	150,00	1	Zweck	7	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	5,00	5,00	5,00	Gut
Continentale Betriebsk.	380,00	19	Zweck	12	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	0 %	20,00	20,00	20,00	Gut
KNAPPSCHAFT	150,00	3	Zweck	4	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	40 %	10,00	5,00	5,00	Gut
KKH Kaufmänn. Krank.	120,00	6	Zweck	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	90 %	20,00	20,00	20,00	Gut
BKK Werra-Meissner	260,00	3	Sach	0	Nein	Nein	Ja	Nein	Nein	Nein	60 %	–	–	–	Gut
BKK GILDEM. SEIDENS.	280,00	16	Zweck	11	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	8,33	10,00	20,00	Gut
mkk – meine krankenk.	110,00	3	Zweck	1	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	0 %	5,00	100,00	5,00	Gut
BKK Herkules	600,00	40	Zweck	16	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja	Ja	80 %	20,00	30,00	22,50	Gut
AOK NordWest	200,00	10	Geld	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	50 %	10,00	10,00	10,00	Gut
BKK SBH	180,00	9	Geld	10	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	20 %	20,00	20,00	20,00	Gut
BAHN-BKK	225,00	12	Kombi	9	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	88 %	60,00	60,00	60,00	Gut
R+V Betriebskrankenk.	307,50	22	Zweck	13	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	80 %	20,00	10,00	20,00	Gut
BKK Wirt. & Finanzen	220,00	12	Geld	7	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Gut

Quelle: DFS; regional geöffnet; Auswahl. Note „Gut“ oder besser; ⁹jährlich wiederholbar; ⁹Durchschnittswert; Geld = Geldleistung; Sach = Sachleistung; Zweck = zweckgebundene Leistung (z. B. Zuschuss zu Gesundheitskursen); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweckgebundener Prämie); Ranking nach Note; Stand: Oktober 2025

Neben Nikotin gehört Übergewicht zu den großen gesundheitlichen Risiken unserer Gesellschaft: Fast jede zweite Frau in Deutschland stuften 2013 Forscher des Robert Koch-Instituts in Berlin als übergewichtig ein. Bei Männern waren es sogar rund 64 Prozent. Diese krassen Zahlen haben sich in den vergangenen Jahren jedoch leider kaum verbessert: Zudem steigt unter den Bundesbürgern die Neigung zu Fettleibigkeit (Adipositas). Im Kampf gegen Übergewicht hilft unter anderem regelmäßige Bewegung – was Kassen belohnen. „Beliebt unter Kassenkunden ist daher die Bonifizierung der Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio oder Sportverein“, verrät Thomas Adolph, Geschäftsführer des Portals gesetzliche-kranken-kassen.de. Was Krankenkassen äußerst recht ist, denn: Regelmäßige körperliche Bewegung hat einen evident günstigen Einfluss auf die Blutdruckregulation, die Herzfunktion, Störungen der Glukosetoleranz und die Hämostase. Letztere ist eine lebenswichtige Funktion. Durch sie ist der Körper in der Lage, Schäden in Gefäßen abzudichten und so einen Blutverlust zu reduzieren respektive zu verhindern.

Vor allem Menschen mit erhöhtem Blutdruck profitieren von regelmäßigem Sport. Neben dem Einfluss auf kardiovaskuläre (Herz und Gefäßsystem betreffende) Risikofaktoren hat das Training auch eine positive Wirkung auf die Gefäßwandbiologie aus, das heißt: Es beeinflusst neben der Regulation der Vasodilatation (der Ausdehnung von Blutgefäßen)

auch das Wachstum von Zellen und Gewebe (Proliferation) sowie Inflammationsvorgänge (Entzündungen) in der Gefäßwand – und somit das Entstehen atherosklerotischer Veränderungen, die den Blutfluss in den Arterien einschränken.

Myokine machen fit. Generell sorgt Sport für eine bessere gesundheitliche Konstitution. Die Forschung verweist dabei auf eine starke Muskulatur. Warum? Beanspruchte Muskulatur schüttet Myokine aus. Diese hormonähnlichen Botenstoffe regen bei erhöhter Aktivität die inneren Organe dazu an, „gesünder“ zu werden, was sie von allein nicht können. Eine arbeitende Muskulatur schützt über die Myokine unsere Organe und hält sie funktionstüchtig, verhindert Altersveränderungen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Wichtig bei Bonusprogrammen: Krankenkassen sind gesetzlich verpflichtet, bestimmte Bonuszahlungen an den Fiskus zu melden. Auf Grundlage von § 65a SGB V sind pro Versicherten Bonuszahlungen bis 150 Euro steuerfrei. Sollte der Bonus aber höher sein, müssen AOK & Co. die Steuerpflicht ermitteln. Grundlage dazu bildet der Anteil am Gesundheitsbonus, welcher zum Basis-Krankenversicherungsschutz gehört und für den gesetzlich Versicherten ohne zusätzlichen finanziellen Aufwand ist. Dazu gehören etwa Schutzimpfungen. Boni für selbst finanzierte Leistungen, etwa die Mitgliedschaft im Fitnessstudio, hingegen werden von den Kassen nicht den Finanzbehörden gemeldet. ■

Bonusprogramme für Familien

Krankenkasse	maximale Prämie p. a.	durchschnittlicher Bonus je Maßnahme	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 22)	Online-Administration des Bonusprogramms	Boni sind ins nächste Jahr übertragbar	Note
DAK-Gesundheit	1140 €	103,64 €	Zweck	16	100%	Ja	Hervorragend
BARMER	1060 €	37,86 €	Kombi	15	100%	Ja	Hervorragend
BERGISCHE KRANKENKASSE	1200 €	33,33 €	Zweck	19	100%	Ja	Hervorragend
IKK classic	2100 €	75,00 €	Zweck	14	88%	Nein	Hervorragend
Mobil Krankenkasse	1200 €	63,16 €	Zweck	11	80%	Nein	Hervorragend
AOK PLUS	1020 €	29,14 €	Zweck	15	100%	Ja	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	1120 €	56,00 €	Kombi	8	84%	Nein	Sehr Gut
vivida bkk	1520 €	38,00 €	Kombi	10	96%	Nein	Sehr Gut
SECURVITA Krankenkasse	1000 €	31,25 €	Kombi	14	50%	Ja	Sehr Gut
BIG direkt gesund	1115 €	26,55 €	Kombi	14	100%	Nein	Sehr Gut
HEK – Hanseatische Krankenkasse	1531 €	28,89 €	Zweck	15	64%	Nein	Sehr Gut
novitas bkk	1820 €	33,70 €	Kombi	12	40%	Nein	Sehr Gut
IKK – Die Innovationskasse	850 €	94,44 €	Geld	10	88%	Nein	Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	1185 €	15,39 €	Kombi	21	100%	Ja	Gut
TK – Techniker Krankenkasse	1080 €	20,00 €	Zweck	13	100%	Ja	Gut
Pronova BKK	980 €	28,00 €	Geld	10	80%	Nein	Gut
AOK Nordost	965 €	20,10 €	Geld	10	80%	Ja	Gut
AOK Rheinland/Hamburg	630 €	21,72 €	Geld	16	100%	Ja	Gut
R+V Betriebskrankenkasse	910 €	16,85 €	Kombi	16	80%	Nein	Gut
IKK Brandenburg und Berlin	960 €	20,43 €	Geld	12	60%	Nein	Gut
mhplus Betriebskrankenkasse	900 €	19,15 €	Kombi	13	80%	Nein	Gut
BKK ProVita	950 €	19,00 €	Geld	11	20%	Nein	Gut
BKK VDN	940 €	28,48 €	Zweck	7	0%	Nein	Gut
BKK Public	400 €	100,00 €	Geld	6	80%	Nein	Gut
TUI BKK	400 €	100,00 €	Geld	6	80%	Nein	Gut

Quelle: DFSI, Stand: Oktober 2025; regional geöffnet; Auswahl; Bewertung mindestens „Gut“ oder besser; Ranking nach Note

METHODE

Auf Herz und Nieren

Für den Test lagen dem DFSI von insgesamt 69 Kassen auswertbare Angaben vor, sie kamen somit in die Wertung.

Boni für Erwachsene und Kinder

Zunächst wurde die Höhe des maximalen Bonus errechnet, der ab dem ersten und in jedem weiteren Jahr wiederholt erreichbar ist. Boni, die zum Beispiel nur alle zwei Jahre möglich sind, etwa für die Teilnahme am Gesundheits-Check-up, wurden anteilig eingerechnet. Zahlt eine Kasse keine Geldprämien aus, sondern nur sach- oder zweckgebundene Prämien (z. B. Übernahme von Kosten für Gesundheitsmaßnahmen), so wurde deren Geldwert ermittelt. Lag der Bonus bei 250 (Kinderprogramme 200) oder mehr Euro, gab es 100 Punkte dafür. Die übrigen Kassen bekamen entsprechend dem Abstand zu dieser Benchmark Punkte. Anschließend wurde die Bonussumme durch die Zahl der Maßnahmen, Aktivitäten und Eigenschaften dividiert, die zum Erreichen des maximalen Bonus absolviert bzw. nachgewiesen werden müssen. Lag der Wert bei 40 oder mehr Euro, gab es 100 Punkte. Für darunterliegende Werte gab es entsprechend dem Abstand dazu Punkte. Aus den beiden Werten wurde eine Punktzahl für die Bonushöhe berechnet, wobei die maximale Bonushöhe mit 30 Prozent und die durchschnittliche Bonushöhe mit 70 Prozent Gewicht einfließen.

Im zweiten Schritt erfolgte für folgende Maßnahmen die Abfrage, ob die Kasse dafür Boni verteilt (in Klammern ggf. gesetzliche Grundlage im 5. Sozialgesetzbuch):

- Teilnahme an qualitätsgesicherten Präventionsmaßnahmen gem. § 20 SGB V
- Nachweis von Nichtraucherstatus/ Raucherentwöhnung
- Messwerte im altersgerechten Normbereich bei
 - Einhaltung von Normalgewicht (Normber. gem. aner. Verfahren)
 - Blutdruckwerten
 - Cholesterinwerten
 - Blutzuckerwerten
- Mitgliedschaft im Sportverein
- Mitgliedschaft im Fitnessstudio
- regelm. Teilnahme am Hochschulsport
- Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport (z. B. Wander-, Schwimm- oder Sportabzeichen)

- sportmed. Vorsorgeuntersuchung
 - kasseneigene Challenge mithilfe eines Fitnesstrackers über
 - Schrittzähler
 - Herzfrequenz
 - Kalorien
 - Fahrrad
 - Geburtsvorbereitungskurs
 - Rückbildungsgymnastik
 - Eltern-Kind-Turnen
 - Babyschwimmen
 - Schwimmkurs (ab 3 Jahren)
 - Blutspende
 - selbst finanzierte Professionelle Zahnreinigung
- Bonifiziert eine Krankenkasse alle vorgegebenen Maßnahmen, schrieb das DFSI 100 Punkte gut. Sind es weniger, gab es entsprechend dem Abstand zum Bestwert Punkte. Bei der Beurteilung der Kinderprogramme wurden die Maßnahmen, welche nicht altersgerecht sind, nicht berücksichtigt.
- Im dritten Schritt bewertete das DFSI weitere kundenfreundliche Programmmerkmale. Auch hier vergaben die Experten bei Erfüllung aller Bedingungen 100 Punkte und bei Abstrichen entsprechend weniger. So wurde untersucht, ob
- das Bonusprogramm kombinierbar mit Wahlтарifen gem. § 53 (1) und (2) SGB V ist;
 - die Einschreibung in das Bonusprogramm dauerhaft ist oder nach Ablauf von jeweils 12 Monaten neu erfolgen muss;
 - eine Übertragung der gesammelten Punkte/Geldwerte in den neuen Abrechnungszeitraum möglich ist;
 - auch mitversicherte Angehörige im gleichen Programm teilnahmeberechtigt (nur bei Erwachsenenprogrammen) sind;
 - mitversicherte Angehörige auch ohne eigene Schwangerschaft die gleiche, oben angegebene maximale Bonushöhe (nur bei Erwachsenenprogrammen) erhalten;
 - es eine Bonifizierung von Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen gibt, auch wenn diese außerhalb der Regelversorgung vom Versicherten selbst finanziert werden müssen (nur bei Erwachsenenprogrammen);
 - es eine Bonifizierung von Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen gibt, auch wenn diese als Satzungs- oder Vertragsleistung angeboten werden (nur bei Erwachsenenprogrammen);

- Möglichkeiten der Online-Administration des Bonusprogramms (nur bei Erwachsenenprogrammen) existieren;
- das Kind nur einen Bonus erhalten kann, wenn weitere Person(en) mit eingeschrieben sind oder mitsammeln (nur bei Kinderprogrammen).

Im vierten Schritt wurden explizit die in § 65a Abs. 1 SGB V festgelegten Maßnahmen unter die Lupe genommen, die – im Gegensatz zu den vorherig bewerteten Bonusprogrammen – nicht mehr einer sogenannten Evaluationspflicht unterliegen. Hierzu gehören die Einzelboni für Zahnvorsorge und Schutzimpfungen, die Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen U7–J2 sowie bei Erwachsenen Krebsvorsorgeuntersuchungen inklusive Check-up.

Für die Gesamtpunktzahl wurden die Punkte für die Prämienhöhe und für die Maßnahmenmöglichkeiten mit 60 beziehungsweise 15 Prozent, die Bonusprogramm-Merkmale mit 15 und schließlich die Einzelboni mit 10 Prozent gewichtet.

Programme für Babys

Die Bewertung erfolgte anhand der akkumulierten, absoluten Bonusprämienhöhe sowie des – geteilt durch die hierfür zu erfüllende Anzahl von Maßnahmen – errechneten Durchschnittswerts. Den Punktehöchstwert konnte eine Kasse ab einer jährlichen Prämienhöhe von 300 Euro respektive einem Durchschnittswert je Maßnahme von 100 Euro erreichen. Die Kinderuntersuchungen U1 bis U6 wurden vom DFSI als eine Maßnahme gezählt. Für den Gesamtwert wurden beide Punktzahlen addiert und durch zwei geteilt.

Programme für Familien

Die „Familie“ besteht aus: Mann (40–45 Jahre); Frau (29–34 Jahre) und zwei Kindern (8 und 3 Jahre). Dabei prüfte das DFSI die Summe der jeweiligen Maximalprämien für Bonusprogramme im Verhältnis zur Anzahl der Maßnahmen sowie auch die zuvor genannten Bewertungspunkte.

Benotung

Wer 90 und mehr Prozent der maximal erreichbaren Punktzahl erzielte, erhielt die Note „Hervorragend“. Bei 80 bis 90 Prozent gab es ein „Sehr Gut“, bei 60 bis 80 Prozent ein „Gut“, bei 40 bis 60 Prozent ein „Befriedigend“.

