

Physis und **Psyche** aktiv **präventiv schützen:** Dafür werden gesetzlich Versicherte über die **Bonusprogramme der Kassen** belohnt. Welche Programme **erste Wahl** sind

von THOMAS SCHICKLING

GKV-BONUSPROGRAMME

Schlag ein!

Auch wenn die Longevity-Bewegung immer mehr Jünger um sich schart, vom Streben, mit allen Mitteln das biologische Altern zu verzögern, hält Professor Michael Denkinger, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG), nichts. Egal ob Spermidin zur Unterstützung der Autophagie, Komponenten zur Begleitung des NAD+-Stoffwechsels oder ergänzende Stoffe wie Alpha-Ketoglutarat (AKG): Bislang gebe es „kein Produkt, das gezeigt hat, dass es Menschen länger leben lässt", betont DGG-Chef Denkinger.

Auch hält es Denkinger für „sehr gefährlich", das Älterwerden zu pathologisieren. Denn: „Altern ist keine Krankheit", betont der Facharzt für Innere Medizin. Am Ziel, lange zu leben und gesund alt zu werden, sei jedoch nichts auszusetzen, relativiert er. Was dabei helfe, sei gut erforscht: viel bewegen, gut ernähren, nicht rauchen und wenig Alkohol trinken, Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen und soziale Kontakte pflegen!

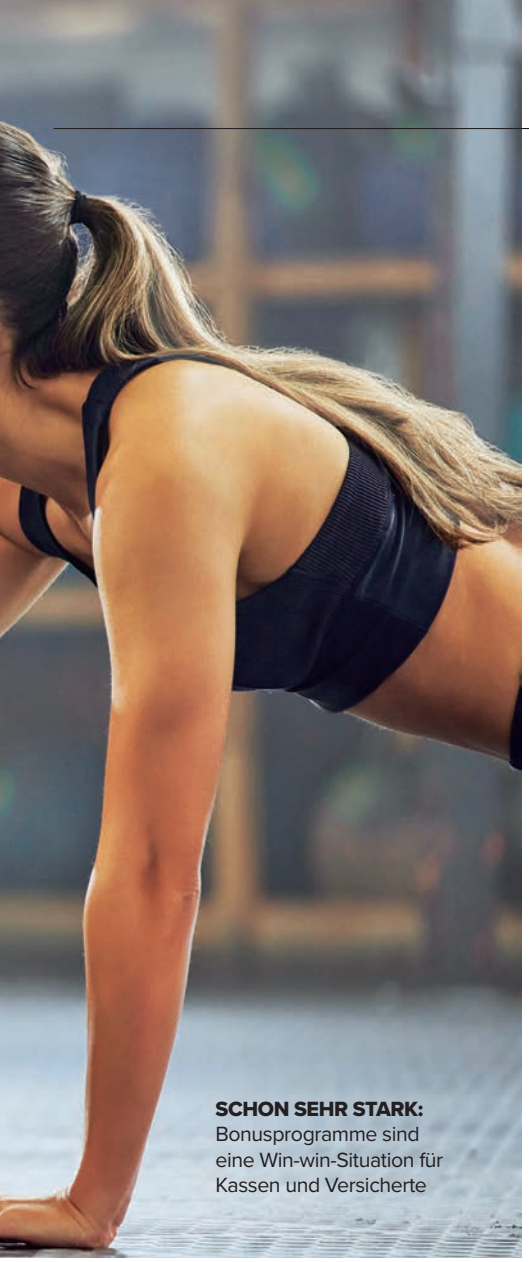
Voll dabei. Einer aktuellen Umfrage der DAK zufolge ist die Bereitschaft zur gesundheitlichen Vorsorge unter den Bürgerinnen und Bürgern hierzulande sogar recht hoch: Rund 74 Prozent der Interviewten würden regelmäßig Sport treiben oder mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren, um ihre gesunde Lebensspanne zu verlängern. 71 Prozent setzen auf die Pflege sozialer Kontakte. 62 Prozent würden gezielt ihr Gehirn trainieren, etwa durch Lernen oder geistige Aktivitäten. Fast 60 Prozent der Befragten sehen zudem die Verbesserung ihres Schlafs als wichtigen Ansatz für ein gesundes Altern. Und 44 Prozent können sich die Nutzung von „Wearables" vorstellen, bei denen mithilfe einer Smartwatch oder einer Gesundheits-App Körperfunktionen überwacht werden.

Gesundheitsprävention regelmäßig in den Alltag einzubauen, fällt aber vielen schwer. Für 40 Prozent der Befragten stellt Zeitmangel die größte Hürde dar. Weitere 35 Prozent nennen fehlende Motivation oder mangelnde Disziplin als Ursache. Wobei Männer diesen Grund deutlich öfter als Frauen anführen.

Solch Inkonsequenz ist auch AOK & Co. gut bekannt: „Um Versicherte zu animieren, präventiv mehr für die Gesundheit von Körper und Geist zu tun, setzen die gesetzlichen Krankenkassen auf ihre Bonusprogramme", erklärt Thomas Lemke, Geschäftsführer des Deutschen Finanz-Service Instituts (DFSI).

Die Bonusprogramme der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) fußen alle auf den vier klassischen Säulen der Prävention. Dazu gehören gesunde Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und Entspannung. Generell gilt: Alle Krankenkassen müssen ihrer Klientel zwingend einen Bonus

Bild: Adobe Stock



SCHON SEHR STARK: Bonusprogramme sind eine Win-win-Situation für Kassen und Versicherte

Bonuszahlungen für Babys

Krankenkasse	maximale Prämie in €	dafür erforderliche Maßnahmen	durchschnittliche Bonushöhe in €	Prämienart für max. Prämie	Note
DAK-Gesundheit	252,00	2	126,00	Zweck	Hervorragend
novitas bkk	250,00	2	125,00	Geld	Hervorragend
VIACTIV Krankenkasse	250,00	1	250,00	Geld	Hervorragend
Pronova BKK	640,00	8	80,00	Zweck	Hervorragend
vivida bkk	320,00	4	80,00	Kombi	Hervorragend
BERGISCHE KRANKENKASSE	300,00	4	75,00	Zweck	Sehr Gut
IKK classic	210,00	2	105,00	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	2	100,00	Zweck	Sehr Gut
BKK firmus	250,00	3	83,33	Geld	Sehr Gut
BARMER	200,00	2	100,00	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
AOK Rheinland/Hamburg	450,00	10	45,00	Geld	Gut
AOK Bayern	130,00	1	130,00	Geld	Gut
BKK Pfalz	120,00	1	120,00	Geld	Gut
TK – Techniker Krankenkasse	320,00	8	40,00	Zweck	Gut
TUI BKK	100,00	1	100,00	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
BKK Public	100,00	1	100,00	Geld	Gut
AOK Hessen	150,00	2	75,00	Geld	Gut

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2026; 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

Top-Bonusprogramme[1] im Überblick

Krankenkasse	Punkte gesamt[2]
BERGISCHE KRANKENKASSE	23
DAK-Gesundheit	23
BARMER	22
SECURVITA Krankenkasse	21
IKK classic	21
vivida bkk	20
IKK – Die Innovationskasse	20
Pronova BKK	19

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2026; regional geöffnet; [1]basierend auf den Teilergebnissen der Bonusprogramme für Familien, Erwachsene, Kinder (bis 14 Jahre) und Babys; [2]Punkte, basierend auf Umrechnung der Noten: Hervorragend = 6 bis Mangelhaft = 1; Ranking nach Punkten gesamt

für die jährliche Zahnvorsorge, den Gesundheits-Check-up, das Hautkrebsscreening und die Schutzimpfungen anbieten. „Auch muss der jeweilige Bonus nach Absolvierung der Einzelmaßnahme Versicherten ausgezahlt werden", unterstreicht Insider Lemke.

Für ihre Bonusprogramme nahmen die Kassen 2025 insgesamt rund 357 470 835 Euro in die Hand. „Und für jeden Teilnehmer an einem Bonusprogramm flossen im Durchschnitt rund 75 Euro", bilanziert Lemke.

Leider nehmen viel zu wenige Kassenkunden an einem Bonusprogramm teil. „Zudem bestehen Unterschiede bei den Punktesystemen und den spezifischen Anforderungen", so Experte 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 66 gesetzliche Krankenkassen einer ausgiebigen Anamnese (s. Methode S. 79) unterzogen. Hier die Befunde: „Hervorragend für Erwachsene sind nach unserem Test insgesamt vier Bonusprogramme", bilanziert Experte Lemke (s. Tabelle S. 77). Bei den Offerten für Kinder bis 14 Jahre seien drei Programme „hervorragend" (s. Tabelle S. 76). Und wie steht es um Familien? „Hier sind fünf Bonusprogramme erste Wahl", bilanziert Lemke (s. Tabelle S. 78). Bonuszahlungen haben die Kassen heute sogar für Babys in petto (s. oben). „In diesem Kontext sind fünf Kassen top", so Branchenkenner Lemke. Über alle Zielgruppen hinweg die besten Bonus-Offerten liefern derzeit die DAK und die Bergische (s. Tabelle links).

Bonus-Burner. Klare Favoriten unter den Bonusmaßnahmen sind aus Sicht der Kassenkunden die Raucherentwöhnung und die Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie „Welche Leistungen suchen die Versicherten bei einer ▶

gesetzlichen Krankenkasse wirklich?“ des Online-Portals gesetzlichekrankenkassen.de.

Ergebnisse, die den Krankenkassen in die Hände spielen, denn: Regelmäßige körperliche Bewegung hat einen günstigen Einfluss auf die Blutdruckregulation, die Herzfunktion und Störungen der Glukosetoleranz. 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. Das heißt: Es beeinflusst neben der Regulation 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 verändern.

Myokine machen's. Sport sorgt generell für eine gute gesundheitliche Konstitution: Die Forschung verweist dabei auf eine starke Muskulatur. Eine beanspruchte Muskula- ▶

Bonusprogramme für Kinder (bis 14 Jahre)

Krankenkasse	maximale Prämie p. a.[1] in €	Anzahl notwendiger Maßnahmen für max. Prämie	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 10)	Ist die Einschreibung in das Bonusprogramm dauerhaft?	Ist eine Übertragung in den neuen Abrechnungszeitraum möglich?	Kind kann nur einen Bonus erhalten, wenn weitere Person(en) miteingeschrieben sind oder mitsammeln	Einzelboni nach § 65a Abs. 1 SGB V in €			Note
								Zahnvorsorge gem. § 22 SGB V für Kinder	Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchungen U7–J2[2]	Schutzimpfungen nach § 20i SGB V für Kinder	
BERGISCHE KRANKENKASSE	300,00	4	Zweck	10	Ja	Ja	Nein	20,00	10,00	40,00	Hervorragend
AOK Hessen	155,00	3	Geld	8	Ja	Ja	Nein	20,00	15,00	15,00	Hervorragend
BARMER	250,00	8	Kombi	9	Ja	Ja	Nein	20,00	30,00	20,00	Hervorragend
IKK classic	450,00	6	Zweck	7	Nein	Nein	Nein	15,00	30,00	15,00	Sehr Gut
SECURVITA Krankenkasse	280,00	7	Kombi	8	Ja	Ja	Nein	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
Mobil Krankenkasse	200,00	4	Zweck	6	Nein	Nein	Nein	50,00	50,00	50,00	Sehr Gut
IKK – Die Innovationskasse	300,00	3	Zweck	6	Nein	Nein	Nein	15,00	18,13	15,00	Sehr Gut
AOK Rheinland/Hamburg	320,00	13	Geld	10	Ja	Ja	Nein	20,00	27,50	30,00	Sehr Gut
HEK – Hanseatische Krankenkasse	250,00	5	Zweck	8	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
vivida bkk	350,00	7	Kombi	6	Nein	Nein	Nein	20,00	10,00	10,00	Sehr Gut
DAK-Gesundheit	100,00	3	Zweck	7,5	Ja	Ja	Nein	10,00	45,00	10,00	Sehr Gut
BKK ProVita	200,00	5	Geld	6	Ja	Nein	Nein	5,00	18,13	5,00	Sehr Gut
hkk Krankenkasse	280,00	5	Zweck	5	Ja	Nein	Nein	12,50	12,50	6,00	Sehr Gut
VIACTIV Krankenkasse	110,00	3	Zweck	8	Nein	Nein	Nein	25,00	18,75	5,00	Sehr Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	168,00	4	Zweck	9,5	Ja	Ja	Ja	5,00	5,00	5,00	Sehr Gut
Salus BKK	200,00	1	Zweck	6	Nein	Nein	Nein	10,00	6,25	10,00	Gut
Pronova BKK	240,00	7	Zweck	6	Nein	Nein	Nein	10,00	20,00	10,00	Gut
TK – Techniker Krankenkasse	320,00	16	Zweck	7	Ja	Ja	Nein	40,00	20,00	20,00	Gut
BKK SBH	240,00	10	Geld	6,5	Ja	Nein	Nein	20,00	12,50	20,00	Gut
KKH Kaufmännische Krankenkasse	120,00	6	Zweck	8	Ja	Ja	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
Continentale Betriebskrankenkasse	280,00	14	Zweck	6	Ja	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
mkk – meine krankenkasse	110,00	2	Zweck	1	Ja	Nein	Nein	100,00	100,00	5,00	Gut
IKK Südwest	135,90	7	Kombi	8,5	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
KNAPPSCHAFT	150,00	3	Zweck	3	Ja	Nein	Nein	5,00	10,00	5,00	Gut
BKK Herkules	350,00	33	Geld	8	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
BAHN-BKK	220,00	19	Kombi	7	Ja	Nein	Nein	60,00	20,00	20,00	Gut
AOK NordWest	200,00	12	Geld	8	Ja	Ja	Ja	10,00	10,00	10,00	Gut
WMF BKK	150,00	1	Sach	4	Nein	Nein	Nein	5,00	5,00	5,00	Gut
BKK Technoform	150,00	9	Geld	7	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	10,00	Gut
AOK Bremen/Bremerhaven	200,00	11	Geld	4	Ja	Ja	Nein	20,00	10,00	10,00	Gut
BIG direkt gesund	200,00	11	Zweck	7	Ja	Nein	Nein	10,00	10,00	10,00	Gut
BKK Pfalz	120,00	6	Geld	6	Nein	Nein	Nein	20,00	20,00	20,00	Gut
AOK Baden-Württemberg	225,00	15	Sach	6,5	Ja	Ja	Nein	15,00	10,00	10,00	Gut
SBK	245,00	16	Geld	6,5	Ja	Ja	Nein	10,00	10,00	5,00	Gut

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2026; regional geöffnet; Auswahl. Note „Gut“ oder besser; [1]jährlich wiederholbar; [2]Durchschnittswert; Geld = Geldleistung; Sach = Sachleistung; Zweck = zweckgebundene Leistung (beispielsweise Zuschuss zu Gesundheitskursen); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweckgebundener Prämie); Ranking nach Note

Bonusprogramme für Erwachsene

Krankenkasse	max. Prämie p. a.[1] in €	Anzahl notwendiger Maßnahmen für maximale Prämie	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 18)	Ist die Einschreibung in das Bonusprogramm dauerhaft?	Ist eine Übertragung der gesammelten Punkte/Geldwerte in den neuen Abrechnungszeitraum möglich?	Sind auch mitversicherte Angehörige im gleichen Programm teilnahmeberechtigt?	Erhalten mitversicherte Angehörige auch ohne eigene Schwangerschaft die gleiche maximale Bonushöhe?	Bonifizierung von Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen,		Möglichkeiten der Online-Administration des Bonusprogramms	Einzelboni nach § 65a Abs. 1 SGB V in €			Note
									auch wenn sie außerhalb der Regelversorgung selbst finanziert werden	auch wenn sie als Satzungs- oder Vertragsleistung angeboten werden		Krebsvorsorgeuntersuchungen und Check-up[2]	Zahnvorsorge	Schutzimpfungen	
IKK Südwest	302,40	7	Kombi	15	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Hervorragend
BERGISCHE KRANK.	300,00	5	Zweck	15	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	10,00	20,00	20,00	Hervorragend
DAK-Gesundheit	213,32	5	Zweck	14	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	10,00	10,00	Hervorragend
AOK Rheinl.-Pfalz/Saarland	223,00	5	Zweck	18	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	5,00	5,00	5,00	Hervorragend
SECURVITA Krankenkasse	280,00	7	Kombi	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	50 %	20,00	10,00	10,00	Sehr Gut
IKK classic	600,00	8	Zweck	12	Nein	Nein	Ja	Nein	Nein	Ja	88 %	30,00	15,00	15,00	Sehr Gut
HEK – Hanseat. Krankenk.	322,00	6	Zweck	15	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	64 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
AOK PLUS	410,00	10	Zweck	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
BARMER	250,00	8	Kombi	15	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Sehr Gut
AOK Hessen	155,00	3	Geld	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	20,00	15,00	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
Pronova BKK	440,00	10	Zweck	10	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	15,00	10,00	10,00	Sehr Gut
Mobil Krankenkasse	200,00	4	Zweck	9	Nein	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
hkk Krankenkasse	280,00	5	Zweck	7	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	84 %	16,67	12,50	6,00	Sehr Gut
AOK Nordost	320,00	9	Geld	10	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	80 %	10,00	15,00	5,00	Sehr Gut
Salus BKK	200,00	2	Zweck	10	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	10,00	10,00	10,00	Sehr Gut
vivida bkk	390,00	11	Kombi	8	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	96 %	10,00	20,00	10,00	Gut
BKK VDN	400,00	10	Zweck	7	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	0 %	16,67	10,00	10,00	Gut
AOK Rheinland/Hamburg	360,00	18	Zweck	17	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	30,00	20,00	30,00	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	11	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja	Ja	40 %	10,00	10,00	10,00	Gut
TK – Techniker Krankenk.	340,00	17	Zweck	12	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	20,00	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 & Partner	150,00	3	Zweck	5	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	80 %	8,33	10,00	10,00	Gut
BKK SBH	220,00	9	Geld	11	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	20 %	20,00	20,00	20,00	Gut
WMF BKK	150,00	1	Zweck	6	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	5,00	5,00	5,00	Gut
KNAPPSCHAFT	150,00	3	Zweck	4	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	40 %	10,00	5,00	5,00	Gut
Continentale Betriebsk.	380,00	19	Zweck	11	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	0 %	20,00	20,00	20,00	Gut
AOK Bremen/Bremerhaven	270,00	14	Geld	7	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	20,00	20,00	10,00	Gut
AOK NordWest	200,00	10	Geld	15	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	10,00	10,00	10,00	Gut
KKH Kaufm. Krankenkasse	120,00	6	Zweck	13	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	90 %	20,00	20,00	20,00	Gut
BKK GILDEMEISTER SEID.	290,00	16	Zweck	10	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	8,33	10,00	20,00	Gut
BKK Herkules	600,00	40	Zweck	16	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja	Ja	80 %	20,00	30,00	22,50	Gut
BAHN-BKK	225,00	12	Kombi	9	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	88 %	60,00	60,00	60,00	Gut
R+V Betriebskrankenkasse	337,50	22	Zweck	13	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	80 %	15,00	7,50	15,00	Gut
mkk – meine krankenkasse	110,00	3	Zweck	1	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein	Nein	0 %	5,00	100,00	5,00	Gut
BKK Wirtschaft & Finanzen	220,00	12	Geld	8	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	20,00	20,00	20,00	Gut
BIG direkt gesund	220,00	13	Zweck	10	Ja	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	100 %	10,00	10,00	10,00	Gut
BKK Pfalz	240,00	12	Geld	7	Nein	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja	10 %	20,00	20,00	20,00	Gut
AOK Baden-Württemberg	225,00	15	Geld	11	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Ja	100 %	10,00	15,00	10,00	Gut

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2026; regional geöffnet; Auswahl Note „Gut" oder besser; [1]jährlich wiederholbar; [2]Durchschnittswert; Geld = Geldleistung; Sach = Sachleistung; Zweck = zweckgebundene Leistung (z. B. Zuschuss zu Gesundheitskursen); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweckgebundener Prämie); Ranking nach Note

tur 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 die Organe und hält sie funktionstüchtig, verhindert Altersveränderungen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Auch die Vorliebe gesetzlich Krankenversicherter für Kurse zur Raucherentwöhnung im Rahmen der Bonusprogramme passt in die Gesundheitsstrategie von AOK & Co. Allein in Deutschland sterben jährlich etwa 45 000 Frauen und Männer an Lungenkrebs, wobei Rauchen der bedeutendste Risikofaktor für diesen Krebs ist. Das Inhalieren von Tabakrauch schädigt nicht nur die Lunge, sondern auch andere Organe: 80 bis 90 Prozent der chronischen Atemwegserkrankungen und 25 bis 45 Prozent aller Erkrankungen der Herzkranzgefäße hängen damit zusammen, klärt die Deutsche Krebshilfe auf.

Auf Platz drei der beliebtesten Themen bei Bonusprogrammen rangiert die Einhaltung des Normalgewichts. Eine Maßnahme, die von immenser Bedeutung ist, gehört doch Übergewicht zu den großen gesundheitlichen Risiken unserer Gesellschaft: Mehr als jeder zweite Erwachsene in Deutschland wiegt zu viel. Diese Bilanz zieht der aktuelle Mikrozensus des Statistischen Bundesamts. Demnach hatten 53,4 Prozent der Erwachsenen 2025 einen Body-Mass-Index (BMI) von mehr als 25. Ab diesem Wert stuft die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsene als übergewichtig ein. 17,9 Prozent galten sogar als fettleibig (adipös), hatten also einen BMI von mehr als 30.

Kleiner Pieks, große Wirkung. Auch Impfungen lassen sich bonifizieren. Sie gehören zu den effizientesten Präventivmaßnahmen. Wichtig ist etwa die Influenza-Impfung. Sie sollte bis Mitte Dezember erfolgen, sie kann auch später nachgeholt werden. Dann aber steigt das Risiko, sich zu infizieren, bevor der Impfschutz aufgebaut ist. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeschutzimpfung Älteren über 60 Jahre, chronisch Kranken mit Leiden wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, medizinischem Personal und Pflegekräften sowie Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel. Für diese Risikogruppen ist damit die Grippeschutzimpfung eine Pflichtleistung, deren Kosten jede Krankenkasse tragen muss. Mittlerweile übernehmen jedoch mehr als 60 Kassen die Kosten des Grippeschutzes für all ihre Versicherten im Rahmen ihrer individuellen Satzungsleistungen.

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

Bonusprogramme für Familien

Krankenkasse	maximale Prämie p. a. in €	durchschnittlicher Bonus je Maßnahme in €	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 18)	Online-Administration des Bonusprogramms	Boni sind ins nächste Jahr übertragbar	Note
BERGISCHE KRANKENKASSE	1200,00	66,67	Zweck	15	100 %	Ja	Hervorragend
BARMER	1460,00	45,63	Kombi	13,5	100 %	Ja	Hervorragend
DAK-Gesundheit	904,00	75,33	Zweck	13,5	100 %	Ja	Hervorragend
IKK classic	2175,00	75,00	Zweck	13	88 %	Nein	Hervorragend
SECURVITA Krankenkasse	1000,00	45,45	Kombi	13	50 %	Ja	Hervorragend
hkk Krankenkasse	1120,00	56,00	Kombi	7	84 %	Nein	Sehr Gut
Mobil Krankenkasse	1200,00	63,16	Zweck	9	80 %	Nein	Sehr Gut
vivida bkk	1520,00	38,00	Kombi	9	96 %	Nein	Sehr Gut
BKK Faber-Castell & Partner	2020,00	65,16	Kombi	5	80 %	Nein	Sehr Gut
IKK – Die Innovationskasse	850,00	94,44	Geld	8,5	88 %	Nein	Sehr Gut
AOK PLUS	1020,00	29,14	Zweck	12	100 %	Ja	Sehr Gut
novitas bkk	1820,00	33,70	Kombi	12	40 %	Nein	Gut
HEK – Hanseatische Krankenkasse	1551,00	29,26	Zweck	14	64 %	Nein	Gut
BKK SBH	600,00	50,00	Geld	12	20 %	Nein	Gut
BIG direkt gesund	1140,00	23,75	Kombi	11	100 %	Nein	Gut
TK – Techniker Krankenkasse	1120,00	20,00	Zweck	12	100 %	Ja	Gut
Pronova BKK	980,00	28,00	Geld	9	80 %	Nein	Gut
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	1185,00	15,39	Kombi	16,5	100 %	Ja	Gut
AOK Rheinland/Hamburg	670,00	20,94	Kombi	17	100 %	Ja	Gut
BKK Herkules	780,00	24,38	Zweck	15	80 %	Nein	Gut
AOK Nordost	965,00	20,10	Geld	10	80 %	Ja	Gut
Continentale Betriebskrankenkasse	1140,00	20,00	Zweck	12	0 %	Nein	Gut
AOK Bremen/Bremerhaven	940,00	18,80	Geld	6	100 %	Ja	Gut

Quelle: DFSI; Stand: Oktober 2026; regional geöffnet; Auswahl: Bewertung mindestens „Gut" oder besser; Ranking nach Note

METHODE

Auf Herz und Nieren

Für den Test lagen dem DFSI von insgesamt 66 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 33,33 Prozent und die durchschnittliche Bonushöhe mit 66,66 Prozent Gewicht einflossen.

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. anerk. Verfahren)
  - Blutdruckwerten
  - Cholesterinwerten
  - Blutzuckerwerten
- Mitgliedschaft im Sportverein
- Mitgliedschaft im Fitnessstudio
- regelm. Teilnahme am Hochschulsport
- Vorlage eines Leistungsabzeichens für Sport (z. B. Schwimmabzeichen)
- 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 Programm-Merkmale. Auch hier vergaben die Experten bei Erfüllung aller Bedingungen 100 Punkte und bei Abstrichen entsprechend weniger. So wurde untersucht, ob

- das Bonusprogramm kombinierbar mit Wahltarifen 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) miteingeschrieben 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 Erwachsene (Kinder) wurden die Punkte für die Prämienhöhe und für die Maßnahmenmöglichkeiten mit 60 (50) beziehungsweise 15 (20) Prozent, die Bonusprogramm-Merkmale mit 15 (10) und schließlich die Einzelboni mit 10 (20) 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“.