

money service

ADE, GLIMMSTÄNGEL:
Auch für Nichtraucher
winken im Rahmen der
Bonusprogramme Punkte

GKV-BONUSPROGRAMME

Krank sein? Kannste knicken!

Aktiv und zugleich präventiv etwas für Physis und Psyche tun: **Gesetzlich Krankenversicherte** werden dafür über **Bonusprogramme** der Krankenkassen belohnt. Angebote im **Leistungs-Check**

von THOMAS SCHICKLING

Christian Haass, Leiter der Abteilung für neurodegenerative Erkrankungen an der Ludwig-Maximilians-Universität München, spricht gar vom „ganz großen Durchbruch“. Peter Berlit, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, hingegen mahnt bei der Analyse eher zur Vorsicht: Das neue Medikament Lecanemab des US-Konzerns Biogen und seines japanischen Partners Eisai soll laut neuesten Studiendaten das Fortschreiten von Alzheimer im frühen Stadium der Krankheit definitiv bremsen.

Plaques-Fresser. Alzheimer-Patienten büßen mit fortschreitender Erkrankung ihre geistigen Fähigkeiten ein. Warum? Im Gehirn Betroffener lagern sich „Plaques“ ab. Das sind Eiweißklumpen, die Fachleute als Beta-Amyloid bezeichnen. Diese Plaques zerstören die Nervenzellen im Gehirn und lösen Alzheimer aus. Hier setzt Lecanemab an. Das Medikament

ist ein künstlicher Antikörper gegen Amyloid. Dieser wird Patienten verimpft, geht ins Gehirn, erkennt Plaques und setzt sich quasi auf diesen ab. Was den Immunzellen im Gehirn ermöglicht, die Plaques zu erkennen und „aufzufressen“. Genial! Doch Vorsicht! Bereits abgestorbene Nervenzellen lassen sich mit diesem Wirkmechanismus nicht reparieren. Was Lecanemab aber vermag, ist, Alzheimer einzubremsen.

So macht Lecanemab sehr große Hoffnungen darauf, Alzheimer künftig besser in den Griff zu bekommen. Auch präventiv lässt sich der heimtückischen Form von Demenz auf den Pelz rücken. Laut Wissenschaft gibt es nämlich acht Faktoren, die das Risiko einer Alzheimer-Erkrankung erhöhen. Diese sind: körperliche Inaktivität respektive Bewegungsmangel, Rauchen, eine Depression, niedriger Bildungsstand, Diabetes mellitus, Adipositas oder Bluthochdruck im mittleren Lebensalter und Schwerhörigkeit. Laut US-Forschern erhö-

hen vor allem Bewegungsmangel und Fettleibigkeit im mittleren Lebensalter das Alzheimer-Risiko. Punkte, die mit einem gesunden Lebenswandel gut in den Griff zu bekommen wären!

Nicht nur im Kampf gegen Alzheimer ist Prävention heute „der“ Schlüssel, um körperlich und geistig fit zu bleiben, Krankheiten in höhere Lebensphasen zu verschieben, die Lebensqualität zu verbessern und das Leben zu verlängern. „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, warnte bereits Heilkundler und „Wasser-Doktor“ Sebastian Kneipp.

Prävention im Hinblick auf Gesundheitsförderung heißt, Risikofaktoren für Erkrankungen zu identifizieren und entsprechende vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Medizinisch betrachtet, fußt Prävention auf vier Säulen: gesunde Ernährung, Bewegung, Vorsorgeuntersuchungen und Entspannung.

Boni zur Belohnung. Genau diesem Muster folgen die zahlreichen Bonusprogramme der gesetzlichen Krankenkassen. Mit diesen belohnen AOK & Co. ihre Versicherten für deren gesunden Lebensstil mit Geld- und Sachprämien. Zudem winken Boni für selbst gezahlte Gesundheitsleistungen, etwa eine professionelle Zahnreinigung oder die Mitgliedschaft im Sportverein respektive im Fitnessstudio.

Wo aber ist heute das Bonusprogramm top? Antworten darauf gibt das Deutsche Finanz-Service Institut (DFSI) in Köln. Für FOCUS-MONEY haben dazu die Experten 50 Kassen einer ausgiebigen Anamnese (s. Methode S. 64) unterzogen.

Das Resümee: Neben DAK und Bergische gehören laut DFSI-Analyse die AOK Plus, HEK und Securvita insgesamt zu den Top-Kassen bei Bonusprogrammen (s. Tabelle unten). „Speziell für Erwachsene hervorragend sind die Programme von AOK Plus, Bergische, DAK und Securvita“, bilanziert Thomas Lemke, Geschäftsführer des DFSI (s. Tabelle S. 63).

Und wo sind insbesondere Familien in puncto Bonusprogramme bestens aufgehoben? „Bei Bergische und DAK“, sagt Lemke (s. Tabelle S. 62). Wer hingegen gesteigerten Wert auf Programme für Kinder bis 14 Jahren legt, findet sehr gute Offerten bei insgesamt fünf Kassen (s. Tabelle S. 62 unten).

Manche Kassen loben bei ihren Bonusprogrammen sogar Extraprämien für Babys aus (s. Tabelle S. 62). Dafür müssen etwa Kinderärzte attestieren, dass die Kleinen an allen vorgeschriebenen Vorsorgeterminen durchgecheckt wurden.

„Notwendige Präventionsschwerpunkte sehen die BürgerInnen in Deutschland bei chronischen Erkrankungen oder Krebs“, resümiert Marc-Pierre Möll, Geschäftsführer des

Bundesverbands Medizintechnologie (BVMed). Einer Civey-Umfrage im Auftrag des Verbands zufolge können sich heute vor allem junge Leute für Präventionsmaßnahmen erwärmen. Gesteigerten Wert legt die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen dabei auf die Medizinfelder Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas. Interessant: 61 Prozent der BundesbürgerInnen plädieren für einen nationalen Präventionsplan für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, so die Umfrage des BVMed. Der Verband regt daher eine eigenständige Herz-Kreislauf-Vorsorgeuntersuchung ab 50 Jahren an.

So wundert es nicht, dass die Krankenkassen sich in ihren Bonusprogrammen den Themen Bewegung, Herz-Kreislauf und gesunde Ernährung intensiv widmen. Zumal zahlreiche evidenzbasierte Studien attestieren, dass ein gesundes Maß an Bewegung Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus merklich vorbeugt. Bereits weniger als 10 000 Schritte täglich senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und vorzeitigem Tod. Zu diesem Ergebnis kommt eine in der wissenschaftlichen Zeitschrift „JAMA International Medicine“ im September publizierte prospektive Studie. Auch soll sich körperliche Aktivität positiv auf die Neubildung von Herzmuskelzellen bei älteren Herzen auswirken, so Forscher des Universitätsklinikums Heidelberg.

Neben reichlich Bewegung und Gewichtsreduktion trägt eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, wenig Speisesalz und Alkohol dazu bei, dass Hypertoniker ihren Bluthochdruck in den Griff bekommen.

Definitiv zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen gehören Impfungen. „So ist es aus Patientensicht zu begrüßen, dass ein vollständiger Impfschutz im Sinne der Primärprävention zu den erklärten Zielen von Bonusprogrammen gehört“, betont DFSI-Chefstrategie Lemke.

Corona keine Chance. Auch die Corona-Immunsierung ist bei einigen Krankenkassen Teil des Bonusprogramms (s. Tabelle S. 62). So honoriert etwa die DAK den Nachweis eines vollständigen SARS-CoV-2-Impfschutzes mit 60 Euro als sogenannte zweckgebundene Prämie. Bei Bahn-BKK und BKK Faber-Castell & Partner winken für den vollständigen Corona-Impfschutz immerhin 30 Euro an Geldprämie.

Die Stiko empfiehlt jetzt für bestimmte Bevölkerungsgruppen (zu diesen rechnet die Kommission Bürger ab 60 Jahren, Personen ab zwölf Jahren mit erhöhtem Risiko für schwere COVID-19-Verläufe infolge einer Grunderkrankung, insbesondere Immundefizienz, Personal in medizinischen Einrichtungen und Pflegeeinrichtungen, insbesondere solche mit direktem PatientInnen- bzw. BewohnerInnenkontakt, BewohnerInnen in Einrichtungen der Pflege und Personen mit erhöhtem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf in Einrichtungen der Eingliederungshilfe) eine vierte Impfung (respektive zweiten „Booster“) mit den neuen mRNA-Impfstoffen von Biontech und Moderna. Die Präparate der beiden Marktführer sollen Schutz bieten sowohl vor dem ursprünglichen Sars-CoV-2-Virus als auch vor den Omikron-Sublinien BA. 1, BA. 4 und BA. 5.

Corona-Impfschutz ist dem Bund wichtig: Auf Wunsch von Bundesgesundheitsminister Lauterbach haben daher die Kassen und privaten Krankenversicherer im Oktober Versicherte über 60 Jahre angeschrieben und diese über eine empfohlene weitere Auffrischung gegen SARS-CoV-2 informiert. ►

Top-Bonusprogramme¹⁾ im Überblick

Krankenkasse	Punkte gesamt ²⁾
BERGISCHE KRANKENKASSE	17
DAK-Gesundheit	17
AOK PLUS	14
HEK – Hanseatische Krankenkasse	14
SECURVITA Krankenkasse	14

regional geöffnet; bundesweit geöffnet; Quelle: DFSI; ¹⁾basierend auf den Teilergebnissen der Bonusprogramme für Erwachsene, Kinder (bis 14 Jahre) und für Familien; ²⁾Punkte, basierend auf Umrechnung der Noten: Hervorragend = 6 bis Mangelhaft = 1; Ranking nach Punkten gesamt, innerhalb gleicher Punktzahl alphabetische Sortierung

Bonusprogramme für Familien

Krankenkassen	maximale Prämie p.a. ¹⁾	Anzahl notwendiger Maßnahmen für max. Prämie	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 22)	Familienmitglieder können auf ein Bonuskonto sammeln	Boni sind ins nächste Jahr übertragbar	Note
BERGISCHE KRANKENK.	1200 €	30	Zweck	17	nein	nein	Hervorragend
DAK-Gesundheit	1090 €	13	Zweck	14	nein	ja	Hervorragend
AOK PLUS	515 €	14	Geld	17	nein	ja	Gut
AOK Rheinland/Hamburg	1000 €	50	Zweck	6	nein	nein	Gut
BARMER	660 €	30	Kombi	14	ja	ja	Gut
HEK – Hanseat. Krankenk.	1175 €	53	Zweck	13	nein	nein	Gut
hkk Krankenkasse	1120 €	20	Kombi	8	nein	nein	Gut
IKK – Die Innovationsk.	1120 €	8	Kombi	3	nein	nein	Gut
IKK Brandenburg u. Berlin	960 €	47	Geld	12	nein	nein	Gut
IKK classic	1780 €	53	Zweck	12	nein	nein	Gut
IKK Südwest	480 €	24	Zweck	16	ja	ja	Gut
mhplus BKK	950 €	52	Zweck	14	ja	ja	Gut
Mobil Krankenkasse	900 €	36	Zweck	10	nein	nein	Gut
Novitas BKK	1620 €	64	Kombi	9	nein	nein	Gut
SECURVITA Krankenk.	820 €	34	Geld	14	nein	ja	Gut
Techniker Krankenkasse	1040 €	52	Zweck	13	nein	ja	Gut

Quelle: DFSI; regional geöffnet; bundesweit geöffnet; Auswahl. Note „Gut“ oder besser; ¹⁾im ersten Jahr erzielbar (zugrunde gelegte Musterfamilie siehe Methode); Geld = Geldprämie; Zweck = zweckgebundene Prämie (z. B. Zuschuss zu Gesundheitskurs); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweckgebundener Prämie); Ranking nach Note; innerhalb gleicher Notenstufe alphabet. Sortierung

Bonusprogramme für Kinder (bis 14 Jahre)

Krankenkassen	maximale Prämie p.a. ¹⁾	Anzahl notwendiger Maßnahmen für max. Prämie	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 12)	Boni sind ins nächste Jahr übertragbar	bei Übertragung ins Folgejahr keine Beschränkung der Bonushöhe	Boni werden automatisch ins Folgejahr übertragen	Boni sind für maximal ... Jahre übertragbar	Treuebonus	Note
AOK Hessen	330,00 €	15	Geld	10	ja	ja	ja	sol. eing.	ja	Sehr Gut
AOK Nordost	200,00 €	5	Geld	6	ja	nein	ja	3 Jahre	ja	Sehr Gut
BERGISCHE KR.K.	300,00 €	7	Zweck	11	nein	nein	nein	–	nein	Sehr Gut
DAK-Gesundheit	140,00 €	4	Zweck	8	ja	ja	ja	sol. eing.	nein	Sehr Gut
HEK – Hanseatische Krankenkasse	275,00 €	6	Kombi	8	nein	nein	nein	–	nein	Sehr Gut
AOK PLUS	115,00 €	7	Geld	11	ja	ja	ja	sol. eing.	ja	Gut
BARMER	215,00 €	8	Kombi	7	ja	ja	ja	3 Jahre	nein	Gut
BKK ProVita	200,00 €	5	Zweck	7	nein	nein	nein	–	nein	Gut
BKK VBU	110,00 €	2	Zweck	2	ja	ja	nein	–	nein	Gut
hkk Krankenkasse	280,00 €	5	Zweck	6	nein	nein	nein	–	nein	Gut
IKK classic	360,00 €	11	Zweck	7	nein	nein	nein	–	nein	Gut
IKK Südwest	120,00 €	6	Zweck	9	ja	ja	ja	3 Jahre	nein	Gut
mhplus BKK	210,00 €	11	Zweck	9	ja	ja	ja	sol. eing.	nein	Gut
Novitas BKK	380,00 €	13	Kombi	6	nein	nein	nein	–	nein	Gut
SBK	185,00 €	19	Geld	7	ja	ja	ja	sol. eing.	nein	Gut
SECURVITA Krankenk.	200,00 €	8	Geld	8	ja	ja	ja	4 Jahre	nein	Gut
Techniker Krankenkasse	300,00 €	15	Zweck	8	ja	ja	ja	21 Jahre	ja	Gut

Quelle: DFSI; regional geöffnet; bundesweit geöffnet; Auswahl. Note „Gut“ oder besser; ¹⁾jährlich wiederholbar; Geld = Geldprämie; Sach = Sachprämie; Zweck = zweckgebundene Prämie (z. B. Zuschuss zu Gesundheitskursen); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweckgebundener Prämie); sol. eing. = solange eingeschrieben; Ranking nach Note; innerhalb gleicher Notenstufe alphabet. Sortierung

Bonuszahlungen für Babys

Krankenkasse	maximale Prämie p. a.	dafür erforderliche Maßnahmen
DAK-Gesundheit	500,00 €	4
BERGISCHE KRANKENKASSE	300,00 €	4
Novitas BKK	290,00 €	5
energie-BKK	240,00 €	8
Techniker Krankenkasse	200,00 €	10
VIACTIV Krankenkasse	200,00 €	1
SECURVITA Krankenkasse	200,00 €	1
IKK – Die Innovationskasse	200,00 €	3
BKK GILDEMEISTER SEIDENST.	200,00 €	3
BIG direkt gesund	200,00 €	3
IKK classic	200,00 €	9
BKK ProVita	200,00 €	5
BKK VBU	190,00 €	2
AOK Nordost	175,00 €	6
BKK exklusiv	175,00 €	10
IKK Brandenburg und Berlin	170,00 €	4
mhplus BKK	160,00 €	4
KKH Kaufmännische Kr.kasse	150,00 €	4
Bosch BKK	150,00 €	1
BKK VDN	150,00 €	2
BKK_DürkoppAdler	135,00 €	15
AOK Rheinland/Hamburg	120,00 €	6
BKK Herkules	120,00 €	1
KNAPPSCHAFT	120,00 €	3
BARMER	115,00 €	1

Quelle: DFSI; regional geöffnet; bundesweit geöffnet; Auswahl: max. Prämie von mindestens 115 Euro oder mehr; Ranking nach maximaler Prämie p. a.

Boni für komplette Corona-Impfung

Krankenkassen	Prämie	Prämienart
DAK-Gesundheit	60,00 €	Zweck
BAHN-BKK	30,00 €	Geld
BKK Faber-Castell & Partner	30,00 €	Geld
AOK Rheinland/Hamburg	20,00 €	Zweck
BERGISCHE KRANKENKASSE	20,00 €	Zweck
BIG direkt gesund	20,00 €	Geld
BKK GILDEMEISTER SEIDENST.	20,00 €	Zweck
BKK Wirtschaft & Finanzen	20,00 €	Geld
IKK Südwest	20,00 €	Zweck
KKH Kaufmännische Kr.kasse	20,00 €	Zweck
Techniker Krankenkasse	20,00 €	Zweck
AOK Hessen	15,00 €	Geld
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland	15,00 €	Geld
BARMER	15,00 €	Geld
IKK – Die Innovationskasse	15,00 €	Geld
Mobil Krankenkasse	15,00 €	Zweck
BKK exklusiv	12,50 €	Zweck

regional geöffnet; bundesweit geöffnet; Quelle: DFSI; Auswahl Krankenkassen mit Prämien über 10 Euro; Zweck = zweckgebundene Prämie; Geld = Geldprämie; Ranking nach Prämie

Guter Gripeschutz. Eine große Rolle spielt gerade in der Medizin die Influenza-Impfung. Im Herbst startet die Erkältungssaison – und das Risiko für Atemwegserkrankungen zieht an. Die Brandenburger Gesundheitsministerin Ursula Nonnemacher hat daher die Bevölkerung bereits Anfang Oktober zur Gripeschutzimpfung aufgerufen. Vor allem Risikogruppen sollten nicht warten. „Sie schützen damit nicht nur sich, sondern entlasten zugleich auch das Gesundheitswesen“, erklärte die Ministerin. Ein guter Rat, zumal zahlreiche Kassen die Kosten für ein Influenza-Vakzin für alle Versicherten – und nicht nur für die Gruppe Schwangerer, chronisch Kranker, Menschen ab 60 Jahren und für medizinisches Personal – im Rahmen ihrer Satzungsleistungen komplett tragen.

Dennoch ist die Resonanz nicht berauschend: Nur knapp 44 Prozent der über 60-Jährigen haben sich in der vergangenen Grippezeit 2021/2022 gegen Influenza impfen lassen. Das zeigt eine Auswertung der Techniker Krankenkasse (TK). Gut zu wissen: Die Stiko hat offiziell erklärt, dass eine Imp-

fung gegen das Coronavirus und gegen Grippe durchaus zeitgleich erfolgen kann. Zwischen Covid-19-Impfungen und anderen sogenannten Totimpfstoffen müsse „ab sofort kein Impfabstand mehr eingehalten werden“. Die Injektion solle aber jeweils an unterschiedlichen Gliedmaßen erfolgen.

Experten raten jährlich zur Influenza-Immunsierung zwischen Oktober und Mitte Dezember. Auch eine spätere Impfung zu Beginn des Jahres ist aus Sicht vieler Mediziner meist noch sinnvoll. Insbesondere, wenn die Grippewelle noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat. Nach der Impfung dauert es etwa zehn bis 14 Tage, bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat.

By the way! Kassen dürfen nicht nolens volens Bonusprogramme auflagen. Sie müssen deren Wirtschaftlichkeit gegenüber dem Bundesamt für Soziale Sicherung (BAS) unter Beweis stellen. Auch werden die Programme turnusmäßig wissenschaftlich überprüft, um zu garantieren, dass bei diesen der medizinische Fortschritt Berücksichtigung findet. ■ ➤

Bonusprogramme für Erwachsene

Krankenkassen	maximale Prämie p. a. ¹⁾	Anzahl notwendiger Maßnahmen für max. Prämie	Prämienart für max. Prämie	Anzahl bonifizierbarer Maßnahmen (max. 20)	Mitversicherte ...				Boni sind ins nächste Jahr übertragbar	bei Übertragung ins Folgejahr keine Beschränkung der Bonushöhe	Boni werden automatisch ins Folgejahr übertragen	Boni sind für maximal ... Jahre übertragbar	Note
					sind teilnahmeberechtigt mit eigenem Anspruch auf Prämie	können unabhängig vom Mitglied am Programm teilnehmen	können die gleiche maximale Bonushöhe erreichen	können auf gemeinsames Bonuskonto mit dem Mitglied sammeln					
AOK PLUS	250,00 €	7	Geld	15	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	sol. eing.	Hervorragend
BERGISCHE KR.KASSE	300,00 €	7	Zweck	15	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Hervorragend
DAK-Gesundheit	253,32 €	5	Zweck	12	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	sol. eing.	Hervorragend
SECURVITA Krankenkasse	280,00 €	7	Kombi	12	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	4 Jahre	Hervorragend
AOK Nordost	320,00 €	9	Geld	8	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	sol. eing.	Sehr Gut
HEK – Hanseat. Kr.kasse	322,00 €	6	Kombi	11	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Sehr Gut
AOK Hessen	350,00 €	17	Geld	13	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	sol. eing.	Gut
BAHN-BKK	240,00 €	8	Geld	7	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
BARMER	215,00 €	9	Kombi	13	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	3 Jahre	Gut
BKK Faber-Castell & Part.	150,00 €	3	Zweck	5	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
BKK GILDEM. SEIDENST.	100,00 €	4	Geld	14	ja	nein	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
BKK ProVita	200,00 €	5	Zweck	9	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
BKK VDN	250,00 €	10	Zweck	7	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
hkk Krankenkasse	280,00 €	5	Zweck	6	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
IKK – Die Innovationskasse	500,00 €	1	Zweck	2	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
IKK Brandenburg u. Berlin	255,00 €	15	Geld	10	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
IKK classic	400,00 €	13	Zweck	10	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
IKK Südwest	120,00 €	6	Zweck	14	ja	nein	ja	ja	ja	ja	nein	–	Gut
mhplus BKK	280,00 €	16	Geld	12	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	sol. eing.	Gut
Novitas BKK	430,00 €	17	Kombi	8	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
pronova BKK	120,00 €	5	Geld	8	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
Salus BKK	130,00 €	3	Geld	9	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
Techniker Krankenkasse	320,00 €	16	Zweck	12	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	3 Jahre	Gut
VIACTIV Krankenkasse	110,00 €	4	Geld	9	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut
vidiva bkk	150,00 €	2	Zweck	7	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	–	Gut

Quelle: DFSI; regional geöffnet; bundesweit geöffnet; Auswahl Note „Gut“ oder besser; ¹⁾jährlich wiederholbar; Geld = Geldprämie; Zweck = zweckgebundene Prämie (z. B. Zuschuss zu Gesundheitskursen); Kombi = Kombiprämie (aus Geld-, Sach- und zweckgebundener Prämie); sol. eing. = solange eingeschrieben; Ranking nach Note; innerhalb gleicher Notenstufe alphabetische Sortierung

METHODE

Mit Boni punkten

Für den Test fragte das DFSI bei insgesamt 73 für die Allgemeinheit geöffneten Kassen Daten ab. 50 Kassen machten Angaben und kamen somit in die Wertung.

Programme für Erwachsene u. Kinder

Zunächst wurde die Höhe des max. Bonus errechnet, der ab dem ersten und in jedem weiteren Jahr wiederholt erreichbar ist. Boni, die z.B. 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 schließlich 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 (Normbereich gem. anerkannter 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
- Einhaltung aller empfohlenen Schutzimpfungen für das Kind
- Geburtsvorbereitungskurs
- Rückbildungsgymnastik
- Eltern-Kind-Turnen
- Babyschwimmen
- Schwimmkurs (ab 3 Jahren)
- Blutspende

Bonifiziert eine Kasse alle vorgegebenen Maßnahmen, wurden 100 Punkte gutgeschrieben. Sind es weniger, gab es entsprechend dem Abstand zum Bestwert Punkte. Bei der Bewertung der Kinderprogramme wurden die Maßnahmen, die nicht altersgerecht zutreffen, nicht berücksichtigt.

Im dritten Schritt wurden weitere kundenfreundliche Programm-Merkmale bewertet. Auch hier gab es bei Erfüllung aller Bedingungen 100 Punkte und bei Abstrichen entsprechend weniger. So gab es Zähler, wenn

- beitragsfrei mitversicherte Familienangehörige am Bonusprogramm teilnehmen und eigene Boni sammeln können (nur bei Erwachsenenprogrammen);
- Mitversicherte Boni sammeln können, auch wenn das Mitglied, bei dem die Mitversicherung besteht, selbst nicht am Programm teilnimmt (nur bei Erwachsenenprogrammen);
- Mitversicherte den gleichen maximalen Bonus erreichen können (nur bei Erwachsenenprogrammen);
- mehrere Programmteilnehmer auf ein Konto Boni sammeln können (nur bei Erwachsenenprogrammen);
- nicht ausgezahlte Boni in Folgejahre übertragbar sind;
- Boni ohne Deckelung in Folgejahre übertragbar sind;
- nicht ausbezahlte Boni automatisch ins



- Folgejahr wandern;
- Boni auch mehrere Jahre übertragbar sind;
- ein Treuebonus gezahlt wird

für die langjährige Teilnahme am Bonusprogramm;

- das Bonusprogramm digital verwaltet werden kann (nur bei Erwachsenenprogrammen);
- Kinder allein am Bonusprogramm teilnehmen können (nur bei Kinderprogrammen).

Für die Gesamtpunktzahl wurden die Punkte für die Prämienhöhe und für die Maßnahmenmöglichkeiten mit 60 beziehungsweise 20 Prozent und die Bonusprogramm-Merkmale mit 20 Prozent gewichtet.

Programme für Familien

Die Bewertung erfolgte anhand einer Musterfamilie (Vater 40 bis 45 Jahre, Mutter 29 bis 34 Jahre, zwei Kinder im Alter von acht und drei Jahren). Zunächst wurde der von allen vier Familienmitgliedern im ersten Jahr erreichbare maximale Bonus ermittelt. Wer hier mindestens 1000 Euro erreicht, bekam 100 Punkte, wer darunter lag, entsprechend weniger. Anschließend wurde die durchschnittliche Prämie je Maßnahme berechnet, also die maximal erzielbare Prämie im ersten Jahr durch die Anzahl der dafür notwendigen Maßnahmen geteilt. Bei mindestens 40 Euro gab es 100 Punkte, für niedrigere Werte entsprechend weniger.

Weitere jeweils 100 Punkte wurden vergeben, wenn die betreffende Kasse die Liste der vorgegebenen bonifizierten Maßnahmen (s. Programm Erwachsene) vollständig abdeckt und wenn Familienmitglieder Bonuspunkte auf einem Konto sammeln können und Boni ins nächste Jahr übertragbar sind. Wurden die Vorgaben unterschritten, gab es anteilig Punkte. Die Gesamtwertung ergibt sich zu je 35 Prozent aus den Punkten für die maximale Prämie und für die durchschnittliche Prämie je Maßnahme, zu 20 Prozent aus den Punkten für den Maßnahmenkatalog und zu zehn Prozent aus den Punkten für das gemeinsame Bonuskonto und die Bonusübertragbarkeit.

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“.

Mit der richtigen Strategie zur WM.

Jetzt 26 Ausgaben FOCUS-MONEY lesen und **80 €** sichern!

26 x
FOCUS-MONEY
+80 €
Scheck
sichern!



Pr.Nr. 7640

Bestellen Sie heute FOCUS-MONEY und sichern Sie sich Ihre Vorteile:

- ✓ Verrechnungsscheck über 80 € für Sie
- ✓ Pünktliche Lieferung in Ihrem Briefkasten
- ✓ Portofreie Zustellung
- ✓ Kostenlose Urlaubsunterbrechung

Gleich bestellen:

01806 480 3000 | **focus-abo.de/money80**

Aktionsnr: FMIPRE601

FOCUS-MONEY zuzüglich 26 Ausgaben für nur 127,60 € lesen. Das Abo kann ich nach 26 Ausgaben jederzeit mit einer Monatskündigung von einem Monat kündigen. Bei Widerrufung gilt der reguläre Abopreis von ca. 127,60 € / 26 Ausgaben. Alle Preise in Euro inkl. der gesetzl. MwSt. sowie inkl. Versandkosten. Auslandskunden auf Anfrage: 0849 180 4 480 3000. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht. Die Befreiung können Sie unter www.focus-abo.de/abg abrufen. Dieser Anruf kostet 1,30 € / Verbindung aus allen deutschen Netzen – Ausland abweichend. Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 120, 77651 Offenburg für die FOCUS Magazine Verlag GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/84/gw). Datenschutzhinw. Kontakt zum Datenschutzbefragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1220, 77602 Offenburg, Tel. 0849 701 4 26108. Mailing-Adresse- und Kontaktadressen in Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlung- und Versanddienstleister) zur Vertragsabwicklung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO im Rahmen berechtigter Interessen die Durchführung von Einzelwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44 ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung. Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.focus-abo.de/datenschutzz.