

## Infoblatt IKK Bonus – ausführliche Web-Version mit Erläuterungen

### Geldbonus oder Zuschuss sichern – so einfach geht's

- Nachweise für selbst im Bonusjahr genutzte bonus- bzw. zuschussfähige Maßnahmen sammeln. Schon ab einer Maßnahme ist ein Bonus möglich, wenn diese aus dem Bereich „Gesetzliche Vorsorge und Impfungen“ stammt.
- Auf dem Bonusantrag entweder den Geldbonus oder den Zuschuss wählen.
- Bei Wahl des Zuschusses: Den Beleg für die zuschussfähige Leistung aus dem Jahr der Bonusteilnahme mit dem Antrag einreichen und einen **Zuschuss in dreifacher Höhe des Geldbonus** erhalten (maximal in Höhe der tatsächlichen Ausgaben).

### Bonusfähige Maßnahmen

GESETZLICHE VORSORGE UND IMPFUNGEN (ab der 1. Maßnahme bonusfähig)			
Nr.	Bonusfähige Maßnahme	Erläuterung	Geldbonus
01	<b>Schutzimpfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ jede von der IKK classic übernommene Schutzimpfung</li> <li>▪ Sind zum Erreichen der Immunität mehrere Impfungen notwendig (z. B. gegen Corona, FSME), zählt erst die abschließende Impfung als Bonusmaßnahme.</li> <li>▪ Eine Kombinationsimpfung gegen mehrere Krankheiten gleichzeitig (z. B. gegen Masern, Mumps und Röteln) wird ebenfalls als eine einzige Bonusmaßnahme gewertet.</li> </ul>	je 5 €
02	<b>Gesundheitsuntersuchung</b>	Kontrolle des allgemeinen Gesundheitszustands – ab 18 J. einmalig, ab 35 J. alle 3 J. möglich	10 €
03	<b>Krebsfrüherkennung (Frau)</b>	jährliche Untersuchung zur Früherkennung von Gebärmutterhals- und Brustkrebs – ab 20 J.	10 €
04	<b>Krebsfrüherkennung (Mann)</b>	jährliche Untersuchung zur Früherkennung von Prostatakrebs – ab 45 J.	10 €
05	<b>Darmkrebsvorsorge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>bis 49 J.:</b> alle 2 J. immunologischer Stuhltest, wenn aus ärztlicher Sicht bereits bestehende Risikofaktoren auf eine Schwächung der Gesundheit oder eine drohende Erkrankung hinweisen</li> <li>▪ <b>zwischen 50 und 54 J.:</b> jährlicher Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl</li> <li>▪ <b>Männer ab 50 J., Frauen ab 55 J.:</b> insgesamt 2 Darmspiegelungen (Koloskopien) im Abstand von 10 J.</li> <li>▪ <b>ab 55 J., sofern noch keine Koloskopie genutzt wurde:</b> alle 2 J. Schnelltest auf verborgenes Blut im Stuhl</li> </ul>	10 €
06	<b>Hautkrebsvorsorge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>bis 34 J.:</b> alle 2 J. möglich, wenn bereits bestehende Risikofaktoren auf eine Schwächung der Gesundheit oder drohende Erkrankung hinweisen</li> <li>▪ <b>ab 35 J.:</b> alle 2 Jahre möglich</li> </ul>	10 €
07	<b>Mammographie-Screening (Frau)</b>	Brustkrebsvorsorge – zwischen 50 und 75 J. alle 2 J. möglich	10 €
08	<b>Ultraschall-Screening Bauchortenaneurysma (Mann)</b>	zur Früherkennung einer Bauchaortaerweiterung, ab 65 J. einmalig möglich	10 €
09	<b>Mutterschaftsvorsorge</b>	<b>jede</b> gesetzlich vorgesehene Untersuchung für Schwangere	je 10 €

<b>GESETZLICHE VORSORGE UND IMPFUNGEN</b> (ab der 1. Maßnahme bonusfähig)			
<b>Nr.</b>	<b>Bonusfähige Maßnahme</b>	<b>Erläuterung</b>	<b>Geldbonus</b>
10	Zahnvorsorge 1	1. Kontrolluntersuchung im Kalenderjahr – ab 6 J.	5 €
11	Zahnvorsorge 2	2. Kontrolluntersuchung im Kalenderjahr – ab 6 J.	5 €
12	U1 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: direkt nach der Geburt	10 €
13	U2 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 3. – 14. Lebenstag	10 €
14	U3 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 3. – 8. Lebenswoche	10 €
15	U4 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 2. – 4,5. Lebensmonat	10 €
16	U5 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 5. – 8. Lebensmonat	10 €
17	U6 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 9. – 14. Lebensmonat	10 €
18	U7 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 20. – 27. Lebensmonat	10 €
19	U7a für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 33. – 38. Lebensmonat	10 €
20	U8 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 43. – 50. Lebensmonat	10 €
21	U9 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 58. – 66. Lebensmonat	10 €
22	U10 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 7 – 8 J.	10 €
23	U11 für Kinder	Vorsorgeuntersuchung: 9 – 10 J.	10 €
24	J1 für Jugendliche	Jugendgesundheitsuntersuchung: 12 – 14 J.	10 €
25	J2 für Jugendliche	Jugendgesundheitsuntersuchung: 16 – 17 J.	10 €
26	FU1 – FU2 für Kinder	insgesamt 6 zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen zwischen dem 6. und 72. Lebensmonat	je 5 €
<b>GESUNDHEITSBEWUSSTES VERHALTEN</b>			
(ab 2 Maßnahmen aus Nr. 40 – 53 bonusfähig, jede Maßnahme nur <b>einmal</b> im Kalenderjahr; Statuswerte (b) aus Nr. 50 – 53 <b>erst</b> zusammen <b>mit</b> mindestens <b>einer</b> regelmäßigen Aktivität (a) <b>aus Nr. 40 – 44</b> bonusfähig)			
<b>a) Regelmäßige Aktivitäten</b>			
40	Gesundheitskurs	erfolgreiche Teilnahme an einem durch uns geprüften Kursangebot, ab 6 J.	25 €
41	Fitness- oder Sportstudio	aktive Mitgliedschaft oder mindestens 20 Trainingseinheiten im Kalenderjahr in einem qualitätsgesicherten Studio	25 €
42	Sportverein oder Betriebs- bzw. Hochschulsport	Teilnahme an Bewegungsangeboten im Sportverein oder an einer Betriebs-/Hochschulsportgruppe	25 €
43	Gemeinschaftssport im Freien unter qualifizierter Anleitung	z. B. Lauftreffs, Radtouren des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC), Wanderungen des Deutschen Wanderverbandes (DWV), Kletter- oder Mountainbike-Kurse mit entsprechender Vorbereitung	25 €
44	Rückbildungsgymnastik (Frau)	Kursteilnahme nach der Geburt eines Kindes	25 €

<b>b) Statuswerte</b>			
<b>50</b>	<b>Deutsches Sportabzeichen</b>	nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)	25 €
<b>51</b>	<b>Leistungsabzeichen eines deutschen Sportverbandes</b>	bewegungsorientiertes Sportabzeichen, z. B. Schwimmbadabzeichen, Triathlonabzeichen	25 €
<b>52</b>	<b>Body-Mass-Index (BMI)</b>	gesundes Verhältnis von Größe und Gewicht innerhalb der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Grenzen	25 €
<b>53</b>	<b>Blutdruckwert</b>	im medizinischen Normbereich	25 €

### **Zuschussfähige Leistungen für die Auszahlung als Zuschuss**

Folgende Leistungen sind zuschussfähig, wenn sie im Teilnahmejahr von der Bonusteilnehmerin oder dem Bonusteilnehmer selbst in Anspruch genommen wurden:

<b>60</b>	<b>Gerät zum Messen und Erfassen des eigenen Fitness- und Gesundheitsstatus</b> (Kaufbeleg)
<b>61</b>	<b>Sportveranstaltungen</b> (Start- und Teilnahmegebühren)
<b>62</b>	<b>Geburtsvorbereitungskurs für Partner(innen) von Schwangeren</b> (Teilnahmegebühr)
<b>63</b>	<b>Private Zusatzversicherungen, hierzu gehören: Krankenzusatz-, Auslandsreisekranken-, Pflegezusatz-, Berufsunfähigkeits- und Unfallversicherungen</b> (Beitrag)
<b>64</b>	<b>Erste-Hilfe-Kurs</b> (Teilnahmegebühr)
<b>65</b>	<b>Baby- und Kinderschwimmen</b> (Teilnahmegebühr)
<b>66</b>	<b>Eltern-Baby-Kurse</b> (Teilnahmegebühr)
<b>67</b>	<b>Zyklus-App und deren Zubehör zur Kinderwunscherfüllung</b> (Kaufbeleg)