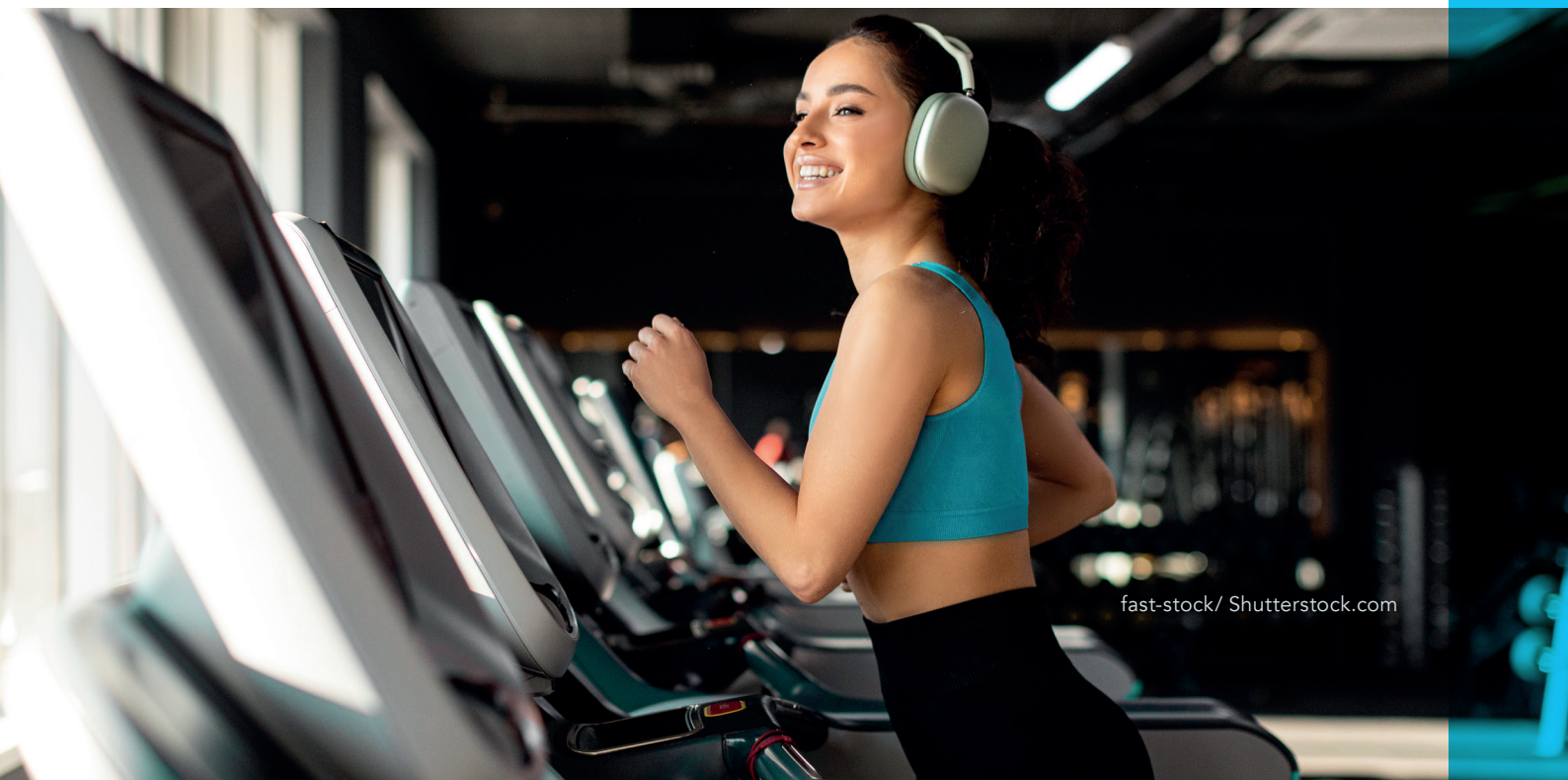


Bonusprogramme der Krankenkassen





Finanzielle Belohnung für gesundes Leben

Von Annette Jäger

Wenn Sie ins Fitness-Studio gehen, Ihre Kinder Fußball im Verein spielen, wenn Sie zur Kontrolle beim Zahnarzt gehen und Ihre Impfungen auffrischen lassen, dann können Sie sich dafür belohnen lassen. Und zwar von Ihrer Krankenkasse. Oft gibt es Geldprämien – häufig bis zu 200 Euro im Jahr –, Zuschüsse zu Sportartikeln wie Fitness-Trackern oder Laufschuhen oder aber zu Gesundheitsmaßnahmen wie eine Zahnreinigung oder eine Behandlung beim Osteopathen. Unter dem Strich sparen Sie so Geld. Gerade angesichts der aktuellen Diskussionen um Leistungskürzungen

der Krankenkassen sollte man sich dieses Extra nicht entgehen lassen.

Die Bonusprogramme sind bei vielen Kassen zwar kein Modell, um die seit Jahresanfang bei den meisten Kassen wieder gestiegenen Beiträge zu senken. Dazu genügen die Bonusleistungen nicht. Aber sie sind ein attraktives Extra, wenn Sie ohnehin sportlich sind und Vorsorgeuntersuchungen schätzen. Lesen Sie in den folgenden Kapiteln, wie die Bonusprogramme der Krankenkassen funktionieren, wie Sie teilnehmen können, welche Boni winken und was Sie beachten müssen.

So funktionieren die Bonusprogramme der Krankenkassen

Bonusprogramme sind ein freiwilliges Angebot der [gesetzlichen Krankenkassen](#). Jede Kasse hat dabei ihr eigenes Bonussystem gestaltet, es gibt keine verbindlichen Vorgaben. Eines haben die Programme aber gemeinsam: Sie belohnen gesundheitsförderndes und -bewusstes Verhalten ihrer Versicherten. So werden in einem weiten Spektrum sportliche Aktivitäten belohnt, aber auch Vorsorgemaßnahmen und Schutzimpfungen. Pro nachgewiesener Maßnahme aus diesen Bereichen gibt es jeweils Boni – entweder eine Geldprämie oder einen Zuschuss, den Sie in weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen investieren können oder auch in Sportgeräte und Fitnessausrüstung, dazu lesen Sie in einem späteren Abschnitt mehr. Je aktiver Sie sind, desto höher ist die Auszahlungssumme.

Meist haben die Krankenkassen verschiedene Bonusprogramme im Angebot: [Für Familien](#), für Sportbewusste, für Kinder, für Schwangere etc. Die Programme lassen sich zum Teil auch miteinander kombinieren. Teilnehmen kann jeder, auch Kinder. Da die Programme vor allem darauf ausgerichtet

sind, aktives, sportliches Leben zu belohnen, sind eher jüngere, gesunde Menschen die Zielgruppe. Für sie lohnt sich die Teilnahme besonders. Wenn- gleich auch ältere Versicherte mit vielleicht chronischen Krankheiten oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen durch die Wahrnehmung von Vorsorgeuntersuchungen Boni sammeln können. Die Teilnahme ist einfach: Sie stellen einen Antrag auf Teilnahme – meist findet sich ein Formular auf der Homepage der Krankenkasse – und Sie beginnen, Nachweise Ihrer Maßnahmen zu sammeln. Dazu genügt es oft, ein Foto eines Impfausweises in der Krankenkassen-App hochzuladen oder Sie führen ein Bonusheft in Papierform, das Sie sich vom Arzt abstempeln lassen.

Am Ende eines Zeitraums – die Bonusprogramme laufen in der Regel über ein Jahr – reichen Sie Ihre Nachweise bei der Krankenkasse ein und bekommen Ihren Bonus. Bei manchen Kassen können Sie auch jede Maßnahme einzeln direkt einreichen und abrechnen.



vittaya pinpan / Shutterstock.com

Bonusprogramme: So hoch ist der Bonus

Jede Kasse gewährt unterschiedlich hohe Boni und auch die Auszahlungsmodalitäten unterscheiden sich. So haben manche Kassen eine reine Geldprämie vorgesehen. Bei anderen können Sie sich als Versicherter oder Versicherte entscheiden, ob Sie eine Geldprämie oder einen finanziellen Zuschuss möchten. Den Zuschuss gibt es oft für die Inves-

tion in Sport- oder Fitnessgeräte oder auch eine Startgebühr für eine Sportveranstaltung bzw. für Gesundheitsmaßnahmen wie eine Zahnreinigung. Oft ist der Bonus höher, wenn Sie sich für einen Zuschuss entscheiden.

Diese Prämien zahlen die Krankenkassen

Viele Kassen gewähren pro Gesundheitsmaßnahme und sportlicher Aktivität fünf, zehn oder auch 20 Euro pro Maßnahme, in seltenen Fällen bis zu 50 Euro. Maximal rund 200 Euro im Jahr sind in der Regel als Geldprämie möglich. Um die 200 Euro in bar zu erhalten, müssen Sie sehr aktiv sein: Zehn, 15 oder mehr Maßnahmen pro Jahr müssen Sie dann schon vorweisen können. Da nicht alle Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen jährlich vorgesehen sind, ist es eher unwahrscheinlich, Jahr für Jahr den Maximalbetrag zu erhalten. Wenn Sie sich jedoch für den Zuschuss entscheiden, gibt es oft deutlich mehr.

Beispiel: Die hkk gewährt fünf bis zehn Euro, im Ausnahmefall 20 Euro, pro Gesundheitsmaßnahme wie eine Impfung o.Ä., die Sie sich umgehend auf Ihr Konto überweisen lassen können. Alternativ entscheiden Sie sich für einen Zuschuss zu Gesundheitsmaßnahmen wie eine professionelle Zahnreinigung, dann ist der Bonus um 25 Prozent höher als bei der Geldprämie. Oder aber Sie sammeln ein paar Maßnahmen und sichern sich einen Zuschuss von bis zu 280 Euro für einen Fitness-Tracker. Die DAK erhöht den Zuschuss für Investitionen in Sport- und Fitnessausrüstung sogar um 100 Prozent und

um 20 Prozent (maximal 500 Euro im Jahr), wenn man eine Gesundheitsmaßnahme wählt.

Die hkk hat diverse Rechenbeispiele zusammengestellt, wie sich ein Bonus berechnen kann:

Modellfall Mann, 23 Jahre:

Gesundheitsmaßnahme	Betrag
Zahnvorsorge	10 Euro
Krebsvorsorgeuntersuchung (Hautkrebs)	20 Euro
Schutzimpfung (z.B. Gripeschutz)	5 Euro
Schutzimpfung (z.B. Corona)	5 Euro
Aktives Mitglied in der Handballmannschaft	10 Euro
Fitness-Studio	10 Euro
Teilnahme an einem Volkslauf	10 Euro
Deutsches Sportabzeichen (DOSB)	10 Euro
Gesamt	80 Euro

Quelle: hkk, Stand Mai 2026 <https://www.hkk.de/versicherung-und-tarife/hkk-vorteile/geldwerte-vorteile/bonusprogramm#c6624>

So können Sie den Zuschuss zu Gesundheitsmaßnahmen verwerten

Sollten Sie sich anstatt für eine Geldprämie für einen Zuschuss zu Gesundheitsmaßnahmen entscheiden, dann sind das typische Leistungen, für die Sie den Zuschuss verwenden können:

- ▶ Professionelle Zahnreinigung
- ▶ Brillen
- ▶ Kontaktlinsen
- ▶ Sehtests
- ▶ Osteopathie
- ▶ Akupunktur
- ▶ Baby- oder Kleinkindschwimmen
- ▶ Eltern-Baby-Kurse
- ▶ Fitness-Tracker, Smartwatches
- ▶ Sport- und Fitnessausrüstung wie Yogamatte, Crosstrainer oder Laufschuhe
- ▶ Sport- und Gesundheits-Apps
- ▶ Sportmedizinische Untersuchungen
- ▶ Sportveranstaltungen (Teilnahmegebühren)
- ▶ Erste-Hilfe-Kurse
- ▶ Großes Blutbild
- ▶ Vitaminwertbestimmung zu Vitaminen B12 und D

Biallo-Tipp:

Gerade [für Familien](#) können sich Bonusprogramme lohnen. Denn es können gleich mehrere Familienmitglieder Boni sammeln. Beachten Sie aber, dass Kinder unter Umständen weniger umfangreich mit Prämien bedacht werden als mitversicherte Partner.

NMK-Studio / Shutterstock.com





Horst Biallo (Gründer & Herausgeber)

Mehr Experten-Ratgeber

Lesen Sie auf biallo.de weitere Experten-Ratgeber aus den Bereichen:

- **Anlegen & Sparen**
- **Immobilien & Baufinanzierung**
- **Familie & Vorsorge**
- **Konten & Karten**
- **Kredit**
- **Recht & Steuer**

Mit dem kostenlosen



Newsletter

von biallo.de immer
aktuell informiert!

So können Sie uns unterstützen

Wenn Ihnen unser ausführlicher und werbefreier Experten-Ratgeber gefallen hat, dann können Sie unser Team unterstützen, indem Sie uns als Wertschätzung eine Tasse Kaffee oder Tee spendieren

Paypal: <https://www.paypal.me/biallode/1,90>

Banküberweisung: IBAN DE17 7009 1600 0002 5462 13

Stichwort: RDW



Für welche Aktivitäten gibt es einen Bonus?

Jede Kasse hat ihre eigenen Aktivitäten und Gesundheitsmaßnahmen zusammengestellt, die bonusfähig sind. Meist gehören die Vorsorgeuntersuchungen dazu, die die Kassen ihren Versicherten je nach Altersgruppe anbieten. Auch die Mitgliedschaft in Sportvereinen oder Fitness-Studio werden typischerweise belohnt.

Hier eine Auswahl von typischen Gesundheitsmaßnahmen, für die es bei vielen Kassen Boni gibt:

- ▶ **Zahnarzt** – zwei Mal im Jahr Kontrolle für Erwachsene sowie Kinder (Z1 bis Z6)
- ▶ **Schutzimpfungen**
- ▶ **Gesundheitsuntersuchung (Check-up)** – alle drei Jahre beim Hausarzt
- ▶ **Krebsfrüherkennung** für Frauen und Männer – Frauen jährlich ab 20 Jahre Gebärmutterhals- und Brustkrebs; Männer jährlich ab 45 Jahre Prostatakrebs
- ▶ **Darmkrebsvorsorge – unter 50 J.:** ein immunologischer Stuhltest im Abstand von 2 Jahren; ab 50 J.: alle 2 J. ein immunologischer Stuhltest oder eine Darmspiegelung alle 10 Jahre
- ▶ **Hautkrebsvorsorge – die bisherige Regelung soll geändert werden, aber bislang gilt: Unter 35 Jahre alle zwei Jahre Hautkrebs-Screening bei Risikofaktoren; ab 35 Jahre alle zwei Jahre**
- ▶ **Mammographie-Screening** – Brustkrebsvorsorge für Frauen zwischen 50 und 75 alle 2 Jahre
- ▶ **Ultraschall-Screening auf Bauchaortenaneurysma** – zur Früherkennung einer Bauchschatader-Erweiterung, Männer ab 65 Jahre einmalig
- ▶ **Mutterschaftsvorsorge** – alle gesetzlich vorgesehenen Untersuchung für Schwangere nach den Mutterschaftsrichtlinien inklusive Nachsorgeuntersuchungen
- ▶ **Sportangebote** – Teilnahme oder Mitgliedsbescheinigungen z.B. Sportverein, Fitness-Club

- ▶ **Vorsorgeuntersuchungen** – U1 bis J2 für Kinder und Jugendliche
- ▶ **Amblyopie-Screening** – Augen-Screening zwischen dem 5. und 14. Lebensmonat sowie dem 20. und 27. Lebensmonat

Hier eine Auswahl von typischen Sportaktivitäten und gesundheitsbewussten Verhaltensweisen, für die es bei vielen Kassen Boni gibt:

- ▶ Teilnahme an Gesundheitskursen, die die Krankenkassen anbieten und/oder fördern (Fitness, Beweglichkeit, Entspannung und Stressminderung, gesunde Ernährung etc.)
- ▶ Mitgliedschaft Fitness-Studio mit Nachweis bestimmter Anzahl an Trainingseinheiten
- ▶ Teilnahme/Mitgliedschaft bei Sportvereinen oder Betriebs-/Hochschulsport
- ▶ Teilnahme an Lauftreffs, Radtouren des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), Kletter- oder Mountainbike-Kurse
- ▶ Rückbildungsgymnastik Frauen nach der Geburt
- ▶ Deutsches Sportabzeichen
- ▶ Leistungsabzeichen eines Sportverbands
- ▶ Gesunder Body-Mass-Index (BMI)
- ▶ Blutdruckwerte im Normbereich

Biallo-Tipp:

Prüfen Sie bei Ihrer Krankenkasse auf der Homepage, welche Maßnahmen belohnt werden. Manche Kassen belohnen auch den Nachweis einer bestimmten Anzahl von täglichen Schritten über einen Fitness-Tracker. Die Techniker-Krankenkasse beispielsweise hat ihre eigene „TK-Challenge“ ins Leben gerufen, die Versicherte zu Bewegung animieren soll.

Bonusprogramme: So weisen Sie Ihre Aktivitäten nach

Ihre Aktivitäten in Sachen Gesundheit müssen Sie nachweisen, um den Bonus zu erhalten. Wie das zu erfolgen hat, regelt jede Kasse individuell. Nachweise können zum Beispiel ärztliche Bescheinigungen über eine Vorsorgemaßnahme sein, die Kopie

eines Impfausweises, Kopien von Teilnahme- oder Mitgliedschaftsbescheinigungen etc. Meist laden Sie die Nachweise in der App Ihrer Krankenkasse hoch. Oder Sie führen ein Bonusheft in Papierform, das Ihnen Ihre Krankenkasse zur Verfügung stellt.

Bonus anfordern: Diese Fristen müssen Sie beachten

„Damit der Bonus nicht verfällt, sollten Versicherte genau darauf achten, welche Fristen ihre Krankenkasse zur Abrechnung vorgesehen hat“, rät Julika Unger, Gesundheitsexpertin bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz. Bei den meisten Bonusprogrammen sammeln Versicherte die Boni über ein Jahr hinweg. Meist gilt das Kalenderjahr von 1. Januar bis 31. Dezember. Oft haben Sie dann bis zum 31. März des Folgejahres Zeit, Ihre Nachweise einzureichen und Ihre Boni geltend zu machen. Versäumen Sie diese Frist, verfällt Ihr Bonus.

Allerdings gibt es auch andere Regelungen: Manchmal können Sie die Boni bis zum 31. Dezember des Folgejahres einreichen oder Sie sind für eine bestimmte Dauer nach Durchführung der bonusfähigen Maßnahme gültig. Bei anderen Kassen können Sie wiederum den Bonus unbegrenzt geltend machen.

In der Regel können Sie jederzeit, auch während des Jahres, in ein Bonusprogramm einsteigen und oft für das gesamte Kalenderjahr Nachweise einreichen.

Beispiele für Bonusprogramme großer Krankenkassen

Wir haben bei den vier größten Krankenkassen (Techniker, Barmer, DAK, AOK Baden-Württemberg) sowie den großen Krankenkassen Knappschaft, IKK Classic, hkk und BKK Firmus die Eckdaten und Besonderheiten ihrer Bonusprogramme abgefragt. Die hkk und die BKK firmus haben wir aufgenommen, da beide die günstigsten Kranken-

kassen sind (siehe Zusatzbeitrag, den wir in der Tabelle ausgewiesen haben). Bitte beachten Sie, dass die Kassen oft mehrere Programme anbieten. Deshalb haben wir die jeweiligen Homepage-Links hinzugefügt, so dass Sie sich selbst weiter informieren können.

Bonusprogramm AOK-Baden-Württemberg (Auszüge). Zusatzbeitrag: 2,99 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Professionelle Zahnreinigung, Zahnvorsorge, Mitgliedschaft im Fitness-Studio, Erste-Hilfe-Kurs, Schutzimpfungen für Kinder, Sport (Fitness-Tracking)
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: 10 bis 15 Euro je Maßnahme. Maximal 225 Euro im Jahr. Soforterstattung pro Maßnahme.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Mit der Anmeldung beginnt das individuelle Teilnahmejahr.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Für Kinder bis zum 15. Lebensjahr erfolgt die Auszahlung zum 30.Juni des Folgejahres. Versicherte ab 15 Jahren haben ein ganzes Kalenderjahr Zeit, ihre Maßnahmen einzureichen.
Wie kann ich teilnehmen?	Über App; Nachweise per Foto-Upload.

Quelle: AOK Baden-Württemberg, Stand Mai 2026. Weitere Info: <https://www.aok.de/pk/bonus-praemienprogramme/>

Bonusprogramm Barmer (Auszüge). Zusatzbeitrag 3,29 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Zahnarztvorsorge, professionelle Zahnreinigung, Schutzimpfungen, Sport (Mitgliedschaft Sportverein/Fitness-Studio).
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: Maximal 100 Euro im Jahr Zuschuss: Maximal 200 Euro im Jahr (= doppelte Geldprämie) für Gesundheitsmaßnahmen.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Ein Bonusjahr entspricht einem Kalenderjahr.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Entweder sofort pro Maßnahme oder Sie sammeln bis zum Jahresende. Bonusnachweise müssen bis spätestens bis 31.12. des Folgejahres eingereicht werden.
Wie kann ich teilnehmen?	Über App; Foto-Upload der Nachweise oder Barmer-Stempelpkarte.

Quelle: Barmer, Stand Mai 2026. Weitere Info: BARMER Bonus: Jetzt punkten & kassieren | BARMER

Bonusprogramm BKK firmus (Auszüge). Zusatzbeitrag 2,18 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Gesundheits-Check-up, Krebsvorsorgeuntersuchungen, Kinder- und Jugenduntersuchungen U1 - J2, Zahnarztvorsorge, Impfungen, gesundheitsbewusstes Verhalten.
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: 5 Euro je Maßnahme und 30 Euro bei Kombination bestimmter Maßnahmen zu gesundheitsbewussten Verhalten (z.B. Normalgewicht, Nichtraucher etc.). Familienbonus: Bis zu 250 Euro als Geldprämie für gesundheitsbewusstes Verhalten während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Ein Bonusjahr entspricht einem Kalenderjahr.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Bonusnachweise müssen bis spätestens bis 31.12. des Folgejahres eingereicht werden.
Wie kann ich teilnehmen?	Über App oder Bonusheft (per Download).

Quelle: BKK firmus, Stand Mai 2026. Weitere Info: <https://www.bkk-firmus.de/leistungen/bonusprogramm>

SkazovD / Shutterstock.com



Bonusprogramm DAK (Auszüge). Zusatzbeitrag 3,2 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen, Sport (Mitgliedschaft Sportverein/ Fitness-Studio), Schritte-Challenge, Schutzimpfungen, Zahnvorsorgeuntersuchung, digitale Gesundheitsangebote (z. B. Online-Präventionskurse).
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: pro Bonuspunkt = 1 Euro, Bsp: Kinderuntersuchung U7 = 50 Bonuspunkte = 50 Euro. Zuschuss: Maximal 500 Euro pro Jahr (= 20 Prozent höher als Geldprämie; bei Fitness-Trackern bis zu 100 Prozent) für Gesundheitsmaßnahmen, Sport- und Fitnessausrüstung.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Bonuspunkte werden innerhalb eines Kalenderjahres gesammelt, sind grundsätzlich unbegrenzt gültig und werden automatisch ins nächste Jahr übertragen.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Sofortauszahlung oder sammeln. Auszahlung erfolgt maximal bis zu 24 Monate nach dem Tag der Durchführung.
Wie kann ich teilnehmen?	Über App oder Nachweise in Papierform.

Quelle: DAK, Stand Mai 2026. Weitere Info: https://www.dak.de/dak/leistungen/bonusprogramme_36066

Bonusprogramm hkk (Auszüge). Zusatzbeitrag 2,59 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Zahnvorsorgeuntersuchungen, Krebsfrüherkennungsmaßnahmen, Gesundheits-Check-up, Schutzimpfungen, Sport (Mitgliedschaften in Sportvereinen/Fitness-Studio u.a.).
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: 5 bis 10 Euro pro Maßnahme (Hautkrebs-Screening 20 Euro) als Sofortbonus. Alternativ bis zu 280 Euro Zuschuss für Fitness-Tracker bei bestimmter Anzahl von Maßnahmen. Gesundheitszuschuss: Bis zu 25 Prozent höher als der Sofortbonus, einsetzbar für Extraleistungen wie professionelle Zahnreinigung, Naturmedizin oder Sehhilfen.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Ein Bonusjahr entspricht einem Kalenderjahr.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Bis 31. März des Folgejahres; Gesundheitszuschuss bis 31. Dezember des Folgejahres.
Wie kann ich teilnehmen?	Über App oder Bonusaktiv-Pass in Papierform.

Quelle: hkk, Stand Mai 2026. Weitere Info: Bonusprogramm - hkk

Bonusprogramm IKK Classic (Auszüge). Zusatzbeitrag 3,40 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Sport (z.B. Mitgliedschaft Sportverein, Fitness-Studio), Body-Mass-Index (BMI), Blutdruckwert.
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: Schutzimpfung und Zahnvorsorge je 5 Euro, andere Vorsorge je 10 Euro, gesundheitsbewusstes Verhalten je 25 Euro. Zuschuss: = jeweils dreifacher Geldbonus für Fitness-Tracker, Erste-Hilfe-Kurs, Sportveranstaltungen, Zyklus-App bei Kinderwunsch etc.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Ein Bonusjahr entspricht einem Kalenderjahr.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Einmal im Kalenderjahr, spätestens drei Monate nach Ende des Kalenderjahres (31.3.).
Wie kann ich teilnehmen?	Über App oder Antrag in Papierform und Bonusheft. Jedes <u>Familienmitglied</u> muss einen eigenen Bonusantrag stellen.

Quelle: Ikk-Classic, Stand Mai 2026. Weitere Info: <https://www.ikk-classic.de/pk/rv/produkte/bonusprogramm> und <https://www.ikk-classic.de/pk/sp/faq/fragen-bonusprogramm>.

Bonusprogramm Knappschaft (Auszüge). Zusatzbeitrag 4,3 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Schutzimpfungen, Zahnvorsorgeuntersuchungen, Krebsfrüherkennungen, Gesundheitsuntersuchungen (Check-up), Hautkrebs-Screening.
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie*: pro Maßnahme 10 oder 5 Euro. Mitgliedschaft Sportverein/Fitness-Studio: 70 Euro. Schwangere, die alle Vorsorgeuntersuchungen nachweisen: 50 Euro. Maximal 160 Euro.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Das Bonusjahr entspricht einem Kalenderjahr.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Boni können bis zum 31.03. des Folgejahres geltend gemacht werden. Eine Übertragung ins Folgejahr ist nicht möglich. Nach einer Erstattung ist das Bonusjahr abgeschlossen, weitere bonifizierbare Leistungen dieses Kalenderjahres werden dann nicht mehr berücksichtigt. Deshalb: lieber Boni sammeln bis Jahresende.
Wie kann ich teilnehmen?	Bonusheft, zu finden auf der Homepage.

*Es gibt ein weiteres Bonusprogramm „Gesundheitskonto“, bei dem 50 Euro für Gesundheitsmaßnahmen gewährt werden

Quelle: Knappschaft, Stand Mai 2026. Weitere Info: <https://www.knappschaft.de/gesund-bleiben/bonusprogramme/bonusprogramme>

Bonusprogramm Techniker (Auszüge). Zusatzbeitrag 2,69 Prozent

Welche Maßnahmen werden am häufigsten genutzt?	Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, Sport (Mitgliedschaft im Sportverein/Fitness-Studio), eigene Sport-Challenges zu sportlicher und/oder gesunder Lebensweise.
Wie hoch sind die Boni und in welcher Form werden sie ausgezahlt?	Geldprämie: Pro Aktivität 1.000 Bonuspunkte, entspricht 10 Euro als Geldprämie; maximal 200 Euro pro Jahr. Zuschuss: jeweils doppelte Geldprämie als Zuschuss (= TK-Gesundheitsdividende), z.B. für Fitnesstracker u.a. maximal 400 Euro pro Teilnahmejahr.
In welchem Zeitraum kann ich Boni sammeln?	Mit der Anmeldung beginnt das individuelle Teilnahmejahr. Einlösung der Punkte bis drei Monate nach Ablauf des individuellen Jahres.
Wann werden Boni ausgezahlt?	Gesundheitsdividende kann drei Jahre lang eingelöst werden. Minderjährige Teilnehmende haben bis zu drei Jahre nach dem 18. Geburtstag Zeit.
Wie kann ich teilnehmen?	Über App oder Antrag in Papierform und Bonusheft.

Quelle: Techniker, Stand Mai 2026. Weitere Info: TK-Bonusprogramm mit bis zu 400€ Vorteil - Die Techniker

Bonusprogramme – was Sie noch wissen müssen

Steuern: Bonuszahlungen gesetzlicher Krankenkassen können steuerlich relevant sein. Entscheidend ist, ob das Finanzamt die Zahlung als echte Bonusleistung oder als Beitragsrückerstattung einordnet. Seit 2025 gilt gesetzlich: Bis 150 Euro pro versicherte Person und Jahr werden Bonuszahlungen grundsätzlich nicht als Beitragsrückerstattung behandelt. Beträge über 150 Euro können jedoch den Sonderausgabenabzug mindern aber nicht automatisch, sondern nur dann, wenn der Bonus für Leistungen gewährt wurde, die zur Basisversorgung der Krankenkasse zählen und die die Krankenkasse deshalb bezahlt hat, also etwa eine Schutzimpfung oder eine Krebsvorsorge. Dann bewertet das Finanzamt alle Beträge, die über 150 Euro hinausgehen, als Beitragsrückerstattung. Dieser Betrag wird auf Ihre Sonderausgaben (= absetzbare Krankenver-

sicherungsbeiträge) angerechnet und diese werden damit quasi gekürzt. Wenn Sie aber Boni für die Mitgliedschaft in einem Fitness-Studio erhalten, für das Sie einen Beitrag bezahlt haben, dann gilt das als echte Bonusleistung und ist steuerlich nicht relevant.

Krankenkassenwechsel: Lohnt es sich, wegen eines Bonusprogramms die [Krankenkasse zu wechseln](#)? Das sollten Sie sich gut überlegen. „Zwar mögen hohe Prämien ein Lockmittel sein, aber letztlich sollte das Gesamtpaket entscheiden, bei welcher Krankenkasse man sich versichert“, betont Gesundheitsexpertin Unger. So bieten viele Kassen interessante freiwillige Leistungen an, die für Sie im individuellen Fall eine bessere gesundheitliche Versorgung bedeuten können. Dazu können zusätz-

liche Vorsorgeuntersuchungen gehören, höhere Zuschüsse zu Zahnleistungen, umfangreichere Leistungen im Bereich [häusliche Hilfe](#) oder auch spezielle Behandlungsprogramme, wenn Sie chronisch krank sind.

Vor allem sollten Sie auch einen Blick auf den [Zusatzbeitrag einer Krankenkasse](#) werfen, bevor Sie einen Wechsel erwägen. Jede Kasse erhebt einen individuellen Zusatzbeitrag, der im Jahr 2026 zwischen 2,18 und 4,4 Prozent beträgt. Damit variiert der Gesamtbeitrag von Kasse zu Kasse zwischen 16,78 und 19 Prozent. Das macht einen deutlichen Unterschied auf dem Gehaltszettel aus. „Wechselt man wegen eines lukrativen Bonusprogramms zu einer teureren Krankenkasse, wird der Bonus von höheren Beitragssätzen schnell ausgeglichen“, so Julika Unger.

Biallo-Tipp:

Bereits gesammelte Boni bei einer Krankenkasse sowie [freiwillige Zusatzleistungen](#) einer Krankenkasse gehen bei einem [Kassenwechsel](#) verloren.

Daten: Manche Maßnahmen eines Bonusprogramms zielen darauf ab, Daten zu sammeln: Etwa Bewegungsprofile über einen Fitness-Tracker oder Apps. „Dabei sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie Ihre Daten auch Drittanbietern – den Anbietern des Trackers oder der App – zur Verfügung stellen“, sagt Verbraucherschützerin Julika Unger.

Verwendete Quellen:

Expertinneninterview: Julika Unger, Juristische Fachberaterin Fachbereich Gesundheit und Pflege, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Verbraucherzentrale:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/krankenversicherung/bonusprogramme-der-krankenkassen-darauf-sollten-sie-achten-12218>

Steuer:

<https://www.lohnsteuer-kompakt.de/steuerwissen/bonusleistungen-der-krankenkasse-150-euro-regelung-ab-2025/>

<https://www.ikk-gesundplus.de/leistungen/bonusprogramme/aktivgesundplus2025/steuerliche-behandlung/>

Impressum

biallo.de

Ihr Geld verdient mehr.

Inhaltlich Verantwortlicher
gemäß §Abs. 2 MStV:

Biallo & Team GmbH
Achselschwanger Str. 5, 86919
Utting

Telefon: +49 8806 33384 0
Telefax: +49 8806 33384 19

E-Mail: info@biallo.de
Internet: <https://www.biallo.de>

Vertretungsberechtigte Geschäftsführer:
Samuel Biallowons
Registergericht: Amtsgericht Augsburg
Registernummer: HRB 18274
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß
§ 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 213264656
Inhaltlich verantwortlich gemäß §§ 5 TMG, 55 RStV:
Samuel Biallowons

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Urheberrecht: Alle in diesem Dokument veröffentlichten Inhalte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Verwertung bedarf unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Be- und Verarbeitung, Speicherung, Übersetzung sowie Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen. Downloads von unseren Webseiten sind nur für den persönlichen, privaten und nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Das Impressum von biallo.de gilt auch für unsere Seiten auf

YouTube



Twitter



Instagram



Facebook



Linkedin



Der „Ratgeber der Woche“ ist ein Service der Verbraucher-Redaktion Biallo & Team GmbH, Achselschwanger Str. 5, 86919 Utting. Sie können uns erreichen unter redaktion@biallo.de oder per Telefon: +49 8806 33384 0

Weitere Informationen unter <https://www.biallo.de>
Es ist uns jedoch **gesetzlich untersagt**, individuell fachlich zu beraten.

