

## 1. Grundsätzliche Voraussetzungen

Teilnahmeberechtigt sind grundsätzlich alle Versicherten der IKK Südwest.

Für eine Teilnahme am IKK Gesundheitsbonus (Sammeln von bonifizierbaren Maßnahmen und Erstellen von Gesundheitsleistungen) ist eine vorausgehende Erklärung der Teilnahme und eine Wahl der Bonusvariante erforderlich, welche über die IKK Südwest App bzw. Online-Geschäftsstelle der IKK Südwest vorgenommen werden kann. Im Einvernehmen mit der IKK kann die Teilnahme auch auf eine anderweitige geeignete Weise erklärt werden.

Die Teilnahme und die Wahl der Variante gilt für das gesamte jeweilige Kalenderjahr (01.01. – 31.12.; frühestens jedoch Beginn der Versicherung bei der IKK Südwest) unabhängig vom Zeitpunkt der Teilnahmeerklärung. Eine Einschreibung für zurückliegende Kalenderjahre ist nicht möglich. Die Teilnahmeerklärung und Wahl der Bonusvariante ist für jedes Kalenderjahr neu vorzunehmen.

Die Erklärung und Verwaltung der Bonusteilnahme hat für Versicherte bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres durch einen gesetzlichen Vertreter zu erfolgen.

## 2. Bonusvarianten

Bonusvariante 1: Bis zu sechs Maßnahmen werden zu je 10 Euro bonifiziert. Eine Auszahlung des Bonusguthabens kann durch den Teilnehmer eigenständig in der IKK Südwest App vorgenommen werden.

Bonusvariante 2: Bis zu sechs Maßnahmen werden zu je 20 Euro bonifiziert. Diese Bonifizierung wird als Zuschuss zu privaten Gesundheitskosten gewährt. Als Nachweis dient die Rechnung über die privaten Gesundheitskosten.

Der Nachweis von Maßnahmen muss in beiden Bonusvarianten bis spätestens zum 30.04. des auf das Teilnahmejahr folgenden Jahres erfolgen. Nachträglich nachgewiesene Maßnahmen können nicht berücksichtigt werden.

Der Nachweis der privaten Gesundheitskosten im Rahmen der Bonusvariante 2 muss bis spätestens 30.04. des auf das Teilnahmejahr folgenden Jahres erfolgen. Nachträglich eingereichte private Gesundheitskosten können nicht berücksichtigt werden; eine Auszahlung von bereits nachgewiesenen Maßnahmen ist dann nur noch im Rahmen der Bonusvariante 1 möglich.

Die nachgewiesenen Maßnahmen müssen in beiden Varianten innerhalb des Teilnahmezeitraums liegen. Eine Übertragung von Bonusguthaben in das Folgejahr ist nicht möglich.

## 3. Ausschluss zwischen Bonusprogrammen

Eine gleichzeitige Teilnahme am IKK Gesundheitsbonus, IKK Aktivbonus oder IKK Bonus NOW ist nicht möglich. Die Teilnahme am IKK Gesundheitsbonus bzw. IKK Aktivbonus im laufenden Kalenderjahr kann zugunsten eines Wechsels zum Bonus IKK NOW beendet werden.

## 4. Steuerliche Berücksichtigung

Mit dem Bürgerentlastungsgesetz sollen die Bürger durch eine stärkere steuerliche Abzugsfähigkeit der Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge entlastet werden.

Informieren Sie sich auf unserer [Internetseite zum Bürgerentlastungsgesetz](#), wie hoch der Freibetrag für Bonuszahlungen für gesundheitsbewusstes Verhalten ist.

### 5. Eigeninitiative auf einen Blick – diese Maßnahmen werden belohnt:

#### Gesetzliche Maßnahmen

- Gesundheits-Check-up (einmalig im Alter von 18 bis 34 Jahren, ab 35 Jahren alle drei Jahre)
- Jugendgesundheitsuntersuchung J2 (einmalig)
- Kinder- und Jugenduntersuchungen nach § 26 SGB V (einmal je Untersuchung)
- Darmkrebsfrüherkennung, ab 50 Jahren (einmal je Untersuchung)
- Brustkrebsfrüherkennung durch Mammografie-Screening, ab 50 und bis 75 Jahre (alle zwei Jahre)
- Früherkennung von Bauchortenaneurysmen (Ultraschallscreening), einmalig für Männer ab 65 Jahren
- Hautkrebs-Screening, ab 19 Jahren
- Verhütung von Zahnerkrankungen nach den §§ 21–22a SGB V
- Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen nach § 55 SGB V
- Schutzimpfungen nach § 20i SGB V (einmal je vollständig durchgeführter Impfung)
- Zertifizierte Gesundheitskurse, ab 6 Jahren
- Krebsfrüherkennung, für Frauen ab 20 Jahren, für Männer ab 45 Jahren (einmal je Untersuchung)
- Mutterschaftsvorsorge, z. B. Vorsorgeuntersuchungen, Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungsgymnastik (einmal je Schwangerschaft)

#### Private Gesundheitsbewusste Maßnahmen

- Aktive Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio mit mindestens 24 Trainingseinheiten in einem Kalenderjahr, ab 16 Jahren
- Erwerb Deutsches Feuerwehr-Fitness-Abzeichen
- Erwerb Schwimmabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Schwimmverbandes
- Erwerb Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes
- Erwerb Wanderabzeichen vom Verband Deutscher Gebirgs- und Wandervereine
- Teilnahme an einer Sportveranstaltung in einer Ausdauersportart, die durch einen eingetragenen Sportverein begleitet wird oder sportliche Aktivitäten im Rahmen einer Mitgliedschaft in einem eingetragenen Sportverein
- Teilnahme am Training einer Betriebs- bzw. Hochschulsportgruppe
- Teilnahme an IKK-Gesundheitsveranstaltungen
- Teilnahme an einem Disease-Management-Programm der IKK (einmal im Kalenderjahr)
- Teilnahme an einer nach § 20h SGB V geförderten Selbsthilfegruppe oder Teilnahme an einer Selbsthilfe-Sportgruppe, die durch einen qualifizierten Trainingsleiter geführt wird
- Führung eines Organspendeausweises, ab 16 Jahren, oder eines Knochenmarkspenderausweises, ab 18 Jahren (einmalig je Versicherter und Mitgliedschaft; nur bonifizierbar mit mindestens einer weiteren Maßnahme)
- Blutspende, ab 18 Jahren

Alle Maßnahmen ohne gesonderte Angabe zu Alter und Häufigkeit bzw. Turnus können einmal im Kalenderjahr je Versicherter bonifiziert werden.