

1. Grundsätzliche Voraussetzungen

Teilnahmeberechtigt sind grundsätzlich alle Mitglieder sowie deren familienversicherten Angehörigen.

Für eine Teilnahme am IKK Gesundheitsbonus (Sammeln von bonifizierbaren Maßnahmen und Erstatte von Gesundheitsleistungen) ist eine vorausgehende Registrierung am Bonusprogramm erforderlich. Es sind ausschließlich Maßnahmen bonifizierbar, die ab dem Datum der Registrierung durchgeführt wurden. Zudem darf das Datum nicht vor dem 1. Januar des auf dem Bonusantrag angegebenen Kalenderjahres liegen. Die vorgenannten Voraussetzungen gelten in gleicher Weise für die Inanspruchnahme sowie für den Nachweis über eine Gesundheitsleistung, z. B. die Rechnung über den Kauf einer Brille.

Beim IKK Gesundheitsbonus handelt es sich um ein Jahresprogramm, das automatisch zum 31. Dezember des auf dem Bonusantrag angegebenen Kalenderjahres endet. Der persönliche IKK Bonusantrag kann für das jeweils laufende Kalenderjahr bis zum 31. Dezember jederzeit in der [Online-Geschäftsstelle „Meine IKK Südwest“](#) selbst ausgedruckt werden. Ab dem 1. Dezember kann darüber hinaus die Einschreibung bereits für das Folgejahr vorgenommen werden.

Die Erklärung zur Anwendung der Bonusvariante 2 (Erstattung Gesundheitsleistungen) muss bis spätestens 30.04. des auf die Teilnahme folgenden Kalenderjahres erfolgen, ansonsten findet automatisch die Bonusvariante 1 (Auszahlung) Anwendung. Eine Übertragung des Bonusguthabens in das Folgejahr ist maximal zweimal möglich. Die Höhe des Gesundheitsbonus nach der Bonusvariante 2 ist auf einen maximalen Betrag von 360,00 Euro begrenzt. Ist diese maximale Ansparhöhe erreicht, muss bis spätestens 30.04. des Folgejahres die Erstattung für Gesundheitsleistungen beantragt werden. Erfolgt dies nicht, steht die Option der Abgeltung in Höhe der Hälfte des angesparten Betrages auf Antrag zur Verfügung. Solange die Abgeltung nicht beantragt wird, ist keine weitere Teilnahme am Gesundheitsbonus in der Bonusvariante 2 möglich.

2. Ausschluss zwischen beiden IKK Bonusprogrammen

Die Teilnahme am Aktivbonus der IKK Südwest und am Gesundheitsbonus der IKK Südwest für dasselbe Kalenderjahr ist grundsätzlich nicht möglich.

3. Bereits erstattete Beiträge

Bereits erstattete Beträge, inklusive des vom Versicherten* zu tragenden Eigenanteils im Rahmen des Gesundheitskontos, können beim Gesundheitsbonus nicht geltend gemacht 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.

Anmeldung zur Online-Geschäftsstelle:



Informationen zum Bürgerentlastungsgesetz:



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 69 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

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 einem nach § 20h SGB V geförderten Selbsthilfekurs 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 und Mitgliedschaft bonifiziert werden.

* Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.