

## Krankenkassen-Bonusprogramme im Check: So holen sich Versicherte das meiste Geld zurück

- Die IFA vergleicht Bonusprogramme und hauseigene Apps der fünf mitgliederstärksten deutschen Krankenkassen
- Die IKK classic bietet mit bis zu 900 Euro die höchsten potenziellen Auszahlungen für Versicherte
- Die beliebteste Krankenkassen-App kommt von der DAK Gesundheit

**Berlin, 17. März 2026** – Mit Schrittzählern Geld verdienen: Bei vielen gesetzlichen Krankenkassen zahlt sich ein aktiver Alltag wortwörtlich aus. Dass digitale Technologien immer stärker mit Gesundheitsanreizen verknüpft werden, beobachtet auch die IFA, das weltweit führende Event für Home- und Consumer Technologies, seit Jahren als wichtigen Trend im Bereich Digital Health und Wearables. Wer beispielsweise bei der BARMER vier Wochen lang 50.000 Schritte wöchentlich macht – das sind durchschnittlich nur 7.143 Schritte am Tag –, sichert sich einen Bonus von 15 Euro. Damit setzt die Kasse im Vergleich den geringsten Mindestwert an täglichen Schritten voraus. Dies ist eines der Ergebnisse einer aktuellen Untersuchung der IFA. Für die Auswertung wurden die maximalen jährlichen Auszahlungsbeträge für absolvierte Gesundheitsmaßnahmen sowie die Bewertungen der mitgliedstärksten Krankenkassen und ihrer Apps verglichen. Zu den bonifizierten Gesundheitsmaßnahmen zählen typischerweise Aktivitäten wie regelmäßige Zahnvorsorge, Schutzimpfungen oder die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein. Die Ergebnisse zeigen, bei welcher Krankenkasse Versicherte finanziell am stärksten profitieren und welche Kassen-Apps am benutzerfreundlichsten sind.

*„Smartwatches und Fitness-Tracker sind für viele Verbraucher zunächst eine teure Investition. Doch unsere Untersuchung zeigt: Viele wissen gar nicht, wie viel Geld sie sich durch ihre Krankenkasse zurückholen können, sei es durch Zuschüsse bei der Anschaffung oder durch Belohnungen für die regelmäßige Nutzung und das tägliche Schritte-Zählen“, erklärt Leif Lindner, CEO der IFA. „Dass gesetzliche Krankenkassen diese digitalen Technologien so gezielt fördern, unterstreicht den rasanten Wandel in unserem Gesundheitsbewusstsein. Für uns als IFA spiegelt das exakt die aktuelle Marktentwicklung wider. Digital Health und smarte Wearables gehören zu den wichtigsten Innovationsfeldern der Consumer Electronics. Auf der IFA zeigen wir genau die Technologien, die das Leben der Menschen von morgen nicht nur smarter, sondern auch gesünder machen.“*

### **IKK classic auf Platz 1: Hier gibt's das meiste Geld zu holen**

Die IKK classic (drei Millionen Versicherte) bietet hierbei das größte finanzielle Potenzial: Bei einer vollständigen Nutzung aller anwendbaren Maßnahmen (wie dem jährlichen Gesundheits-Check-up oder der Hautkrebsvorsorge) können Frauen hier circa 300 Euro und

Männer circa 265 Euro als direkte Auszahlung erhalten. Entscheiden sich Versicherte stattdessen dafür, den erarbeiteten Bonus zweckgebunden als Gesundheitsinvestition einzusetzen, verdreifacht sich der Wert auf circa 900 Euro für Frauen und rund 795 Euro für Männer. Das bedeutet: Reichen Versicherte eigene Rechnungen für spezielle Gesundheitsausgaben ein, etwa für den Kauf von Fitnesstrackern und Smartwatches, professionelle Zahnreinigungen oder Erste-Hilfe-Kurse, erstattet die Kasse diese Anschaffungskosten bis zu den genannten Höchstbeträgen.

Auf Platz zwei der direkten Auszahlungen folgt die baden-württembergische AOK mit bis zu 225 Euro. Eine zusätzliche Gesundheitsdividende für Investitionen (Zuschüsse für private Gesundheitsausgaben) wird den rund 27 Millionen Versicherten der AOK aktuell nicht mehr angeboten. Die Techniker-Krankenkasse (TK) zahlt ihren rund 9,6 Millionen Versicherten bis zu 200 Euro als Geldbetrag oder 400 Euro als Gesundheitsinvestition aus. Bei der DAK Gesundheit werden bis zu 185 Euro (Frauen) oder 160 Euro (Männer) erstattet und bis zu 500 Euro für Gesundheitsinvestitionen geboten. Das Schlusslicht bei der direkten Auszahlung bildet die BARMER mit maximal 100 Euro (oder 200 Euro als Investition) für ihre circa 8,3 Millionen Versicherten.

### **Schritte sammeln für Boni: BARMER mit der niedrigsten Schritt-Hürde**

Vier der fünf untersuchten, mitgliederstärksten Krankenkassen belohnen das tägliche Schritte-Sammeln, wenn die Kassen-App mit einer Tracker-App verknüpft wird: Bei der BARMER reicht mit durchschnittlich 7.143 Schritten pro Tag (über vier Wochen) die geringste tägliche Aktivität aus, um belohnt zu werden. Dafür gibt es 150 Bonuspunkte, was einer Auszahlung von 15 Euro (bzw. 30 Euro als Gesundheitsinvestition) entspricht. Die TK verlangt durchschnittlich 8.571 Schritte pro Tag. Hier müssen über einen Zeitraum von zwölf Wochen in mindestens zehn Wochen jeweils 60.000 Schritte erreicht werden. Die Kasse belohnt dieses Durchhaltevermögen mit 1.000 Punkten, die sich Versicherte als 10 Euro Cash oder 20 Euro Zuschuss für Gesundheitsleistungen auszahlen lassen können. Die höchste Hürde setzen die DAK Gesundheit und die AOK mit 10.000 Schritten pro Tag. Dafür müssen bei der DAK die 10.000 Schritte an sieben aufeinanderfolgenden Tagen absolviert werden (maximal zweimal im Jahr möglich). Pro erfolgreicher 7-Tage-Challenge winken hier 10 Euro Prämie (bzw. 12 Euro als Gesundheitsinvestition), also maximal 20 Euro im Jahr. Bei der AOK-Krankenkasse gibt es für das Erreichen dieses Tagesziels direkt 0,25 Euro (bis max. 60 Euro im Jahr).

### **Die beliebtesten Kassen-Apps: DAK Gesundheit macht das Bonus-Sammeln am einfachsten**

Da das Tracking der Schritte und die Beantragung der Boni fast ausschließlich über das Smartphone abgewickelt werden, spielt die Nutzerfreundlichkeit der Kassen-Apps eine entscheidende Rolle im Alltag. Neben den Bonusprogrammen wurden deshalb auch die Bewertungen der hauseigenen Anwendungen im Apple App Store und Google Play Store analysiert. Insgesamt scheinen die Nutzer sehr zufrieden zu sein: Die App der DAK Gesundheit belegt mit einer durchschnittlichen Bewertung von 4,6 Sternen den ersten Platz.

Der Weg zur Prämie ist hier besonders unkompliziert: Für die Schritte-Challenge genügt ein simpler Screenshot der eigenen Fitness-App, der hochgeladen wird, und ärztliche Nachweise lassen sich bequem abfotografieren. Dicht dahinter folgt die TK-App mit durchschnittlich 4,55 Sternen. Über das integrierte „TK-Fit“-Programm werden Schritte vollautomatisch synchronisiert und die gesammelten Punkte lassen sich mit wenigen Klicks als Geldprämie auf das eigene Konto überweisen. Die IKK classic erreicht 4,4 Sterne. Nutzer können hier das klassische Papier-Bonusheft komplett umgehen, indem sie Rechnungen und Nachweise direkt in der App abfotografieren und den Bonus direkt auszahlen lassen. Die BARMER-App kommt auf 4,3 Sterne und besticht ebenfalls durch einen schnellen digitalen Prozess: Nachweise werden einfach abfotografiert und die Auszahlung der Geldprämie lässt sich in wenigen Minuten auf den Weg bringen. Auf dem letzten Platz liegt die „Meine AOK“-App mit durchschnittlich 4,1 Sternen. Doch auch hier lassen sich Fitness-Tracker für das digitale Bonusprogramm direkt verknüpfen und weitere Aktivitäten per Foto nachweisen, was das Sammeln und die anschließende Auszahlung enorm vereinfacht.

**Die vollständigen Ergebnisse der Untersuchung sind [hier](#) abrufbar. Weitere Informationen finden Sie auf der [Webseite der IFA](#).**

#### **Über die Untersuchung**

Für die Analyse wurden die Erstattungsdaten, Bonusprogramme und App-Rankings der fünf mitgliederstärksten Krankenkassen (TK, BARMER, DAK Gesundheit, AOK Baden-Württemberg, IKK classic) untersucht. Erfasst wurden maximale jährliche Auszahlungsbeträge („Geldprämie“ sowie „Gesundheitsinvestition“), vergütete Maßnahmen (inkl. Schritte-Tracking) und Bewertungen der hauseigenen Apps im Apple App Store und Google Play Store. Bei Kassen ohne explizite Höchstgrenze (IKK classic, DAK Gesundheit) wurde der Maximalbetrag beispielhaft auf Basis der einmaligen Absolvierung aller angebotenen Erwachsenen-Maßnahmen für Männer und Frauen berechnet. Stichtag der Datenerhebung war der 3. März 2026.

#### **Über die IFA Berlin**

Die IFA Berlin ist das weltweit führende Event für Home- und Consumer-Technologies und feiert über ein Jahrhundert Innovation. Seit 1924 ist die IFA Berlin die führende globale Plattform, auf der Technologieführer, Innovatoren und Branchenexperten zusammenkommen, um bahnbrechende Produkte zu präsentieren und die Zukunft der Unterhaltungselektronik zu gestalten. Die Veranstaltung findet jedes Jahr im September in Berlin statt.

Weitere Informationen zur IFA Berlin 2026: [www.ifa-berlin.com/de/](http://www.ifa-berlin.com/de/)

Hier gibt es IFA auf die Ohren (IFA-Podcast „Viva la IFA“): [open.spotify.com](https://open.spotify.com)

#### **Pressekontakt IFA**

Sonja May

[s.may@ifa-management.com](mailto:s.may@ifa-management.com)

#### **Pressekontakt Tonka**

Hannah Zukowski

[hannah.zukowski@tonka-pr.com](mailto:hannah.zukowski@tonka-pr.com) | +4915221821287

Desiree Engel

[desiree.engel@tonka-pr.com](mailto:desiree.engel@tonka-pr.com) | +4930403668121