Tarif ActiveMe

Verhaltensboni für gesunden Lebensstil 2021

AXA Krankenversicherung AG

Bitte einscannen oder abfotografieren
und bis 31.12.2021 hochladen in:

MEINE GESUNDHEIT

Vorname und Name der versicherten Person

Versicherungsnummer

Sie legen Wert auf Ihre Gesundheit und deshalb investieren Sie Zeit und Geld in einen gesunden Lebensstil? Dann sind Sie im ActiveMe goldrichtig versichert. Denn neben hervorragenden medizinischen Leistungen unterstützt AXA Sie in diesem Jahr auch mit einem Bonus für die Ausübung eines gesunden Lebensstils.

Haben Sie im Jahr 2021 Ausgaben zur Förderung Ihrer Gesundheit, die typischerweise nicht der Krankenversicherung zuzuordnen sind? Dann schenkt Ihnen AXA ab dem 2. Versicherungsjahr Rechnungserstattungen dafür im Wert von **bis zu 200 Euro pro Jahr**, je nachdem welche Ziele Sie bereits erreicht haben:

50 EUR Body-Abdomen-Index im Normalbereich	**Datum/Stempel und Unterschrift...**
Der Body-Abdomen-Index (BAI) liegt im Normalbereich **Größe:** **Bauchumfang:** **BAI:** Der BAI errechnet sich wie folgt: Teilen Sie den Bauchumfang in cm durch die Körpergröße in cm. (Beispiel siehe Folgeseite).	vom Arzt, Apotheker, Heilpraktiker, Physiotherapeut oder Vermittler
50 EUR Nichtraucher	
Es wird bestätigt, dass die versicherte Person in den **letzten 6 Monaten** nicht aktiv geraucht hat und beabsichtigt, dies auch in Zukunft nicht zu tun (z.B. mittels Zigarette, Zigarre, Pfeife, E-Zigarette, Shisha, Wasserpfeife).	vom Arzt, Zahnarzt, Heilpraktiker oder Vermittler
50 EUR Blut spenden/ DKMS / Impfen	
Ich habe im Jahr 2021 **Blut gespendet** oder mich bei der **DKMS** registrieren lassen oder mich **impfen** lassen. Ein Nachweis liegt bei.	von der versicherten Person (ohne Stempel)
50 EUR Sport	
Hiermit bestätige ich, dass die versicherte Person im Jahr 2021 eine oder mehrere der rückseitig genannten Sportarten **40 Wochen lang** mindestens 3 mal 30 min pro Woche ausgeübt hat.	vom Trainer bzw. Sportverein mindestens einer Sportart
Belege für Ausgaben	
Summe der Ausgaben zur Förderung der Gesundheit in 2021 bis heute: **Euro**	Belege liegen bei. Belege wurden bereits mit einer früheren Beantragung von Verhaltensboni für 2021 eingereicht.

Ort, Datum

Unterschrift der versicherten Person

Erläuterungen zu Verhaltensboni für Tarif ActiveMe für Versicherte ab Alter 20 ab 2. Versicherungsjahr

Verhaltensboni für 2021

Die vorseitig genannten Verhaltensboni gelten für das Jahr 2021. Verhaltensboni werden jährlich vom Vorstand neu festgelegt und werden Ihnen zu Beginn jeden Jahres mitgeteilt.

Ausgaben zur Förderung der Gesundheit

Welche Ausgaben werden akzeptiert?

Als Ausgaben werden jegliche Aufwände akzeptiert, die Sie zur Förderung Ihrer Gesundheit hatten und nicht unter den Leistungsumfang Ihrer Krankenversicherung fallen. Das könnten z.B. Ausgaben für einen Vereinsbeitrag oder Fitness-Studio, aber auch ein Erholungs- oder Aktiv-Urlaub oder Ausgaben für Sportkleidung oder -geräte für eine der unten genannten Sportarten sein. Auch Kurse für gesunde Ernährung gehören dazu.
Reichen Sie uns Ihre Rechnungen zur Förderung der Gesundheit ein und wir erstatten diese bis zu dem von Ihnen erreichten Betrag aufgrund der erreichten Ziele.

Body-Abdomen-Index (BAI)

Wo liegt der Normalbereich des BAI?

Alter	Normalbereich
unter 40 Jahre	Unter 0,50
40 bis 50 Jahre	Unter 0,53
über 50 Jahre	Unter 0,55

Wie messe ich den Body-Abdomen-Index (BAI)?

Der Body Abdomen Index (BAI) wird gemessen, indem man den Bauchumfang in Zentimetern ins Verhältnis zur Körpergröße in Zentimetern berechnet. Der Mess- und Ablesepunkt für den Bauchumfang liegt auf der Mitte zwischen der letzten Rippe und dem Beckenknochen - i.d.R. zwei-drei Zentimeter oberhalb des Bauchnabels. Das Maßband sollte locker aufliegen. Anschließend Bauchumfang in cm durch die Körpergröße in cm teilen.

Beispiel: Bei einer Körpergröße von 175 cm mit einem Bauchumfang von 85 cm rechnet man:
85 / 175 = BAI 0,48.

Nichtrauchen

Wann bekomme ich den Bonus?

Den Nichtraucherbonus können Sie bekommen, wenn Sie sich bestätigen lassen, dass Sie in den letzten 6 Monaten nicht aktiv geraucht haben und erklären, dies auch in Zukunft nicht zu tun.

Sport

Für welche Sportarten gibt es den Sport Bonus?

Als gesunde Sportarten nach Prof. Froböse gelten:

- Tanzen / Aerobic
- Basketball / Volleyball / Feldhockey
- Badminton / Squash / Tennis / Tischtennis
- Golf
- Capoeira /Tae Bo/ Tai Chi / Qi Gong
- Jogging / (Nordic) Walken / Wandern
- Schwimmen / Aquajogging / Aquafitness / Stand Up Paddeling / Wakeboard / Wasserski / Rudern / Kanu fahren / Kajak fahren
- Rennrad fahren / Mountainbike fahren
- Turnen / Akrobatik / Parkour / Trampolin springen
- Sportklettern / Bouldern
- Reiten
- Gerätegestütztes Krafttraining / EMS / Power Plate
- Fitness- Gesundheitskurse / Zumba / Body Pump / Jumping Fitness / Spinning / Bootcamp / Crossfit / Pilates / Yoga / Calisthenics / Aqua Fitness / Faszientraining / Rückenfit

Was mache ich, wenn ich einen Sport ausübe, der nicht durch einen Verein organisiert wird

Wenn Sie mehrere Sportarten ausüben müssen Sie den Nachweis nur für eine Sportart mit Unterschrift belegen. Wählen Sie dann dafür die Sportart, die Sie in einem Verein ausüben.

Wenn Sie nur Sportarten in nicht organisierter Form außerhalb von Vereinen ausüben, können Sie die Sportausübung auch durch Screenshots einer Gesundheits- oder Fitness-App belegen.

Blut spenden / DKMS / Impfen

Wann bekomme ich den Bonus?

Den Bonus können Sie bekommen, wenn Sie

- sich bei der DKMS registrieren lassen, oder
- Blut spenden, oder
- sich impfen lassen (z.B. Grippeschutzimpfung)
- und Sie das bis zum Jahresende nachweisen.

Wie erfolgt der Nachweis?

Reichen Sie zusammen mit dem Nachweisformular geeignete Belege ein, z.B. Bestätigung der DKMS, der Blutspendestelle, Impfausweis.

Patienten-Begleitprogramme

Zusätzlich zu den vorne genannten Verhaltensboni können Sie einen Bonus für Patienten-Begleitprogramme bekommen, wenn Sie wegen einer der nachfolgend genannten Krankheiten ärztlich behandelt werden oder ein Krankentagegeld aufgrund einer solchen Erkrankung beziehen:

- Herz-Kreislauferkrankungen (Angina Pectoris, koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt oder Bluthochdruck)
- Diabetes Mellitus (Diabetes Typ 1 oder Typ 2)
- chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) oder Asthma
- mehr als 12 Wochen andauernde Rückenschmerzen ohne klare Diagnose,
- Depressionen, krankhaften Stimmungsschwankungen, Burnout, Stress, Verhaltensstörungen oder psychosomatischen Beschwerden

Wie erfolgt der Nachweis?

Haben Sie eine der genannten Erkrankungen, erhalten Sie von uns eine Mitteilung, wenn Sie für eines der Programme in Frage kommen oder Sie setzen sich mit uns in Verbindung: 0221-148 24269.
Die erforderlichen Unterlagen zum Erhalt des Bonus schicken wir Ihnen dann zu. Auch dieser Bonus wird als Erstattung für Ausgaben zur Förderung oder Erhalt Ihrer Gesundheit gezahlt.

Wie hoch ist der Bonus?

Sie können Rechnungen zur Förderung der Gesundheit in Höhe von 50 Euro erstattet bekommen, wenn Sie sich für ein Patienten-Begleitprogramm anmelden.
Weitere 150 Euro sind möglich, wenn Sie das Programm planmäßig bis zum Ende durchführen.