

**Tarif ActiveMe
Verhaltensboni für gesunden Lebensstil 2024**

**DBV Deutsche Beamtenversicherung
Krankenversicherung**

Bitte einscannen oder abfotografieren
und bis 31.12.2024 hochladen in:



Vorname und Name der versicherten Person

Versicherungsnummer

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

Haben Sie im Jahr 2024 Ausgaben, die Ihre Gesundheit fördern und typischerweise nicht der Krankenversicherung zuzuordnen sind? Dann erstattet Ihnen AXA **ab dem 2. Versicherungsjahr bis zu 200 Euro pro Jahr**, für Aufwände zur Förderung Ihrer Gesundheit, je nachdem welche Ziele Sie bereits erreicht haben:

50 EUR Body-Abdomen-Index im Normalbereich	Datum/Stempel und Unterschrift...
<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> Ich habe im Jahr 2024 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	
<input type="checkbox"/> Hiermit bestätige ich, dass die versicherte Person im Jahr 2024 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 2024 bis heute: _____ Euro	<input type="checkbox"/> Belege liegen bei. <input type="checkbox"/> Belege wurden bereits mit einer früheren Beantragung von Verhaltensboni für 2024 eingereicht

Ort, Datum

Unterschrift der versicherten Person



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

Verhaltensboni für 2024

Die vorseitig genannten Verhaltensboni gelten für das Jahr 2024. 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:
 $85 / 175 = \text{BAI } 0,48$.

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 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. Gripeschutzimpfung)
- 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-Kreislaufkrankungen (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.

