



direkt gesund

Bonusmaßnahmen im Detail

Was Sie tun müssen um Ihr Konto zu füllen, erfahren Sie hier...

Wichtig für die Auszahlung


Am Ende des Abrechnungszeitraums benötigen Sie mindestens eine Vorsorge- und eine Präventionsmaßnahme. Alternativ können Sie auch zwei Vorsorge- oder zwei Präventionsmaßnahmen machen. Sportmaßnahmen zählen nicht als Vorsorge oder Prävention.

Eine Auszahlung erhalten Sie für die Maßnahmen, die Sie ab Start des neuen BIGtionärs-Jahres gemacht haben. Vorsorgemaßnahmen aus vergangenen Jahren können leider nicht anerkannt werden.

Der Bonus 2019 ist im März 2020 ausgezahlt worden.

Sie benötigen für alle Maßnahmen einen Nachweis, den Sie in meineBIG hochladen können.

Vorlage für BIGionärs-Maßnahmen

 [BIGtionär-Nachweissvorlage-2020.pdf \(PDF, 45 kB, nicht barrierefrei\)](#)

Noch kein BIGtionär? Dann melden Sie sich an und starten Sie durch!

Prävention

Bezuschusst werden im Rahmen des Bonusprogramms 2 Präventionskurse pro Jahr. Senden Sie uns bei Teilnahme an einem Präventionskurs nach § 20 SGB V in jedem Fall Ihre Teilnahmebescheinigung zu. Die Teilnahme beim BIG Live Coach wird automatisch gebucht.

	Bonus Nachweis	Häufigkeit
Gesundheitskurse zur Primärprävention § 20 SGB V*	10 Automatische Gutschrift nach Buchung der Kostenerstattung	2 x pro Jahr
Themen		
Prävention: Gesunde Ernährung oder Gewichtsreduktion		
Prävention: Bewegung		
Prävention: Stressbewältigung oder Entspannung		
Prävention: Suchtmittelkonsum		
Teilnahme BIG Live Coach (vorher Online-Gesundheitstrainer)	Automatische Gutschrift innerhalb von 3-4 Wochen nach den Kursen	

Infos zu den Maßnahmen:

[Präventionskurse](#)

[BIG Live Coach](#)

Vorsorge

Für zahlreiche Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie einen Bonus. Für die Gutschrift füllen Sie nach Ihrem Arztbesuch bitte einfach unser Vorsorge-Formular aus und laden den passenden Nachweis dazu hoch. Die Gutschrift erfolgt nicht automatisch im Anschluss an Ihren Arztbesuch. Einige Vorsorgemaßnahmen werden jährlich, manche alle 2 oder 3 Jahre, angerechnet. Hier richten wir uns nach den gesetzlichen Vorgaben.

Vorsorgemaßnahmen	Bonus	Nachweis	Häufigkeit
Babybonus (U1-U6, Schwangerenvorsorge gem. § 24d SGB V durch die Mutter, Schutzimpfungen im ersten Lebensjahr des Kindes gem. Schutzimpfungsrichtlinie), BIG-versichert ab Geburt	200	Foto/Scan U-Heft	einmalig
Organspendeausweis	10	Foto/Scan Organspendeausweis	1 x pro Jahr
Blut- oder Plasmaspende	10	Foto/Scan Spenderausweis mit Datum der Spende	1 x pro Jahr
Blutdruck und Puls im Normbereich	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt/ Apotheker - Foto/Scan	1 x pro Jahr
Check-up, Vorsorgeuntersuchung ab 35 Jahre	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt - Foto/Scan	alle 3 Jahre
Schutzimpfung: Nachweis der Auffrischung nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission oder Rechnungsnachweis nach Satzung BIG direkt gesund §17 im aktuellen Bonusjahr	10	Foto/Scan der bestätigten Vorlage durch Arztpraxis oder Impfausweis	1 x pro Jahr
Krebsfrüherkennungsuntersuchung (für Frauen ab 20 und Männer ab 45 Jahren oder Hautkrebsscreening alle 2 Jahre)	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt - Foto/Scan	1x pro Jahr
Mammographie-Screening für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt	alle 2 Jahre
Jugenduntersuchung J1 für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren	10	Foto/Scan U-Heft	einmalig
Jugenduntersuchung J2 für Jugendliche zwischen 16 und 17 Jahren	10	Foto/ Scan U-Heft	einmalig
U-Untersuchungen für Kinder (U7-U11)	10	Foto/Scan U-Heft	je Untersuchung
Zahnvorsorge für Kinder (0-17)	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt - Foto/Scan	1 x pro Halbjahr
Zahnvorsorge für Erwachsene	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt - Foto/Scan	1x pro Jahr
Body-Mass-Index im Normbereich	10	Bestätigte Vorlage durch Arzt/ Apotheker - Foto/Scan	1x pro Jahr

Infos zu den Maßnahmen:

[Krebsvorsorge](#)

[Zahnvorsorge](#)

[Check-up 35](#)

Sportlicher Einsatz

Sind Sie Mitglied in einem Sportverein oder Fitnessstudio, haben ein deutsches Sportabzeichen erworben oder an einer BIG-Sportveranstaltung teilgenommen? Dann nutzen Sie unser Online-Formular und laden dort Ihren Teilnahmenachweis hoch. Der Bonus wird Ihnen automatisch gutgeschrieben.

Sportlicher Einsatz	Bonus	Nachweis	Häufigkeit
Aktive Mitgliedschaft im Sportverein oder in einem qualifizierten Fitnessstudio oder Nutzung anderer qualitätsgesicherter Bewegungsangebote	50	Bestätigte Vorlage der Mitgliedschaft oder Kontoauszug des Mitgliedsbeitrags	1x pro Jahr
Aktive Teilnahme an Sportveranstaltungen unter qualifizierter Leitung (z.B. Teilnahme Marathon)	10	Foto/Scan der Teilnahmebescheinigung	1x pro Jahr
Sportabzeichen (Erwerb eines Sportabzeichens DLRG, DSV e.V., DOSB, DLV)	10	Foto/ Scan Sportabzeichen	1x pro Jahr

Weitere Informationen zum Blutdruck

Einer Studie des Robert-Koch-Instituts zufolge ist der Blutdruck bei Kindern abhängig von mehreren Faktoren wie Körpergröße, Alter und Geschlecht. Die Normalwerte sind in der folgenden Tabelle aufgelistet.

Die Werte von Personen über 18 Jahren entnehmen wir den Daten der WHO (Weltgesundheitsorganisation).

Alter	Jungen		Mädchen	
	systolisch	diastolisch	systolisch	diastolisch
3	106,5	67,2	106,5	68
8	110	70	111,3	70,4
13	121,5	75	121,5	74,5
18	139	82	126,4	80,6
>18	120-129	80-84	120-129	80-84

blutdruckdaten.de

.....
 BIG direkt gesund 2020 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice