

# Spass muss sein

## Mit der BENEVITA Gesundheitsplattform zum gesunden Lebensstil

SWICA lanciert die neue BENEVITA Gesundheitsplattform. Diese will mit unterhaltsamen und spannenden Inhalten Lust auf einen gesunden Lebensstil machen und die Eigenverantwortung des Einzelnen im Umgang mit der eigenen Gesundheit stärken. Wer mitmacht, tut etwas für sein Wohlbefinden und kann zudem auch die Prämien der Zusatzversicherungen positiv beeinflussen. Was die Plattform alles zu bieten hat, erfahren Sie im BENEVITA-Abc. [www.benevita.ch](http://www.benevita.ch)

### Action

Los gehts: Auf der BENEVITA Gesundheitsplattform ist viel los. Machen Sie einen Gesundheitstest, nehmen Sie an einer Challenge teil, führen Sie Ihr Gesundheitsdossier nach oder machen Sie beim Wettbewerb mit – und das ist nur der Anfang.

### Bonusprogramm

Sammeln Sie beim BENEVITA Bonusprogramm Punkte, indem Sie Ihre gesundheitsfördernden Aktivitäten (wie z.B. Bewegungs-, Entspannungs- oder Ernährungsgewohnheiten) im Deklarationsfragebogen eintragen: Je mehr Bonuspunkte Sie haben, desto höhere Prämienrabatte erhalten Sie auf die Zusatzversicherungen COMPLETEA TOP und HOSPITA.

### Challenges

Im Angebot stehen Team-Challenges, bei denen Sie als Team gewinnen können, und Social Challenges, deren Ziel es ist – ähnlich wie bei Spendenläufen – Geld zu sammeln, das Partner der Plattform zur Verfügung stellen und für einen wohltätigen Zweck spenden, wenn z.B. eine bestimmte Anzahl von Kilometern erlaufen wurde.

### Datenschutz

SWICA hat keinen Zugang zu Ihrem Deklarationsfragebogen oder zu Ihren Daten. Um die Rabattstufe zu ermitteln, werden lediglich Ihre E-Mail-Adresse und die gesammelten Bonuspunkte an SWICA übermittelt.

### Ernährungspyramide

Steht Ihre Ernährungspyramide kopf? Finden Sie es heraus, indem Sie auf der BENEVITA Gesundheitsplattform ihre Essgewohnheiten eintragen.

### Fitnesspunkte

Pro Schritt, z.B. über einen Schrittzähler gezählt, erhalten Sie einen Fitnesspunkt. Wir belohnen Ihre Motivation: Je mehr Sie für Ihre Gesundheit tun, desto höher ist Ihr Fitnessgrad – und desto tiefer Ihre Prämie.

### Gesundheitsdossier Evita

In Ihrem persönlichen Gesundheitsdossier Evita können Sie medizinische Daten sowie Angaben zu Allergien oder Blutgruppe hinterlegen und orts- und zeitunabhängig darauf zugreifen – sehr nützlich bei Notfällen oder beim Arztwechsel. Wer Einsicht erhält, bestimmen Sie. SWICA hat keinen Zugriff auf diese Daten.

### Herausforderung

Wer schafft am meisten Schritte? Treten Sie bei den Team-Challenges gegen verschiedene Teams an und gewinnen Sie tolle Preise.

### Individuelle Inhalte

Ob Sie gerne gesund kochen oder sich mehr für Ausdauersport interessieren – die Inhalte auf der BENEVITA Gesundheitsplattform sind basierend auf Ihren Angaben auf Sie abgestimmt.

### Kontakte

Bleiben Sie mit Gleichgesinnten in Kontakt. Teilen Sie Beiträge, schreiben Sie sich Nachrichten oder fordern Sie ihre Freunde zu Team-Challenges heraus.

### Lebenszyklus-Modell

Das Lebenszyklus-Modell zeigt, welche Massnahmen zur Gesundheitsvorsorge (z.B. Check-ups oder Impfungen) in Ihrem Lebensabschnitt sinnvoll sind.

### Naschen Ohne Reue

Gesundheit soll nicht nur Verzicht sein. Darum finden Sie auf der Plattform viele Tipps für gesunden Genuss.

### Persönliche Statistik

Vital- und App-Daten, Rankings, Quick-Poll-Auswertungen und vieles mehr wird in Ihrer persönlichen Statistik ausgewertet. So werden Sie zu Ihrem eigenen Gesundheitsmanager.

### Quiz

Hätten Sie es gewusst? Die kurzen und interaktiven Quizfragen zeigen Ihnen sofort, wie gut Sie sich beim Thema Gesundheit auskennen.

### Rezepte

Tolle Rezepte zu saisonalen und gesunden Menüs für jeden Geschmack machen Lust auf ernährungsbewusstes Kochen.

### Stressbarometer

Das Stressbarometer wertet die Angaben zu Ihrem Stresslevel aus – und zeigt auch gleich, was Sie bei einem hohen Level unternehmen können.

### Tipps

Zahlreiche informative Beiträge – ob kurze Tipps oder ausführliche Artikel – zu den Themen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden warten auf Sie.

### Umfragen

Warum machen Sie Sport? A) Ausgleich, B) Abnehmen, C) Spass – per Quick-Polls (Kurzumfragen) erfahren Sie, was andere Nutzer zu verschiedensten Themen denken.

### Verbinden

Verbinden Sie «Wearables» (Smartwatches und Fitnessbänder wie z.B. Fitbit) und Apps und speichern Sie die Daten in Ihrem Benutzerkonto. Die persönliche Statistik gibt Ihnen jederzeit eine Übersicht über Ihre Aktivitäten.

### Wettbewerbe

Ob SWICA-Wettbewerbe oder Team-Challenges: Im Rahmen des BENEVITA Bonusprogramms können Sie tolle Preise gewinnen.

### Zusatznutzen ohne Zusatzkosten

Die Benutzung der BENEVITA Gesundheitsplattform ist kostenlos.