DAS GESUNDHEITSMAGAZIN

Ausgabe November 2020

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.bkk24.de

BKK24 Länger besser leben.

Individuell und maßgeschneidert – so einfach werden Sie Teilnehmer von „Länger besser leben.“

www.bkk24.de/lbl

©natalialeb - stock.adobe.com

Jetzt online den Fragebogen ausfüllen...

www.bkk24.de/fragebogen

... und kostenlos viele Tipps erhalten!

©Drobot Dean - stock.adobe.com

Mit „Länger besser leben." hat die BKK24 vor knapp zehn Jahren eine nach wie vor einzigartige Gesundheitsinitiative gestartet, an der alle volljährigen Personen kostenlos teilnehmen können – auch wenn sie bei einer anderen Krankenkasse versichert sind.

Erforderlich ist lediglich das Ausfüllen eines Online-Fragebogens:

➦ **www.bkk24.de/fragebogen**

Anschließend gibt es eine Auswertung der Antworten und passende Gesundheitsempfehlungen. Weitere Infos rund um ein längeres und besseres Leben sowie konkrete Angebote, die entweder kostenlos oder vergünstigt sind, folgen dann einmal monatlich.

Die vier „Länger besser leben."-Regeln

1

Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.

2

Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.

3

Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.

4

Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

Statt Süßigkeiten sind in diesem Adventskalender gesunde Rezepte, pfiffige Bastel-Ideen, Gewinnspiele, kleine Challenges, Online-Puzzles, Anti-Stress-Tipps zur Vorweihnachtszeit, unterhaltsame Quiz-Elemente sowie interaktive Grafiken rund um die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben." versteckt – und noch vieles mehr. Und das Beste: Dieser Adventskalender kostet nichts – außer einen täglichen Klick ins Internet:

➦ **www.bkk24.de/adventskalender**

Aktion **„Herbstgesund“**

Das Wichtigste in VIDEOS

Kindergesundheit

Dr. Silja Schäfer, die aus der NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ bekannte Ärztin schildert, was man vorbeugend gegen grippale Infekte und eine Covid-19-Erkrankung tun kann – insbesondere bei Kindern.

>> www.bkk24.de/videos

Immunsystem

Professor Gerd Glaeske, renommierter Gesundheitswissenschaftler und Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts erläutert, wie Menschen ihr Immunsystem stärken können und gibt zugleich praktische Tipps.

>> www.bkk24.de/videos

Covid-19

Professorin Sonia Lippke, vom Lehrstuhl Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin an der Jacobs University Bremen, erklärt die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die mentale Gesundheit und das psychische Wohlbefinden.

>> www.bkk24.de/videos

Linsengericht

Professorin Petra Kolip, Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung an der Universität Bielefeld bereitet ein Linsengericht zu. Die Zuschauer erfahren alles über die vielen positiven Einflüsse dieser Hülsenfrucht.

>> www.bkk24.de/videos

Mitspielen und **gewinnen**

Verlosung von **10 „Herbstgesund"-Paketen** und **10 „Länger besser leben."-Büchern**

Damit Sie fit und fröhlich durch die dunkle Jahreszeit kommen, hat die BKK24 ein herbstgesundes Paket zusammengestellt, das mit etwas Glück in Kürze bereits Ihnen gehören kann.

Enthalten sind Energiekräuter und Smoothie-Pulver, Traubenzucker und Kräuter-Tee, ein Schrittzähler und ein Anti-Stress-Ball sowie ein Theraband mit Übungsheft. Abgerundet wird das Ganze mit den Online-Angeboten Ernährungscoach und Laufcoach.

Verlost werden insgesamt 10 „Herbstgesund"-Pakete sowie zusätzlich 10 „Länger besser leben."-Bücher.

JETZT MITSPIELEN...

www.bkk24.de/gewinnspiel

... UND GEWINNEN!

Einfach dem Link folgen, die erforderlichen Felder ausfüllen und die Teilnahmebedingungen bestätigen – und schon befinden Sie sich im Lostopf. Viel Glück.

➥ **www.bkk24.de/gewinnspiel**