

„LÄNGER BESSER LEBEN.“

www.LBL-Stadt.de

BKK24 *Länger besser leben.*



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

www.lbl-stadt.de

Jetzt online
den Fragebogen
ausfüllen...

... und kostenlos viele
Tipps erhalten!

© www.istockphoto.com, Yuri_Arcurs



Mit „Länger besser leben.“ hat die BKK24 vor knapp zehn Jahren eine nach wie vor einzigartige Gesundheitsinitiative gestartet, an der alle volljährigen Frauen und Männer 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.



LUST statt Frust

So gehen Sie „Herbstgesund“ und gestärkt in und durch die kalte Jahreszeit

Die Corona-Pandemie war und ist für viele Menschen mit emotionalen Begleiterscheinungen verbunden. Der vorübergehende Lockdown und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen haben den Alltag durcheinandergebracht, soziales Miteinander verhindert und alltägliches Vergnügen unmöglich gemacht.

Als Folge davon waren viele Menschen plötzlich auf sich allein gestellt – und litten unter Einsamkeit und Unsicherheit. Wie gut, dass die BKK24 rechtzeitig vor Beginn der dunkleren Jahreszeit die Aktion „Herbstgesund“ startet.

„Damit möchten wir allen Interessierten die Gelegenheit bieten, auch in der dunkleren Jahreszeit

etwas für ihre Gesundheit, ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden zu tun“, sagt Professor Gerd Glaeske. Als wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts – einer Kooperation der Universität Bremen mit der BKK24 – hat der Gesundheitsexperte die Federführung dieser Aktion.

„Der Schwerpunkt liegt darauf, sich gegen kaltes Wetter und schlechte Laune zu wappnen und sein Immunsystem zu stärken“, erläutert Glaeske. „Beispielsweise gibt es gute Rezepte, aktivierende Aktionen, bewegungsreiche Hinweise und mentale Tipps – also alles, was gegen den Herbstblues hilft, wenn die Tage in der dunklen Jahreszeit wieder kürzer werden.“

➔ www.bkk24.de/herbstgesund



FOTO: EVA HAEBERLE

Professor Gerd Glaeske gibt allen Interessierten einmal wöchentlich wertvolle Gesundheitstipps.

JETZT ANMELDEN!

www.bkk24.de/herbstgesund

Sie erhalten regelmäßige Tipps, regionale Angebote, Rezepte und vieles mehr – und zwar **unverbindlich und völlig kostenfrei.**

Jeder Mensch is(s)t anders



© www.istockphoto.com, UNDREY

Mit dem
„OnlineCoach Ernährung“
besser essen
und trinken

Der Volksmund bringt es gut auf den Punkt: „Du bist, was du isst“. Jedoch is(s)t kein Mensch wie der andere. Jeder ernährt sich so, wie er mag. Denn – um noch eine weitere Redewendung zu zitieren – „die Geschmäcker sind verschieden“.

Welche Ernährung im Einzelfall zu empfehlen ist, hängt von den persönlichen Bedürfnissen und Befindlichkeiten und vielen weiteren Faktoren ab. Damit niemand sich im Dickicht der unzähligen Getränke und Lebensmittel verheddert, hat die BKK24 mit dem „OnlineCoach Ernährung“ ein kostenloses Digitalangebot auf die Beine gestellt, das jeden Teilnehmer schrittweise und interaktiv zu seinem ganz persönlichen Ernährungsziel führt.

**JETZT
ANMELDEN...**

**... und kostenfrei
teilnehmen!**

Das haben Sie davon

- Persönliche Analysen und Auswertungen.
- Kompakte Laufzeit von 15 Wochen mit 15 Themen, die zeitlich flexibel gestaltet werden können.
- Zahlreiche Tipps, unterstützendes Motivations-Training und umfangreicher Wissens-Guide.
- Einfache und verständliche Erklärungen.
- Keine spezielle App erforderlich:
Alle Zugänge gibt's online und per E-Mail.

➔ www.bkk24.de/ernaehrungcoach



Mitspielen und gewinnen

Es geht um ein
SUP-Board
samt Zubehör

Diese Sportart ist längst viel mehr als ein spaßiger Trend: Beim „Stand Up Paddling“ – auch Stehpaddeln genannt – befinden sich die Akteure aufrecht stehend auf einer Art Surfbrett auf dem Wasser und bewegen sich mit Hilfe eines Stechpaddels fort.

Wer hierbei nicht auf ein Leih-Board zurückgreifen, sondern lieber mit einem eigenen Board ins Wasser stechen – und damit nebenbei etwas für seine Gesundheit tun – möchte, ist hier genau richtig: Mit etwas Glück können Sie eine komplette Ausrüstung gewinnen und schon bald den Binnensee oder Fluss vor Ihrer Haustür erkunden.

Der Clou dabei: Es handelt sich um ein aufblasbares Board, das sich komfortabel lagern und transportieren und mit der zugehörigen Pumpe im Handumdrehen aufblasen lässt. Das erforderliche Paddel und ein handlicher Rucksack sind ebenfalls Bestandteile dieses Gewinns.

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

➔ www.bkk24.de/sup-gewinnen

**JETZT
MITSPIELEN...**

www.bkk24.de/sup-gewinnen
... UND GEWINNEN!