

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

**BKK 24** *Länger besser leben.*



So einfach  
werden Sie  
Teilnehmer von  
„Länger besser leben.“

# Mitmachen ist ganz **einfach**

Die BKK24 ruft zur **Frühjahrskur 2021** auf

Sie startet Anfang März, dauert bis Ende April und steht in diesem Jahr unter dem Motto **„Einfach, selbstgemacht, unabhängig“**: die von der BKK24 initiierte kostenlose Frühjahrskur.

Sie bietet Videos und Infografiken – sowie gesunde Rezeptideen, erlebnisreiche Aktionen und Vorschläge für körperliche Aktivitäten.

Alle Tipps und digitalen Angebote werden interessierten Menschen einmal wöchentlich per E-Mail geschickt. Und zwar völlig unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind. Man muss sich lediglich einmalig kurz online für die Frühjahrskur registrieren.

➔ [www.bkk24.de/fruehjahrskur](http://www.bkk24.de/fruehjahrskur)

Jetzt anmelden  
unter [www.bkk24.de/fruehjahrskur](http://www.bkk24.de/fruehjahrskur).  
Dann erhalten Sie regelmäßig  
Tipps, regionale Angebote,  
Rezepte und vieles mehr –  
und zwar unverbindlich  
und völlig kostenfrei.

Die beiden „Länger besser leben.“-  
Botschafter Jessica Blume und  
Andreas Kuhnt freuen sich bereits auf  
die vielen Aktionen der Frühjahrskur.

## 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.



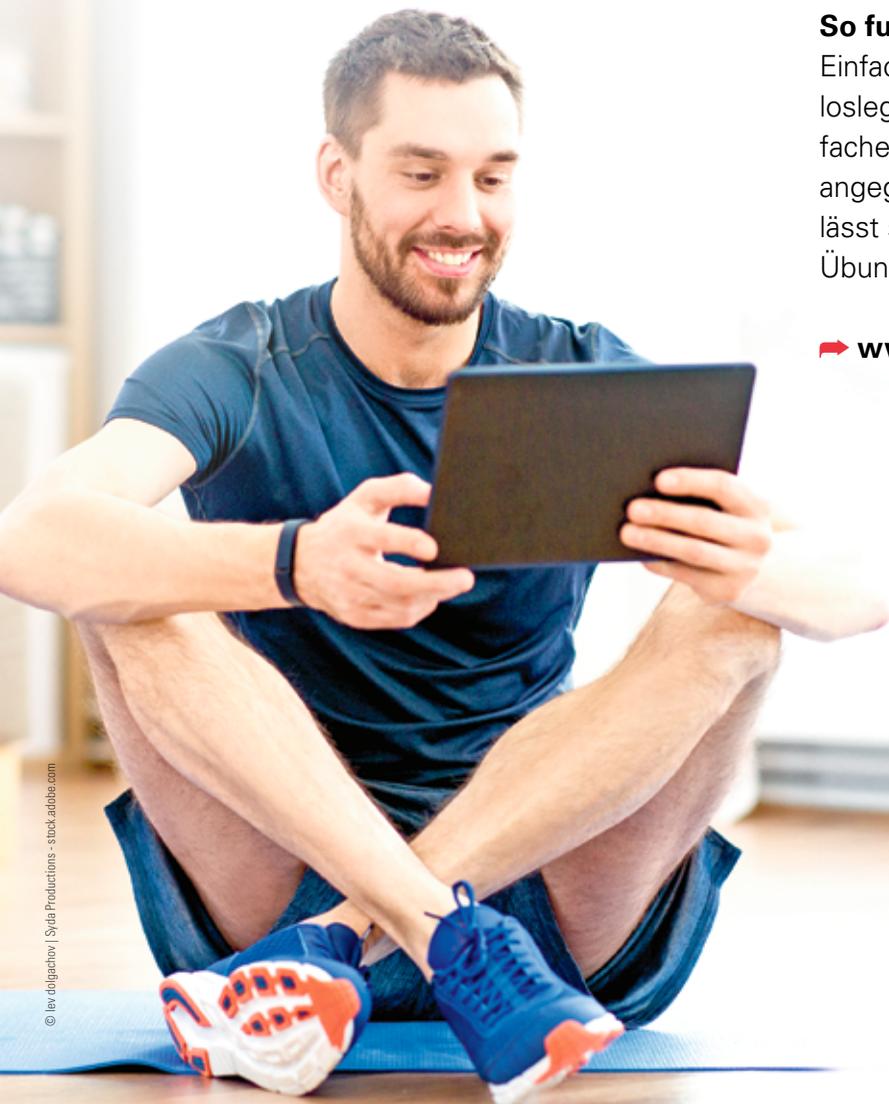
# SPIELERISCH LEICHT

Mit dem **kostenlosen Workout-Generator** der BKK24 trainieren Sie spielerisch leicht Ihren ganzen Körper. Die zahlreichen Übungen bieten jederzeit reichlich Abwechslung.

## **So funktioniert's**

Einfach auf die Internetseite gehen und direkt loslegen: Per Zufallsgenerator wird eine einfache Sportübung plus Wiederholungsanzahl angegeben. Je nach körperlicher Verfassung lässt sich die Intensität der vorgeschlagenen Übungen individuell anpassen.

➔ [www.bkk24.de/workoutgenerator](http://www.bkk24.de/workoutgenerator)



# Leckere Rezept-Tipps mit lediglich **3 ZUTATEN**



Mit nur drei Zutaten können Sie gleichermaßen Leckeres und Gesundes zaubern. Was Sie dazu benötigen und worauf es dabei ankommt, sehen Sie in drei kurzen und unterhaltsamen **Videos**.



**Rezept 1**  
besteht aus  
**Kartoffeln**,  
einem **Ei**  
und **Salz**.



Für **Rezept 2**  
brauchen Sie  
**Spinat**,  
eine **Süßkartoffel**  
und **Feta-Käse**.

Für **Rezept 3**  
sind lediglich  
**Kichererbsen**,  
**Olivenöl** und  
**Gewürze**  
erforderlich.



➔ [www.bkk24.de/drei-zutaten](http://www.bkk24.de/drei-zutaten)

Wir wünschen viel Spaß beim Zubereiten – und natürlich guten Appetit!



Auf ein Wort mit **Jörg Nielaczny**,  
Geschäftsbereichsleiter und  
stellvertretender Vorstand der BKK24

## „MEHR LEISTUNG, OHNE MEHR ZU ZAHLEN“

Keine Erhöhung: Der Zusatzbeitrag der BKK24 bleibt stabil

**Zahlreiche Krankenkassen haben zu Jahresbeginn ihren individuellen Zusatzbeitrag zum Teil deutlich erhöht. Wo genau liegt denn die BKK24 im bundesweiten Durchschnitt?**

Der durchschnittliche Zusatzbeitrag über alle gesetzlichen Krankenversicherungen ist in diesem Jahr erneut gestiegen und liegt inzwischen bei 1,3 Prozent. Die BKK24 verzichtet dagegen bereits im fünften Jahr in Folge auf eine Erhöhung. Stattdessen haben wir im Jahr 2019 den Zusatzbeitrag sogar reduziert und liegen seitdem bei 1,0 Prozent.

**Aber ein günstiger Beitrag ist ja nicht alles. Von einer guten Krankenkasse erwarte ich auch Service und Leistungen.**

Auch deshalb sind Sie bei uns genau richtig: Denn neben den gesetzlich vorgeschriebenen Kassenleistungen gibt es bei uns mehr als 90 Extraleistungen. Das Spektrum reicht von Akupunktur, Bonusprogramm und Chiropraktik über Osteopathie und sportmedizinische Untersuchungen bis zur Raucherentwöhnung und der professionellen Zahnreinigung.



**Und die Kosten dafür übernimmt die BKK24?**

In vielen Fällen ganz oder teilweise. Bei der BKK24 profitieren Sie von mehr Leistung, ohne mehr zu zahlen.



*Länger besser leben.*

**Haben Sie Fragen an Jörg Nielaczny?** Der Geschäftsbereichsleiter und stellvertretende Vorstand ist telefonisch unter 05724/971 116 erreichbar (E-Mail: [j.nielaczny@bkk24.de](mailto:j.nielaczny@bkk24.de)).