



DABEI SEIN

„LÄNGER BESSER LEBEN.“ GEHT GANZ EINFACH

Mit vier einfachen Regeln
seltener krank und deutlich älter werden.
Hier informieren, Gesundheitsfragebogen ausfüllen und
kostenlose Expertenauswertung erhalten.



„Länger besser leben.“ kommt mit tollen Angeboten

Hier finden Sie eine kleine Auswahl der über 80 Extraleistungen und die Information, wie viel Geld diese Angebote für Kunden der BKK24 wert sind. Auch damit unterstützen wir Sie auf dem Weg zu einem längeren besseren leben:

„Länger besser leben.“-Bonus 100 Euro Kassieren Sie jedes Jahr 100 Euro. Dafür müssen Sie nur drei Voraussetzungen aus unserem Bonusprogramm erfüllen.	Endlich Nichtraucher 279 Euro Mit dem Erfolgstraining nach der Methode von Allen Carr durchschnittlich 2.000 Euro Zigarettengeld im Jahr sparen.
Sportmedizinische Untersuchung bis zu 120 Euro Welche Art von Bewegung hilft Ihrer Gesundheit? Unser Untersuchungs- und Beratungsangebot gibt Sicherheit.	Osteopathie bis zu 360 Euro Für bis zu sechs Sitzungen im Jahr erstatten wir 80 Prozent des Rechnungsbetrags bis maximal 60 Euro pro Sitzung für ärztlich verordnete osteopathische Leistungen bei anerkannten Therapeuten.
Präventionskurse pro Kurs max. 125 Euro In unserer Datenbank finden Sie viele Tausend anerkannte Präventionskurse: Treffen Sie Ihre Wahl – wir fördern pro Jahr zwei Maßnahmen mit jeweils 125 Euro.	Gesundheitsreisen bis zu 160 Euro Vom Meer bis zu den Alpen: Nach vorheriger Beantragung unterstützen wir Sie, wenn Sie sich beim Reisen auch um Ihre Gesundheit kümmern.
Schutzimpfung für Urlauber ca. 150 Euro Damit Sie im Urlaub gesund bleiben, erstatten wir die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Schutzimpfungen (z. B. für Griechenland).	Sportbrille bis zu 150 Euro Unsere Versicherten bis zum 18. Lebensjahr unterstützen wir bei der Anschaffung einer Sportbrille.
Professionelle Zahnreinigung bis zu 125 Euro Dafür zahlen wir 45 Euro – und sogar bis zu 125 Euro, wenn Sie zu unseren ausgewählten Vertragszahnärzten gehen!	Kneipp-Vereinsbeitrag bis zu 50 Euro Profitieren Sie vom ganzheitlichen Ansatz für Ihre Gesundheit. Wir übernehmen einmalig ein Jahr lang den Beitrag zum Kneipp-Verein in Ihrer Nähe.
Homöopathie ca. 250 Euro Privatrechnungen sind für Sie Vergangenheit: Sie gehen kein Risiko mehr ein, weil unsere ausgewählten Vertragsärzte zugleich auch Schulmediziner sind.	Hebammen-Rufbereitschaft 300 Euro Die Hebammen-Rufbereitschaft stellt die Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit sicher. Wir zahlen dafür eine Pauschale von 300 Euro – Ihre persönliche Hebamme wählen Sie selbst aus.

Hier erfahren Sie mehr: www.bkk24.de/extras | Telefon 05724 971-0

Unser bestes Angebot für ein langes Leben.

Mit „Länger besser leben.“ bieten wir Ihnen die in Deutschland einmalige Kombination aus Leistungen, Programmen und Beratung, optimal abgestimmt auf Ihre persönlichen Voraussetzungen. Die besten Wissenschaftler haben bewiesen, dass Sie damit seltener krank und bis zu 14 Jahre älter werden.

Nach 20 Jahren Forschung ist klar, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden:

Das Zusammenwirken bestimmter Verhaltensweisen verlängert die Lebenserwartung um bis zu 14 Jahre. Das Risiko für praktisch alle Krankheiten sinkt.

Nach einer Idee der Cambridge Universität wurde das „Länger besser leben.“-Programm entwickelt, das es nur bei der BKK24 gibt. Inzwischen lernen viele tausend Teilnehmer die einfachen Regeln und bestätigen, wie viel Spaß das Engagement für die eigene Gesundheit macht!

Viele Teilnehmer müssen nur Kleinigkeiten ändern, um länger und vor allem besser zu leben.

Nur eine bestimmte Kombination aus gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, maßvollem Alkoholgenuß und Nikotinverzicht macht das Wunder perfekt: Sogar Krebs oder Herzinfarkte verlieren ihren Schrecken, die Lebenserwartung steigt.

Um Ihre persönlichen Voraussetzungen zu klären, fragt das „Länger besser leben.“-Team der BKK24 Ihr aktuelles Gesundheitsverhalten ab. Um die vier Regeln zu erfüllen, reichen oft geringe Veränderungen im Alltag.

Mit über 80 Extraleistungen begleitet die BKK24 den Mix aus Beratung und Prävention, individuell abgestimmt auf jeden einzelnen Kunden.

Nach kostenloser Auswertung und Beratung bieten wir unseren Kunden Extraleistungen, die zu „Länger besser leben.“ passen. Ganz nebenbei erreichen Sie zum Beispiel Ihr Wunschgewicht, indem Sie gesundes Essen und sportlichen Freizeitausgleich miteinander kombinieren. Dafür wurde unter anderem Deutschlands größte Gesundheitsdaten mit Kursangeboten auch an Ihrem Wohnort aufgebaut, für die ganz oft die Kosten übernommen werden.

Also warten Sie nicht länger und nutzen Ihre Chance, seltener krank und deutlich älter zu werden. Los geht's mit Ihren Antworten auf der Rückseite!

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.



Länger besser leben.

Länger besser leben beginnt jetzt.

Füllen Sie Ihren Teilnahmebogen für die kostenlose Expertenauswertung aus.

BKK24
Team „Länger besser leben.“
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen

– vertraulich –

Angaben zur Auswertung

Bitte beantworten Sie die Fragen vollständig. Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Eine Weitergabe personenbezogener Daten ist ausgeschlossen.

- Bitte senden Sie mir die Auswertung per E-Mail zu.
 Bitte senden Sie mir die Auswertung per Post zu.

Einwilligungserklärung Auswertung

Hiermit erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der kostenlosen Expertenauswertung „Länger besser leben.“. Die erhobenen personenbezogenen Daten werden bei der BKK24 nur für die Auswertung „Länger besser leben.“ verwendet. Eine Weitergabe ist ausgeschlossen. Sie können die Einwilligung ohne Angaben von Gründen formlos telefonisch, schriftlich, per Telefax oder per E-Mail an info@bkk24.de widerrufen. Dies hat zur Folge das ich am „Länger besser leben.“ Programm nicht mehr teilnehmen kann.

Persönliche Angaben

Vorname/Name	Geburtsdatum
Straße/Hausnummer	PLZ/Ort
Telefonnummer* (bitte Uhrzeit angeben, wann wir Sie am besten erreichen)	E-Mail*

Weiblich Männlich
 Ich bin chronisch krank Ich bin in meiner Bewegung eingeschränkt Ich bin körperlich gesund

Größe Gewicht Ich habe folgende Krankheit(en)

Angaben zum Beruf (Doppelnennungen möglich)

Sitzende Tätigkeit (z. B. Taxifahrer/in, Reisetätigkeit, Bürotätigkeit)
 Stehende Tätigkeit (z. B. Verkauf, Lehramt)
 Bewegungsbetonte Berufe (z. B. Trainer/in, Fahrradkurier)
 Schichtarbeiter(in)
 Körperliche Arbeit
 Hausfrau/Hausmann
 Renter(in)
 Schüler(in)/Student(in)

Angaben zum Freizeitverhalten

Ich treibe Sport
 Ich gehe spazieren oder fahre Fahrrad
 Andere körperliche Aktivitäten (z. B. Gartenarbeit)

Wie häufig bewegen Sie sich bei diesen Tätigkeiten?

Angaben bitte in beiden Spalten:

<input type="checkbox"/> Ich bewege mich täglich	<input type="checkbox"/> Jeweils bis 30 Minuten
<input type="checkbox"/> 1- bis 2-mal wöchentlich	<input type="checkbox"/> Jeweils bis 60 Minuten
<input type="checkbox"/> 3- bis 4-mal wöchentlich	<input type="checkbox"/> Jeweils bis 120 Minuten
	<input type="checkbox"/> Ich bewege mich kaum

Wie schätzen Sie Ihre körperliche Beanspruchung im Beruf/Haushalt ein?

Keine körperliche Beanspruchung
 Leichte Beanspruchung
 Schwere körperliche Tätigkeit

Wie viel Zeit nimmt diese körperliche Beanspruchung pro Woche ein?

Weniger als 10 Stunden Weniger als 20 Stunden
 Weniger als 40 Stunden Mehr als 40 Stunden

Angaben zum Nikotinkonsum

Ich bin Nichtraucher

Ich rauche Ich bin Gelegenheitsraucher
 weniger als fünf Zigaretten/Tag weniger als zehn Zigaretten/Tag
 mehr als zehn Zigaretten/Tag

Angaben zu den Ernährungsgewohnheiten

Ich esse regelmäßig Obst am Tag Portionen

Ich esse regelmäßig Gemüse am Tag Portionen

(1 Portion entspricht einer Hand voll,
z. B. 1 Apfel, 1 Banane, 60 g Weintrauben, 1 Paprika oder 1 Tomate)

Angaben zum Alkoholkonsum

Ich trinke Wein, Bier in folgender Menge Gläser pro Woche
 Ich trinke Spirituosen in folgender Menge Gläser pro Woche
 Ich trinke keinen Alkohol

Datum/Unterschrift

Einwilligungserklärung in Werbung mittels Telefon und elektronischer Post für Werbezwecke:
 Wir würden Sie gerne auch in Zukunft per Telefon, Telefax oder elektronischer Post über unsere Produkte und Leistungen informieren. Dies ist aber nur mit Ihrer schriftlichen Einwilligung zulässig. Ihre Kontaktdaten werden nicht an andere Stellen für Zwecke der Werbung weitergegeben. Falls Sie damit einverstanden sind, bitten wir Sie, die nachstehende Erklärung anzukreuzen.

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass Sie meine angegebene Telefonnummer, Telefaxnummer und Adresse der elektronischen Post speichern und nutzen, um mich auf diesem Weg über Produkte und Dienstleistungen Ihres Unternehmens zu informieren.

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass diese Einwilligung freiwillig ist und dass ich diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen formlos telefonisch, schriftlich, per Telefax oder per E-Mail an info@bkk24.de widerrufen kann.

Die Auswertung erfolgt streng vertraulich unter Aufsicht des Datenschutzbeauftragten der BKK24.

* freiwillige Angabe

Bitte hier abtrennen und in einem Fensterbriefumschlag zurücksenden!
Stand November 2018