

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

**BKK24**

Hauptverwaltung  
31681 Obernkirchen

## Ihr Teilnahmebogen

Jetzt mitmachen und Teilnahmebogen auf der folgenden Seite ausfüllen, abtrennen und an uns zurücksenden. Dieser passt in einen Fensterbriefumschlag. Sie erhalten Ihre kostenlose Expertenauswertung zugeschickt.

[www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl)

Jetzt direkt ausfüllen!

# HIER IST IHR TEILNAHMEBOGEN.

## 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](mailto:info@bkk24.de) widerrufen. Dies hat zur Folge, dass Sie am „Länger besser leben.“-Programm nicht mehr teilnehmen können.

## Persönliche Angaben

Nachname		Vorname	
Straße/Hausnummer		Staatsangehörigkeit	
Postleitzahl	Wohnort	Geburtsdatum	
Telefon tagsüber		E-Mail	
Geschlecht:	<input type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> divers	Größe	Gewicht
Gesundheit:	<input type="checkbox"/> Ich bin chronisch krank <input type="checkbox"/> Ich bin in meiner Bewegung eingeschränkt <input type="checkbox"/> Ich bin körperlich gesund		
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/-in)
- Schichtarbeiter/-in
- Körperliche Arbeit
- Hausfrau/Hausmann
- Rentner/-in
- Schüler/-in/Student/-in

## 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 zu den Ernährungsgewohnheiten

Ich esse regelmäßig Obst am Tag

Portionen

Ich esse regelmäßig Gemüse am Tag

Portionen

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

## 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     |  |

## 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 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](mailto:info@bkk24.de) widerrufen kann.