

Länger besser leben beginnt jetzt.

Füllen Sie Ihren Teilnahmebogen für die kostenlose Expertenauswertung aus.

BKK24 Länger besser leben.

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. Alle Angaben, insbesondere zu Vorerkrankungen, sind absolut freiwillig. Eine Weitergabe personenbezogener Daten ist ausgeschlossen. Dieser Fragebogen kann im Fensterumschlag versendet werden.

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

BKK24 Länger besser leben.

Persönliche Angaben

Vorname/Name	Geburtsdatum	
Straße/Hausnummer	PLZ/Ort	
Telefonnummer (bitte Uhrzeit angeben, wann wir Sie am besten erreichen)	E-Mail	
<input type="checkbox"/> Weiblich	<input type="checkbox"/> Männlich	
<input type="checkbox"/> Ich bin chronisch krank	<input type="checkbox"/> Ich bin in meiner Bewegung eingeschränkt	<input type="checkbox"/> 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)

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	<input type="text"/>
Ich esse regelmäßig Gemüse am Tag	Portionen	<input type="text"/>

(1 Portion entspricht einer Hand voll,
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"/> | <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

- Ja, ich möchte länger besser leben und schriftlich/telefonisch über die Mitgliedschaft bei der BKK24 beraten werden.

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

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.

Bitte hier abtrennen und in einem Fensterbriefumschlag zurücksenden!



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.

„Länger besser leben.“ kommt mit tollen Angeboten

Hier finden Sie eine kleine Auswahl der über 70 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.“-Prämie 100 Euro Sportliche Nichtraucher mit Normalgewicht erhalten die Prämie aus unserem Bonusprogramm.	Endlich Nichtraucher 279 Euro Mit dem Erfolgstraining nach der Methode von Allen Carr durchschnittlich 2.000 Euro Zigarettengeld im Jahr sparen.
Sportmedizin-Untersuchung bis zu 120 Euro Welche Art von Bewegung hilft Ihrer Gesundheit? Unser Untersuchungs- und Beratungsangebot gibt Sicherheit.	Endlich Wunschgewicht 125 Euro Besser essen, besser aussehen, gesünder leben: Mit dem Profi-Training der BKK24 kommen Sie näher ans Ziel.
Präventionskurse bis zu 250 Euro In unserer Datenbank finden Sie viele Tausend anerkannte Präventionskurse: Treffen Sie Ihre Wahl – wir fördern pro Jahr zwei Maßnahmen mit jeweils 125 Euro.	Sportbrille bis zu 150 Euro Unsere Versicherten bis zum 18. Lebensjahr unterstützen wir bei der Anschaffung einer Sportbrille.
Schutzimpfung für Urlauber ca. 150 Euro Damit Sie im Urlaub gesund bleiben, erstatten wir die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommision empfohlenen Schutzimpfungen (z. B. für Griechenland).	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.
Homöopathie ca. 250 Euro Privatrechnungen sind für Sie Vergangenheit: Sie gehen kein Risiko mehr ein, weil unsere ausgewählten Vertragsärzte zugleich auch Schulmediziner sind.	Professionelle Zahnreinigung bis zu 125 Euro Für Ihre Zahngesundheit zahlen wir mindestens 45 Euro im Jahr. Entscheiden Sie sich für einen unserer ausgewählten Vertragszahnärzte, gibt es sogar bis zu 125 Euro für zwei Zahnreinigungen pro Jahr im Abstand von sechs Monaten.
Bonusprogramm 40 Euro+ Sie gehen zum Gesundheits-Check-up 35 oder nehmen an einem anerkannten Gesundheitskurs teil (je 10 Punkte): Diese und weitere Maßnahmen füllen Ihr Bonuskonto. Jeder Punkt ist uns zwei Euro wert!	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.

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 Alkoholenuss 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 70 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 Gesundheitsdatenbank 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.