

# Länger besser leben beginnt jetzt.

Füllen Sie Ihren Teilnahmebogen für das Programm „14 Jahre länger leben“ aus.

## BKK24

Team „14 Jahre länger leben“  
Sülbecker Brand 1  
31683 Obernkirchen

— Vertraulich —

## Angaben zur Auswertung

Bitte beantworten Sie die Fragen vollständig. Diesen Fragebogen können Sie in einem Fensterumschlag an uns versenden.

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

## 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, Reisetätigkeit, Bürotätigkeit)
- Stehende Tätigkeit (z. B. Verkauf, Lehramt)
- Bewegungsbetonte Berufe (z. B. Trainer, Fahrradkurier)
- Schichtarbeiter(in)
- Körperliche Arbeit
- Hausfrau/Hausmann
- Rentner(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?

- Ich bewege mich täglich
- 1- bis 2-mal wöchentlich
- 3- bis 4-mal wöchentlich
- Jeweils bis 30 Minuten
- Jeweils bis 60 Minuten
- Jeweils bis 120 Minuten
- Ich bewege mich kaum

## Wie viel Zeit beanspruchen Beruf/Haushalt pro Woche?

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

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

- Keine körperliche Beanspruchung
- Leichte Beanspruchung
- Schwere körperliche Tätigkeit

## Angaben zum Nikotinkonsum

Ich bin Raucher und rauche am Tag

- weniger als 1 Zigarette
- weniger als 5 Zigaretten
- weniger als 10 Zigaretten
- mehr als 10 Zigaretten
- Ich bin Nichtraucher

## 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.

## 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)