



Entspannung und gesunde Kost sind gut für Body und die Seele!

30.07.2019 13:43 CEST

Fit und ausgeglichen durch den Alltag

„Bikinifit mit der neuen Spezialdiät“ oder „In fünf Schritten zum Sommer-Body“ – diverse Schlagzeilen zielen auf den Wunsch vieler Menschen ab, am Strand oder Freibad schlank und trainiert auszusehen. Crashdiäten und intensive Sportprogramme sollen zum gewünschten Erfolg führen. Zunächst tun sie das auch – aber häufig tritt der Jo-Jo-Effekt ein, da die straffen Pläne selten alltagstauglich sind. Wer langfristig fit sein will, sollte auf einen gesunden und ausgeglichenen Lebensstil achten, der sich auch im Arbeitsleben einfach umsetzen lässt.

Ausreichend Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn

leistungsstark, da es so mit genügend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Regelmäßiger Sport senkt dauerhaft den Blutdruck und kurbelt den Stoffwechsel an, was wiederum beim Abnehmen hilft. Wer sich mit Freunden gemeinsam ein Fitnessstudio sucht oder mit Kollegen nach der Arbeit joggen geht, hat meist mehr Freude am Sport und bleibt motivierter. Bereits kleine Veränderungen machen einen Unterschied: Öfter mal die Treppe nehmen und eine Haltestelle eher aussteigen – mit dem Handy oder Fitnessarmband lässt sich überprüfen, ob das persönliche Schrittziel erreicht wurde. Im Durchschnitt sollten es täglich 8000 Schritte sein. Ein weiterer, positiver Effekt: Bewegung hilft Stress abzubauen.

Für einen gesunden Lebensstil spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Gerade im Büro oder in der Mittagspause greifen viele zu ungesunden Snacks. Dabei ist ein ausgewogener Speiseplan auch wichtig für die Konzentration und Leistung. Abhilfe schafft das sogenannte „Meal Prep“: Wer sein Essen für die ganze Woche vorbereitet, ernährt sich gesünder und auch günstiger. Im Gegensatz zu Fertiggerichten entscheidet der „Meal Prepper“ selbst, was im Essen steckt. Zu einem Gericht gehören immer drei Komponenten: Gemüse, Eiweißlieferanten (Milchprodukte, Eier, Fisch oder Fleisch) und Kohlenhydrate wie Getreide und Hülsenfrüchte. Für den Hunger zwischendurch eignen sich Obst und gesunde Snacks wie Nüsse und Trockenfrüchte. Die Vorbereitung erscheint erst mühsam. Aber wer sich an einem Tag in der Woche Zeit nimmt, kann sich an den anderen Tagen auf leckere, gesunde Gerichte freuen, die höchstens aufgewärmt werden müssen.

Neben Sport und Ernährung ist es auch wichtig, abschalten zu können. Ausreichend Schlaf und kleine Pausen, aber auch Meditation und Atemübungen sorgen für innere Ruhe. Wer sich regelmäßig auf seine Atmung konzentriert und fokussierter seine Umgebung wahrnimmt, wird im Alltag viel ausgeglichener und auf Dauer auch glücklicher sein – und das ist wichtiger als eine Bikinifigur.

Die Barmenia ist eine unabhängige Versicherungsgruppe mit Hauptsitz in Wuppertal. Zur Gruppe gehören die Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG, die Barmenia Lebensversicherung a. G. sowie die Barmenia Krankenversicherung AG. Führende Gesellschaft ist ein Verein, die Barmenia Versicherungen a. G. Deutschlandweit beschäftigten die drei Unternehmen im Jahr 2022 rund 4.900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen

über Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Die Gruppe arbeitet nach dem Grundsatz, der sichere Partner an der Seite ihrer Kunden zu sein und beste Lösungen zu bieten. Viele digitale Services runden die Produktwelt ab. Die Barmenia zeichnet sich seit Jahrzehnten durch nachhaltiges Wirtschaften und eine verantwortungsvolle Unternehmensführung aus. Wirtschaftliches Handeln, soziale Verantwortung und Umweltbewusstsein sind Leitgedanken der Barmenia. Ausführliche Informationen zum gesellschaftlichen Engagement unter www.nachhaltige.versicherung. Bei der Barmenia sind Kunden von Mensch zu Mensch versichert: Einfach. Menschlich. #MachenWirGern

Kontaktpersonen



Martina Cohrs (in Elternzeit)

Pressekontakt

Leitung Presse und Vorstandsstab

martina.cohrs@barmenia.de

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



Jakob Engel (Leiter int. Team Presse)

Pressekontakt

Leiter (int.) Team Presse

Abteilung Presse und Vorstandsstab

jakob.engel@barmenia.de

+49 202 438-2516



Marina Weise-Bonczek

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherungen

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



Saskia Köcke

Pressekontakt

Pressereferentin

Sachversicherungen

saskia.koecke@barmenia.de

+49 202 438-2153



Julia Reichler

Pressekontakt

Pressereferentin

Kleine Gesellschaften

julia.reichler@barmenia.de

+49 202 438-1475



Veronika Szary

Pressekontakt

Pressereferentin

Krankenversicherung

veronika.szary@barmenia.de

+49 202 438-1451



Verena Wanner

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010



Stephan Bongwald

Pressekontakt

Referent für Nachhaltigkeit und Kommunikation

Nachhaltigkeitsbeauftragter

stephan.bongwald@barmenia.de

+49 202 438-3240