

Mentale Fitness

Wir alle kennen dieses Gefühl: Die Zeit rast an einem vorbei, alles geht immer schneller. Oft hetzen wir von einer Aufgabe zur nächsten. Bereits auf der Arbeit überlegen wir, was es abends zum Essen geben soll. Dabei bleibt unser Wohlbefinden oft auf der Strecke. Damit Sie gesund bleiben, gibt Ihnen die Krankenkasse BKK24 wertvolle Tipps zur so genannten Resilienz und sagt, was hinter dem Geheimnis der inneren Stärke steckt.

Hintergrund

Der Begriff kommt aus dem Englischen und steht ursprünglich für Elastizität. Gemeint ist damit, dass Stress, Krisen und belastende Ereignisse keine bleibenden Schäden in Körper und Geist hinterlassen. Menschen, die belastende Ereignisse als Herausforderung betrachten, als Chance zu lernen und sich anzupassen, werden viel besser damit fertig als Menschen, die sich mehr auf die bedrohlichen Aspekte konzentrieren. Es ist also die Geisteshaltung, die nicht nur die Stimmung beeinflusst, sondern auch physische Reaktionen, zum Beispiel Veränderungen des Blutdrucks und der Herzfrequenz.

Eigene Verhaltensweisen

Nehmen Sie sich mehrmals am Tag Zeit, in der Sie bewusst nichts tun. Kein Fernseher, kein Smartphone, keine Musik. Nur innehalten und durchatmen. Fünf Minuten absoluter Stille reichen dabei völlig aus, um den Organismus herunterzufahren und den Geist zu entspannen. Besonders gut erholen kann man sich in der freien Natur. Hektik, Lärm und Stress sind weit weg. Stattdessen wirken frische Luft, der Duft von feuchter Erde, zwitschernde Vögel sowie der Anblick der Landschaft wie ein Neustart im stressgeplagten Gehirn.

Auch Ernährung ist wichtig für das Resilienz-Training. Es ist dabei nicht nur von Bedeutung, was man isst, sondern auch wie man isst. Wer bewusst langsam und gesund isst, schafft eine Auszeit im Alltag. Wenn Sie es jetzt noch schaffen, regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einzubauen, dann ist Ihre innere Stärke auf einem guten Weg. Körperliche Aktivität hilft, Belastungen durch Stress zu kontrollieren. Beim Sport etwa werden Stresshormone abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet.

Gesundheitsangebote

Die BKK24 unterstützt mit ganz verschiedenen Angeboten rund um die mentale Fitness und das psychische Wohlbefinden. Dazu zählen beispielsweise verschiedene Onlinecoaches sowie für Kunden die Kostenübernahme für Präventionskurse. Mehr dazu finden Sie auf www.bkk24.de/extras. Extratipp: Auf der Internetseite finden Sie auch die neue „Länger besser leben.“-Datenbank – Deutschlands größtes Nachschlagewerk dieser Art auch mit Angeboten in Ihrer Nähe.

Pressekontakt

BKK24

Jörg Nielaczny

Telefon: 05724 971 116

E-Mail: j.nielaczny@bkk24.de

Über die BKK24

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 132.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit mehr als 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 90 Extraleistungen, die oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen und alternative Heilmethoden – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus.