

BKK
VerbundPlus



Es lebe die

Wohllust

*Lebe hier. Lebe jetzt.
Lebe wohl.*



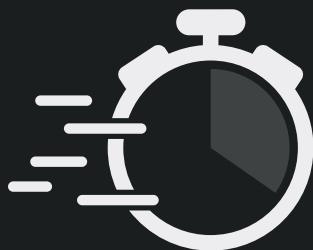
Lebewohl Pfundskerl.

Hello Wohlkörper.

Was Laufen mit deinem Körper macht.

Nach 30 Min.

- Deine Stimmung verbessert sich ■
- Der Stress fällt von dir ab ■
- Du empfindest Freude und Glück ■
- Dein Körper startet positive Prozesse ■



Nach 24 Stunden

- Du bist fitter im Job ■
- Du fühlst dich selbstbewusster ■
- Dein Körper verbrennt in Pausen weiter Kalorien ■
- Du schläfst besser ■

Nach 1 Monat

- Die Bildung neuer Gehirnzellen wird angeregt ■
- Du inspirierst andere zum Laufen ■
- Du brichst mit schlechten Gewohnheiten ■
- Du bist energiegeladener ■

Nach 1 Jahr

- Deine Libido nimmt zu ■
- Du senkst das Risiko für Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ■
- Dein Immunsystem ist gestärkt ■
- Du verbrauchst weniger Energie bei Langstrecken-Belastung ■

Nach vielen Jahren

- Du läufst typischen Alterserscheinungen davon ■
- Du fühlst dich jünger als du bist ■
- Du steigerst deine Lebenserwartung ■
- Du verbesserst deine Lebensqualität ■



Lebewohl Pfundskerl.

Hello Wohlkörper.

*Wahres Wohlgefühl hat
so viele Facetten.*

Freiheit zum Beispiel. In Form von Wind, der dir um die Nase weht. Von Tempo, das du allein bestimmst. Von der Befreiung von lästigen Fettpölsterchen, schlechter Kondition und deinem inneren Schweinehund.

All das vereinen kannst du, indem du läufst. Schnell oder langsam. Weit oder kurz. Ganz egal. Es lohnt sich. Sieh selbst, was passiert, wenn du das Laufen zum Teil deines Lebens machst.



Nach 30 Min.

... stellen sich bereits positive Effekte ein.
Und das schon allein dadurch, dass du
in die Gänge gekommen bist und dich
bewegst.

Byyye

Bye-bye, Blues

Gut gegen winterliche Stimmungstiefs, aber auch im Sommer nicht zu verachten: Laufen ist ein natürliches Antidepressivum. Weniger als 30 Minuten können genügen, damit sich trübe Gedanken verflüchtigen.



Hirn, Hirn, Hurra!

Alltagsstress und Engegefühl fallen von dir ab – denn die Bewegung wirkt sich positiv auf die Aktivität in dem Teil des Gehirns aus, wo auch Panikgefühle entstehen. Du fühlst dich frischer, motivierter und kraftvoller und förderst sogar dein kreatives Denken.



Laufen macht high

Laufen sorgt binnen kürzester Zeit für einen gesunden „Kick im Kopf“: Dabei werden nämlich jede Menge Rezeptoren aktiviert, die unter anderem Freude und Glück auslösen können.



Kickstart für deinen Körper

Laufen tut sooo gut ... Dem Blutdruck. Dem Blutzuckerspiegel. Der Fettverbrennung. Dem Stoffwechsel. Da bedankt sich dein Körper schon nach unter einer Stunde Lauferei mit jeder Menge positiver Prozesse.



Nach 24 Stunden

Du schnürst erst zum zweiten Mal die Laufschuhe. Doch schon will sich die Wohllust kaum mehr bremsen lassen.



Fit for Job

Du bist leistungsfähiger bei der Arbeit, denn du bist besser gelaunt und schaffst mehr als jene, die lieber die Beine hochlegen. Zudem kannst du dich als Läufer besser konzentrieren und leichter Informationen verarbeiten. Und das wird dir sicher auch im Privatleben nicht schaden.



Laufen macht sexy

Wer läuft, bekommt ein besseres Balance- und Körpergefühl. Du fühlst dich dadurch wohler in deiner Haut, bist selbstbewusster und zufriedener. So steigt dein Sex-Appeal fast wie von selbst – Wohllust pur.



Genieß den Afterburner

Du bist zweimal innerhalb eines Tages gelaufen und gönnst dir jetzt eine verdiente Pause? Kein Problem. Denn dein Körper verbrennt dank der Aktivität weiter Kalorien. Auch und gerade in den Ruhephasen.

Zzzzzz

Gut gelaufen? Na dann: Gute Nacht!

Von deinem Lauf profitierst du auch im Bett. Denn wer am Tag sportlich aktiv war, schläft häufig in der Nacht schneller ein und tiefer durch. So lebt und träumt sich's wohl.



Nach 1 Monat

Vier Wochen fleißig laufen und du kannst jeder Menge Problemen Lebewohl sagen – und noch mehr Wohllust willkommen heißen.



Laufen bildet

Wenn du regelmäßig läufst, regst du die Bildung neuer Gehirnzellen an. So lernst du schneller Neues dazu, kannst konzentrierter arbeiten und Probleme fokussierter aus dem Weg räumen. Das kommt dir in nahezu sämtlichen Lebensbereichen zugute – ob privat oder bei der Arbeit.

Deine Fitness ist vorbildlich

Wow

Auch dein Umfeld wird die Wohltaten sehen, die die Bewegung dir beschert. Gut möglich, dass du andere mit deiner Lauflust animierst, ebenfalls sportlich aktiver zu sein. Und gemeinsam läuft es sich ohnehin leichter.



Die Wohllust lebe hoch.

Und noch höher

Du willst die Wohllust nicht mehr missen – kein Wunder. Ein schöner Nebeneffekt des Laufens: Du hast automatisch weniger Zeit für schlechtere Gewohnheiten wie Fernsehen oder Zocken. Und vielleicht motiviert dich der positive Effekt auf deine Laufleistung sogar dazu, gesünder zu essen, weniger zu trinken oder zu rauchen.

Energie wie nie



Als regelmäßiger Läufer bist du weit länger und konstanter energiegeladener und leistungsfähiger als die Nicht-Läufer. Weniger Müdigkeit, weniger Anfälligkeit für depressive Stimmungen und negative Gedanken, weniger Fahrigkeit und weniger Schlafprobleme – hört sich gut an, oder?



Nach 1 Jahr

Wenn du bis hierhin regelmäßig gelaufen bist, wird es inzwischen fest zu deinen Lebe-wohl-Routinen gehören.

oh la la

Lust auf mehr

Deine Libido hat wahrscheinlich einen Satz nach vorn gemacht. Laufen kann nämlich bei Männern den Testosteronspiegel in die Höhe treiben und die Qualität der Spermien verbessern, während es bei Frauen das Lustempfinden steigern kann.

In Herzensangelegenheiten

in der Poleposition



Wenn du regelmäßig läufst, hilft das deinen Cholesterinspiegel zu senken und deinen Blutdruck stabil zu halten. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern verringert auch dein Risiko für einen Schlaganfall und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Du bist Langstrecken-Profi

Denn wer regelmäßig läuft, konditioniert seinen Körper darauf, bei Langstrecken-Belastung weniger Energie zu verbrauchen und die Muskulatur größere Lasten bewältigen zu lassen. Das kommt dir nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag zugute – egal, ob du einen Bürojob hast oder körperlich anstrengende Arbeit verrichtest.

K. o. für Grippe und Co.

Dein Lauftraining aktiviert dein Immunsystem und beugt Entzündungen vor. Aber übertreib's nicht: Wenn du zu viel läufst und dir nur kurze Pausen zwischen den Trainingseinheiten lässt, kehrt sich der positive Effekt auf deine Abwehrkräfte ins Negative um.



Nach vielen Jahren

Lebe wohl, lebe lang: Wenn du dabeibleibst und regelmäßig deine Runden drehst, wird dein Körper es dir auch im Alter danken.



Alterserscheinungen?

Welche Alterserscheinungen?

Typischen Krankheiten wie Diabetes, Herzprobleme, Demenz oder Adipositas läufst du mit größerer Wahrscheinlichkeit im wahrsten Sinne des Wortes einfach davon. Auch deine Haltung bleibt dank trainierter Sehnen, Muskeln und Wirbel gerader als bei Nicht-Läufern. Osteoporose, also Knochenschwund, kann durch regelmäßiges Laufen effektiv entgegengesteuert werden.

Für immer jung

& knackig

... bleibst du durch das Laufen zwar nicht. Durch die häufige Bewegung kannst du deine biologische Alterung aber um zehn Jahre verringern. Im Vergleich mit deinen Altersgenossen wirst du als aktiver Läufer bestimmt besser abschneiden – optisch, gesundheitlich, in der Gedächtnisleistung und in Sachen Selbstzufriedenheit.



Läufer leben 6 Jahre länger

Laufen ist Lebenszeit: Ein regelmäßiges Training kann deine Lebenserwartung um mehrere Jahre erhöhen – im Schnitt bis zu sechs Jahre. Wenn du für ein besseres Lauf-Wohlgefühl auch noch den Zigaretten und dem Junkfood Lebewohl gesagt hast, unterstützt du den Effekt zusätzlich mit deinem gesunden Lebensstil.

Laufend in emotionaler Balance



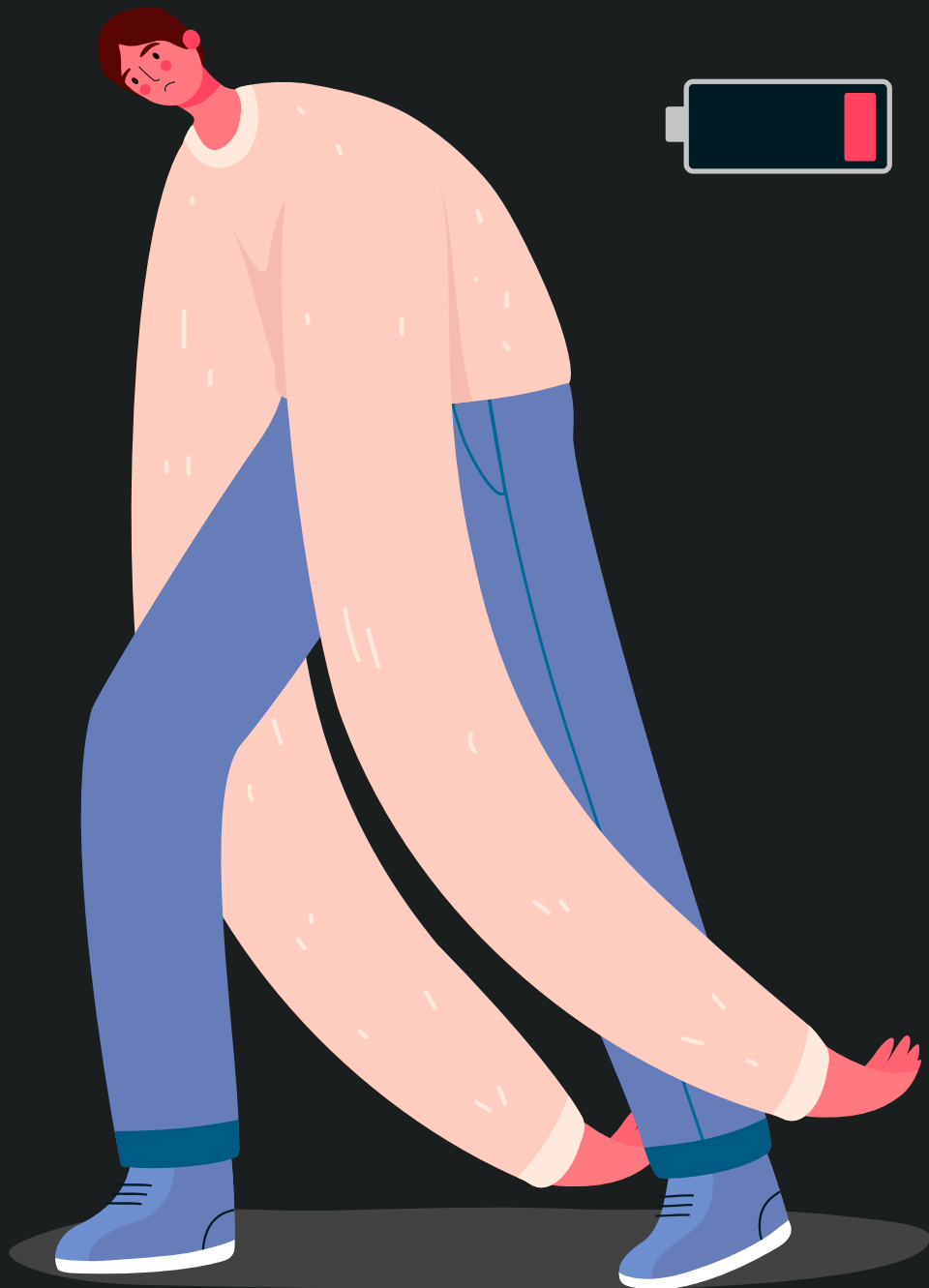
Wenn du es nicht zum Zwang machst oder dich überforderst, kann das Laufen auch dafür sorgen, dass du dich in deinen erlaufenen Extrajahren wohlfühlst. Wer viel joggt, beschäftigt sich schließlich weniger mit drückenden Erinnerungen und belastenden Gedanken.



Lebewohl Burnout.

Hello Wohlkammer.

**21 Fragen, die sich jeder selbst einmal
gestellt haben sollte**



Lebewohl Burnout.

Hello Wohlkammer.

Hobbys: gestrichen.

Treffen mit Freunden: gestrichen.

Ausgehen und Feiern: gestrichen.



Nur die Dauerberieselung mit Neuigkeiten aus der Welt da draußen, die du sowieso nicht ändern kannst. Gezwungenermaßen steigst du aus – aus dem Alltag der fortwährenden Ablenkungen und dem Streben nach mehr. Vielleicht merkst du nun, dass dieses Dauerrauschen dich nicht glücklich gemacht hat, dass es dich sogar auslaugt.

Die gute Nachricht

Du hast jetzt die Chance und die Zeit, etwas zu ändern. Dich vorm drohenden Burnout zu schützen. Dein *ICH* zu einer "Wohlkammer" zu machen, in der du dich gerne aufhältst.

Alles, was du dafür brauchst, ist eine innere Inventur:

Schau in dich hinein. Auf deine Wünsche und Sehnsüchte. Auf lang vergessene Ziele und Pläne, Interessen und Talente.



Der ganz persönliche Fragebogen gegen Burnout

Nimm dir ein Blatt Papier, einen Stift, etwas Zeit, ganz viel Mut und Ehrlichkeit – dann werden dir diese 21 Fragen helfen, dich selbst besser kennenzulernen. Aber Vorsicht: So manche Antwort könnte dein Leben verändern!

Woher komme ich?

Wer bin ich?
Was würde von mir ohne meinen Job, meine Hobbys etc. übrigbleiben?

Bin ich gerade die bestmögliche Version von mir selbst?

Wie will ich meine Zeit sinnvoll nutzen?

Schaffe ich es, immer ehrlich und authentisch zu sein?

Handle ich manchmal im Gegensatz zu meinen Gefühlen oder Gedanken?

Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig?

Wie fühle ich mich mit mir selbst?

Was sind meine Talente und Stärken?

Welches sind meine 3 Grundwerte?

Wie kann ich damit diese Welt bereichern
Meine ganz persönliche Aufgabe?

Bin ich meinen Grundwerten treu?

!!!

?



Wofür bin ich dankbar?

Worauf bin ich stolz?

Was macht mich glücklich?

Wobei empfinde ich Freude?



Was brauche ich, damit ich mich wohlfühlen kann?

Durch welche negativen Gedanken wird meine Stimmung beeinflusst?

Was ist meine übliche Methode, um mich von meinen negativen Gedanken abzulenken/sie wegzudrücken?

Was sind meine persönlichen Energiespender & Energiefresser?

Wie wohl/unwohl fühle ich mich mit den Menschen in meinem Umfeld?

Blick in die Zukunft

Wie würde ich mich in Zukunft gerne fühlen?

Welche Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensweisen möchte ich ablegen?

Worauf möchte ich mich in nächster Zeit mehr konzentrieren?



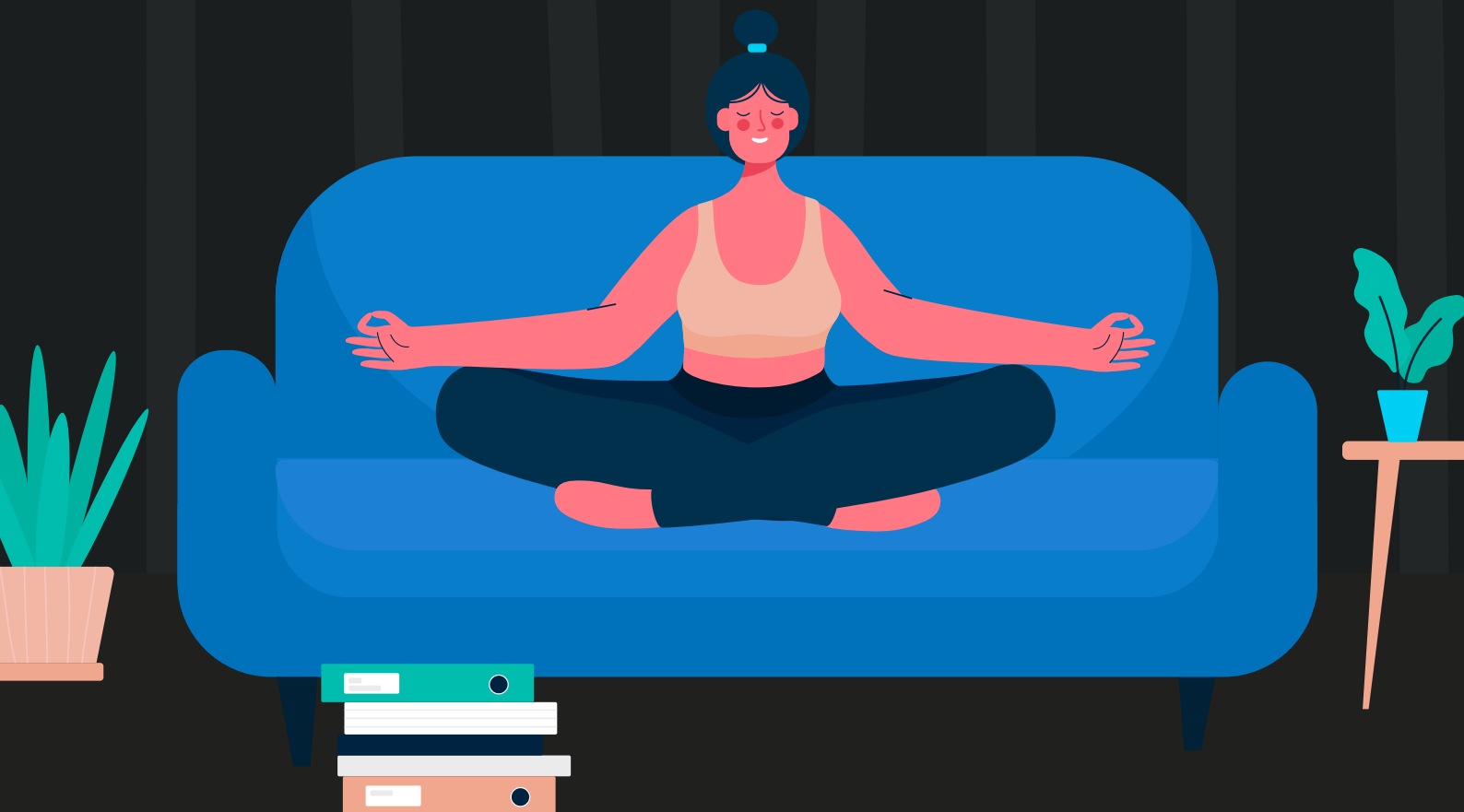
Lebewohl Stress.

Hello Wohtraum.

In Zeiten von Corona wird alles heruntergefahren? Von wegen!

Vor allem für Eltern und Arbeitnehmer in systemrelevanten Berufen wird der Stresspegel eher hochgefahren. Zwischen Zoom-Meeting und dem Kochen noch schnell ein paar Homeschooling-Aufgaben des Nachwuchses sichten, mit dem Handy am Ohr das Baby wickeln oder nach der anstrengenden Extraschicht zum Supermarkt hetzen.

Du willst raus aus dem Hamsterrad? Wir zeigen dir, wie dein Kopf zu deinem persönlichen Wohtraum wird.



So gehst du besser mit Stress um

Das richtige Mindset



Mach dein Kopfkino an

Steht dir ein stressiges Ereignis bevor, zum Beispiel ein wichtiger Kundentermin, dann spiele die Situation im Kopf durch. Überlege dir vorab mögliche Szenarien und wie du damit umgehen kannst.

Reg dich nicht über

Pillepalle auf

Welche Bedeutung hat die offene Zahnpastatube für dein Leben? Richtig! Keine. Also lass dich von Kleinigkeiten nicht ablenken. Konzentriere dich lieber auf die wichtigen Dinge im Leben – wie deine tolle Familie und deine guten Freunde.

Geh nicht mit dem Kopf durch die Wand

... denn das schadet nur deinem Kopf. Ändere, was du ändern kannst, und akzeptiere alles andere. Du senkst deinen Stresspegel ungemein, wenn du auf Unerwartetes flexibel reagierst, nach Möglichkeiten, neuen Wegen und Kompromissen suchst.

Nutze die Kraft der Liebe Dankbarkeit

Die Konzentration aufs Negative fördert Stress und Angst. Also mach das Gegenteil: Überlege dir, was in deinem Leben gut ist und sei dankbar dafür. Der Fokus auf die positiven Dinge erhöht nämlich das Glücksempfinden, verbessert die Gesundheit und reduziert Stress.

Dein Körper hört alles,
was Dein Kopf sagt!

Mit Strategie und Planung gegen den Stress

Hänge dir die Messlatte nicht zu hoch

Immer mehr in kürzerer Zeit – mal ehrlich: Stressen dich wirklich nur andere damit oder nicht auch du selbst?! Unrealistisch hohe Ziele bringen dir nichts, weil du sie sowieso nicht erreichen kannst. Lege lieber gleich angemessene Erwartungen an dich selbst fest und stelle eine sinnvolle Prioritätenliste zusammen.



Gehe einen Schritt nach dem anderen



Du stehst vor einer umfangreichen Aufgabe oder einem großen Projekt? Nur kein Stress! Überlege zuerst, was dein Endziel ist und wie du Schritt für Schritt dorthin gelangst. Unterteile danach dein großes To-do in kleinere, überschaubare Teilaufgaben.

Packe den Stress an der Wurzel

Das beste Mittel gegen Stress: Stressoren identifizieren und dann beseitigen. Achte also im Laufe des Tages darauf, was genau dein Stresslevel erhöht, wie z. B. ständige Erreichbarkeit. Erst wenn du deine häufigsten Stressoren ausgemacht hast, kannst du dir wirksame Strategien gegen sie überlegen.



Überall Teile, doch keiner beendet das Puzzle!

Gute Beziehungen

sind alles



Bleib nicht auf dem Pulverfass sitzen

Ungelöste Konflikte gehören zu den Top-Stressfaktoren. Keine gute Idee also, diese dauerhaft unter der Oberfläche brodeln zu lassen. Lege Meinungsverschiedenheiten lieber gleich bei.

Wichtig: Gehe ruhig, empathisch und kompromissbereit ins Gespräch.

Bleibe kein Einzelkämpfer

Niemand ist eine Insel – wenn du Unterstützung brauchst, sei nicht zu stolz, darum zu bitten. Egal, ob du ein offenes Ohr oder praktische Hilfe benötigst, mit einem starken Netzwerk im Rücken lebt es sich viel entspannter.

Sprich mit dir selbst

Nein, das hat nichts mit Schizophrenie oder multipler Persönlichkeit zu tun, sondern mit einer ziemlich gesunden Angewohnheit: Denn regelmäßige (positive) Selbstgespräche fördern die Selbstkontrolle – und damit die Fähigkeit, deine Gedanken und dein Verhalten bei Stress zu kontrollieren.

Sag „Nein“ zu anderen, „Ja“ zu dir selbst

So schwer das Wörtchen „Nein“ zu sagen ist, so leicht kannst du dir das Leben damit machen. Kurzfristig scheint es zwar die einfachere Lösung zu sein, immer zu tun, was andere von dir erwarten. Langfristig ist dies aber der sichere Weg zu Überlastung und Stress.

Betreib Stressabbau mit dem „Wau-Faktor“

Streicheln gegen Stress – es kann so einfach sein! Nur acht Minuten Kuscheleinheit mit Hund oder Katze reichen aus, um Blutdruck und Puls zu senken. Nebenbei stärkt es das Immunsystem und verbessert die Stimmung.

*Am Zorn festzuhalten,
ist wie Gift zu trinken
und zu erwarten,
dass der andere stirbt.*

Aktiv gegen den Stress

Bekämpfe Stress

mit Schweiß

Ob Joggen, Radfahren oder Training zu Hause per Online-Kurs oder App – Sport ist eines der effektivsten Mittel gegen Stress. Damit kannst du dein Stressempfinden um fast die Hälfte reduzieren.

Mach dich locker

Viele der Muskeln in deinem Körper spannen sich an, wenn du dich gestresst fühlst. Dies führt zu Schmerzen, z. B. in Rücken oder Nacken. Und Schmerz ist wiederum ein Stressfaktor – ein Teufelskreis! Also: Gönn deinen Muskeln regelmäßig eine aktive Pause und baue Dehnübungen in deinen Alltag ein.

Mach mal grün

Grün entspannt – also nichts wie hinaus in die Natur! Dabei müssen es keine langen Wanderungen sein. Schon ein 15-minütiger Spaziergang an der frischen Luft verbessert die Stimmung und hilft dir, mit Stress besser umzugehen.

Näh / lies / bastel /

... dich mal frei

Auch wenn du das Gefühl hast, nicht noch mehr in deinen ohnehin schon vollgestopften Alltag bringen zu können: Sich die Zeit für ein Hobby zu nehmen, kann sich auszahlen. Es hilft dir zu entspannen und deine Energiereserven aufzufüllen – und damit hast du dann wieder Kraft für andere Dinge.



*Gäbe es Sport als
Tablette, wäre er das am häufigsten
verschriebene Medikament der Welt.*

Futtere dir ein Schutzschild an

Nein, das soll keine Aufforderung sein, dir mittels Chips und Co. Speckröllchen zuzulegen. Durch Essen kannst du dich tatsächlich vor den negativen Auswirkungen von Stress schützen. Nur das richtige muss es sein: Setze z. B. auf Nüsse, Fisch, Hülsenfrüchte, Bananen und Haferflocken. Sie enthalten viel Vitamin B, Proteine, Mineralien und bestimmte Kohlenhydrate, die deine Leistungsfähigkeit und Stressresistenz pushen.

Gönn dir Ruhe und

Entspannung

*Wer loslässt,
hat die Hände frei.*

Sag doch mal „Om“

Bewusst entspannen – gar nicht so einfach, wie es klingt. Doch Üben lohnt sich: Meditation ist nicht umsonst ein bewährtes Mittel gegen Angst- und Stresssymptome oder innere Unruhe. Auch Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training sind wirksame Alternativen.

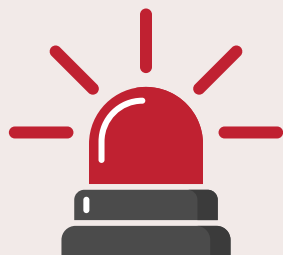
Nimm dir Zeit zum Träumen

Wer wenig schläft, ist schnell gestresst. Wer schnell gestresst ist, schläft schlecht. Ein Teufelskreis, den du besser gar nicht erst entstehen lässt. Positive Wirkung hat übrigens nicht nur ein erholsamer Nachtschlaf, sondern auch der kleine Powernap am Mittag.

Fühl die Musik

Manchmal ist Musik die beste Medizin: Genauso wie eine Wiedergabeliste mit energiegeladenen Titeln dir helfen kann, dein Workout motiviert durchzuziehen, unterstützt dich eine Playlist mit langsameren Liedern beim Entspannen.





Nutze Notfallstrategien

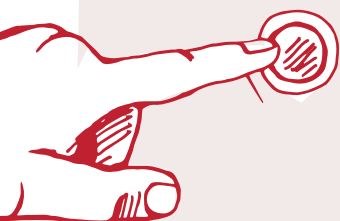
Mach's wie die Biene Maja

... einfach mal summen. In stressigen Situationen kann dir das helfen, herunterzukommen und zu entspannen. Unter anderem, weil die Vibration der Stimmbänder wie eine innere Massage wirkt und deinen Blutdruck senkt.



Drück den Gute-Laune-Knopf im Gehirn

Du weißt nicht, wo der ist? Um ihn zu betätigen, musst du nur 60 Sekunden lang bewusst lächeln. So aktivierst du mit deinen Lachmuskeln einen Nerv, der deinem Gehirn gute Laune signalisiert. Dieses schüttet wiederum Glückshormone aus und Stresshormone werden abgebaut.



Konzentriere dich auf deine Atmung

50 Prozent weniger Stress in nur 60 Sekunden? Klingt gut oder? Alles, was du dafür tun musst, ist ganz bewusst ein- und auszuatmen. Sonst nichts. So naheliegend, so simpel.



*Manchmal ist atmen das
Produktivste,
das du tun kannst.*

Lebe hier. Lebe jetzt.
Lebe wohl.

BKK VerbundPlus

Zeppelinring 13,
88400 Biberach

www.bkk-verbundplus.de
Servicehotline 0800 2 234 987

www.bkk-verbundplus.de/lebe-wohl

**Es lebe die
Wohllust**