

# FITWORK

Das Hansefit-Magazin

## SO GEHT STRESS- BEWÄLTIGUNG

Drei effektive Zeit-  
management-Methoden,  
die Sie kennen sollten

## MIT YOGA IM MOMENT SEIN

Und welche Sportarten  
außerdem ein tolles  
Stressventil sind

## BLITZ-REZEPT

Fertig in nur 15 Minuten:  
Ramen to go für die  
stressfreie Küche

*Schwerpunkt*  
**STRESS**





16

STRESSESSEN



10

STRESSMANAGEMENT-  
STRATEGIEN

# EDITORIAL



**Roland Reinheimer**  
CEO von Epassi  
Deutschland und  
Hansefit

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2025 neigt sich dem Ende und damit beginnt für viele Unternehmen eine Zeit, in der To-do-Listen länger werden, Termine näher rücken und der Druck steigt. Gerade jetzt, wo wir alle noch einmal „Gas geben“, lohnt es sich, bewusst den Fuß vom Pedal zu nehmen.

Stress gehört zum Arbeitsalltag – doch wie wir mit ihm umgehen, macht den Unterschied. Als Unternehmen tragen wir Verantwortung: für Mitarbeitende, deren Gesundheit und damit auch für langfristigen Erfolg. Wer lernt, Stress frühzeitig zu erkennen und zu managen, schafft Raum für Kreativität, Produktivität und Freude an der Arbeit.

Genau hier setzen wir mit Firmenfitness an – damit sich Ihre Mitarbeitenden nicht länger wie im Dauerlauf ohne Aufwärmen und

Verschnauft pausen fühlen müssen: Denn ein gesundes Maß an Bewegung, bewusste Pausen und aktive Auszeiten sind einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge gegen Stress.

Weitere konkrete Strategien und praxisnahe Tipps möchten wir in dieser Ausgabe mit Ihnen und Ihren Mitarbeitenden teilen. Damit Sie und Ihr Team gelassener durch diese Zeit kommen und schließlich mit frischer Energie ins neue Jahr starten können.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und vor allem: viele kleine Pausen in den nächsten Wochen.

Ihr Roland Reinheimer

Fotos: Getty Images / Anna Shepulova, Julia Amaral, Jordi Salas



STRESSVENTIL BEWEGUNG

*„Täglich sind wir persönlich, professionell und immer mit einem Lächeln für unsere Firmenkunden, Mitglieder und Partner im Einsatz!“*

Heidi Röken Teamlead Customer Service

## IHR WEG ZU UNS

Sie haben Fragen oder möchten mehr über unsere Produkte erfahren? Damit wir Ihr individuelles Anliegen schnell und gezielt bearbeiten können, bitten wir Sie, auf [hansefit.de/kontakt](https://hansefit.de/kontakt) die passende Kontaktmöglichkeit zu nutzen.



# INHALT

- 4 Inside HR**  
Aktives Stressmanagement bedeutet, die Zufriedenheit im Team zu fördern
- 6 Hansefit-News**  
Neuigkeiten aus der Welt von Hansefit
- 9 Impressum**
- 10 Mentale Gesundheit**  
Stressoren entlarven und mit geeigneten Strategien gegensteuern – unsere Psychologin weiß, wie das gelingt
- 16 Ernährung**  
StressesSEN ist ein weit verbreitetes Phänomen, dem unsere Ernährungsberaterin auf den Grund geht
- 20 Rezept**  
Passt in jede Tasche und jeden Zeitplan: Ramen to go in nur 15 Minuten
- 22 Bewegung**  
Darum ist körperliche Aktivität für jede und jeden von uns ein wahres Multitalent gegen Stress
- 26 Schrittwettbewerb**  
Hansefit hat die bewegende Challenge erfolgreich absolviert – ein Überblick
- 28 Erfolgsgeschichte**  
Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Hansefit-Kunden Helios-Klinik Northeim

# WENN AUGENRINGE ZUM FRÜHWARNSYSTEM WERDEN

Stressmanagement und Mitarbeiterzufriedenheit gehören untrennbar zusammen – davon ist HR-Experte Ronny Witte überzeugt. Unternehmen, die Stress nur verwalten statt vorbeugen, setzen ihre eigene Kultur aufs Spiel.



Foto: Getty Images / Aleksei Morozov

Als HR-Verantwortlicher sehe ich jeden Tag: Mitarbeiterzufriedenheit ist kein Luxus, stattdessen eine strategische Notwendigkeit. Denn sie zahlt sich mehrfach aus: geringerer Krankenstand, weniger Wechselbereitschaft, reduzierter Recruitingaufwand. Zufriedene Mitarbeitende bringen Produktivität, Innovationskraft und Loyalität ins Unternehmen. Doch in einer Welt, in der Wandel, hohe Anforderungen und Digitalisierung stetig zunehmen, trifft Zufriedenheit oft auf Stress. Wer seine Mitarbeitenden dauerhaft überfordert, riskiert nicht nur Ausfälle und sinkende Leistung, sondern verliert auch ein Stück der Kultur, die gutes Arbeiten überhaupt ermöglicht. Aufgabe von HR ist darum heute: beide Aspekte in Balance zu bringen.



**Ronny Witte**

People Business Partner bei Hansefit

Als People Business Partner legt er den Fokus seiner Arbeit auf eine wertschätzende Unternehmenskultur, die Mitarbeiterbindung und Unternehmenserfolg gleichermaßen stärkt.

**Was Zufriedenheit wirklich braucht**  
Aus der Praxis weiß ich, dass es bestimmte Säulen gibt, auf denen Mitarbeiterzufriedenheit basiert:

✓ **Wertschätzung:**

Nicht nur ein gelegentliches „Danke“ zählt. Wird Leistung erbracht, sollte das entsprechend anerkannt werden – nicht erst im Jahresgespräch.

✓ **Bindung und Teamkultur:**

Ein offener, ehrlicher Umgang fördert Vertrauen und Zugehörigkeit. Menschen, die sich mit dem Unternehmen emotional verbunden fühlen, tragen mehr Verantwortung und sind resilient.

✓ **Klarheit und Transparenz:**

Was ist meine Rolle? Wohin geht die Reise? Veränderung ist Teil der Geschäftswelt; wenn nicht klar kommuniziert wird, steigt der Stresspegel.

✓ **Feedbackkultur und Vertrauen:**

Mitarbeitende, die merken, dass man ihnen vertraut, statt sie ständig zu kontrollieren, entwickeln Initiative und Eigenverantwortung. Aber das funktioniert nur, wenn Feedback erlaubt ist: offen, konstruktiv, regelmäßig.


✓ **Entwicklungsmöglichkeiten:**

Wer Perspektiven der Weiterentwicklung sieht, fühlt sich nicht gefangen. Das zahlt nicht nur aufs Engagement ein, sondern wirkt präventiv gegen Stress: Arbeitnehmende haben die Kontrolle, sehen Wachstum, fühlen sich nicht abgehängt.

An dieser Stelle darf nicht der Eindruck entstehen, dass zufriedene Mitarbeitende automatisch stressfrei sind – aber sie gehen meiner Erfahrung nach in vielen Situationen anders mit Druck um. Wo Wertschätzung, klare Kommunikation und Entwicklungsmöglichkeiten spürbar sind, kann Stress in Maßen zur Herausforderung statt zur reinen Belastung werden. Umgekehrt ist chronischer Stress der größte Feind der Zufriedenheit: Er raubt Motivation, hemmt Kreativität und treibt Menschen irgendwann hinaus aus dem Unternehmen.

**„Wer die Zufriedenheit fördert, betreibt aktives Stressmanagement.“**

**Prävention statt Reaktion**

Genau hier liegt also der Hebel für uns als HR: Wer die Zufriedenheit fördert, betreibt aktives Stressmanagement. Und das darf kein bloßes Add-on sein. Stressmanagement ist integraler Bestandteil dessen, wie wir als Unternehmen funktionieren. Wenn Augenringe zum Frühwarnsystem werden, sollten wir hinsehen und handeln. Wir haben im HR nicht nur die Aufgabe, Krisen zu managen, sondern gesunde Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Stress gar nicht erst chronisch wird. Und das zahlt sich für alle aus: fürs Individuum, fürs Team – und für Ihr Unternehmen. 



# NEUES AUS DER HANSEFIT-WELT

Aktuelle Entwicklungen, spannende Projekte, exklusive Einblicke und vieles mehr – erfahren Sie hier, was uns bei Hansefit derzeit bewegt.

## Sie haben eine neue Nachricht Denn Hansefit hat ein brandneues App-Update gelauncht

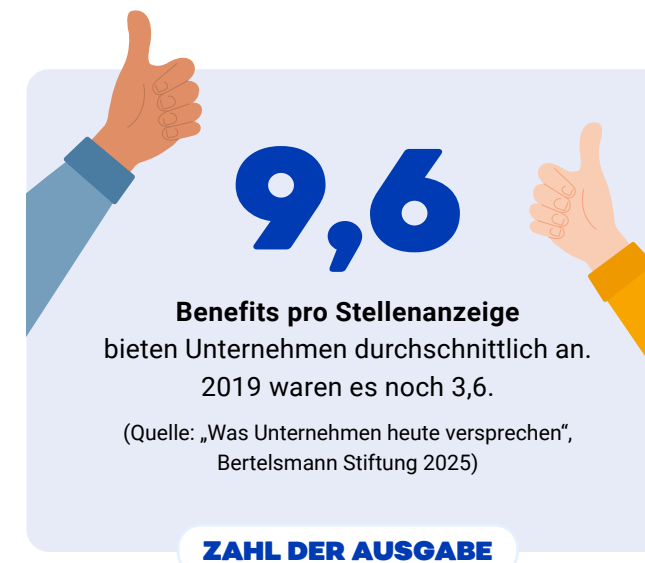
Wir freuen uns riesig, dank dieses Features einen direkten Draht zu unseren Mitgliedern zu haben – zu erzählen gibt es bei Hansefit schließlich immer etwas. Auf Wunsch bekommen Hansefit-Nutzende unsere News von nun an direkt in ihr App-Postfach: **neue Partner im Netzwerk, neue Funktionen, attraktive Gewinnspiele**. Außerdem können Mitglieder in der Hansefit-App bis zu drei **Städtefavoriten** einstellen, um gezielt Infos zu neuen Premium-Partnern in ihrer Umgebung zu erhalten.

Klingt gut? Dann ist jetzt Folgendes zu tun:

1. Öffnen Sie in den App-Einstellungen (über das Rädchen-Symbol in Ihrem Profil) den Bereich „**Einwilligungen**“.
2. Schieben Sie den Regler bei „**Marketingeinwilligung**“ nach rechts – und das war's schon.
3. Unter „**Benachrichtigungen**“ können Sie uns außerdem erlauben, Ihnen Push-Benachrichtigungen zu schicken. So verpassen Sie zukünftig keine Neuigkeiten, denn diese ploppen direkt auf Ihrem Smartphone-Display auf.

Jetzt einwilligen und immer auf dem neuesten Stand bleiben!

Marketingeinwilligung



## Hansefit gewinnt

Und zwar den **Deutschen Gesundheits-Award 2025** in der Kategorie „**Gesundheit & Coaching**“, einen der größten Verbraucherpreise der Branche. Dem liegen mehr als 43.000 Kundenurteile aus einer unabhängigen, bevölkerungsrepräsentativen Befragung zu Kundenzufriedenheit, Angebotsvielfalt, Servicequalität und Weiterempfehlungsbereitschaft zugrunde. Dass Hansefit hier so stark abschneidet, zeigt uns einmal mehr: Unsere Mission, Deutschland in Bewegung zu bringen, kommt an. **Vielen Dank für Ihr Vertrauen!**



Fotos: Getty Images / JLo Julia Amaral, Christian Schlenker / ntv / DISQ

Heidi Röken (4. v. l.), Teamlead Customer Service, nimmt den Preis entgegen

## Neue Studie veröffentlicht

**89 Prozent der Gen Z-Mitarbeitenden in Deutschland würden den Job aufgrund eines besseren Benefit-Angebots wechseln.** Diese und weitere spannende Erkenntnisse sind Teil der „**Great Employee Benefits Study 2025**“ (GEBS2025), einer umfassenden Studie zum Nutzen von Benefits. Konzipiert wurde sie von Forschenden der **Aalto-Universität (Finnland)** und bereits zum dritten Mal in Folge durchgeführt. Die Umsetzung erfolgte durch den Think Tank Pole Star Advisory in Zusammenarbeit mit der **Epassi Group**, zu der auch Hansefit gehört.

Hier stehen Ihnen alle Ergebnisse als kompakt zusammengefasstes **PDF zum Download** bereit:  
[hansefit.de/gebs-2025](https://hansefit.de/gebs-2025)





## EVENT-TIPP

### Hansefit beim DBRT

Vom **04. bis 06. November** findet im **Bonner Bundestag** der diesjährige **Deutsche BetriebsräteTag (DBRT)** statt, bei dem Betriebsräte, Gewerkschaften, Politik sowie Wissenschaft zusammenkommen, um praxisnahe Lösungen für die Betriebsratsarbeit zu entwickeln. Auch Hansefit ist mit einem eigenen Stand (Standnummer 19) und Fachvortrag dabei.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**  
Mehr Infos zum DBRT unter:  
[betriebsraetetag.de](https://betriebsraetetag.de)

Fachvortrag zum Thema:

**„Zukunftsfähig am Bewerbermarkt: Das müssen moderne Arbeitgeber heute bieten“**

**Wann: 04.11.2025**  
**von 14:50 bis 15:30 Uhr**  
**Wo: Addis Abeba I-II**

**Ihr Referent ist**  
**Sebastian Ratsch,**  
Senior Sales Manager  
bei Hansefit



### Ein Kanal, viele Einblicke

Wie sieht betriebliche Gesundheitsförderung in der Praxis aus? Wie motiviert man Mitarbeitende dazu, ihre Hansefit-Mitgliedschaft aktiv zu nutzen? Auf unserem **Instagram-Kanal** bekommen alle – ob Unternehmen, HR-Profis oder Hansefit-Nutzende – Antworten auf diese und weitere spannende Fragen, denn unser kreatives Social Media-Team macht **Gesundheitsförderung nah- und erlebbar**.

**Das bietet unser Instagram-Kanal:**

- ✓ **Motivation für den Alltag:** Tipps zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit
- ✓ **Blick hinter die Kulissen:** Exklusive Storys aus unserem Partnernetzwerk
- ✓ **Aktionen und Gewinnspiele:** Interaktive Challenges für mehr Spaß an Bewegung
- ✓ **Updates:** Infos zu neuen Partnern, Services und Features aus erster Hand

Sie folgen Hansefit noch nicht?  
**Werden Sie hier Teil unserer Instagram-Community!**

### Strategische Expansion geht weiter

Die Epassi Group, zu der auch Hansefit gehört, stärkt weiter ihre Position in Deutschland – mit der **Übernahme von Belonio**, einem führenden deutschen Anbieter einer All-in-One-Plattform für Mitarbeiterbenefits. Dieser Schritt ermöglicht die Konsolidierung der lokalen Aktivitäten zu einem einheitlichen Multi-Benefit-Angebot und markiert die **Einführung der Marke Epassi in Deutschland** im Jahr 2026. Mehr dazu unter: [hansefit.de/presse/belonio-uebernahme](https://hansefit.de/presse/belonio-uebernahme)

**„Das sind großartige Neuigkeiten für unsere deutschen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden, da sie Zugang zu einer umfassenderen und leistungsstärkeren Benefits-Plattform erhalten, die durch unsere Entwicklungsarbeit sowie das europäische Angebot ständig erweitert wird.“**

**Roland Reinheimer**  
CEO von Epassi Deutschland und Hansefit

### IMPRESSUM

FitWork | Das Hansefit-Magazin Ausgabe 3/25 wird herausgegeben von:  
Hansefit GmbH, Hanseatenhof 8, 28195 Bremen  
Amtsgericht Bremen HRB 33626  
USt-ID: DE366387159  
Geschäftsführer: Roland Reinheimer, Dr. Mariana Stamm,  
Dr. Alexander Wellhöfer  
Kundenservice: 0421 365 146 0, [www.hansefit.de](https://www.hansefit.de)

**Verantwortliche**  
Projektmanagement: Anna-Maria Elmers  
Redaktion: Anna-Maria Elmers, Lena Saller, Celina Feldtmann,  
Larissa Pyne, Kim Blendemann  
Grafik & Fotografie: Annika Teepe, Sara Schmitz, Isi Klieme, Tabea Schaper

Das Magazin erscheint mehrmals im Jahr. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Foto (Titel): Getty Images / Counter

### Urheberrecht und Haftung

Alle Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken und sonstigen Materialien in diesem Magazin sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise verwendet werden. Soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, liegen alle Rechte an den Inhalten bei Hansefit GmbH oder den jeweiligen Rechteinhabern.

Die Inhalte dieses Magazins werden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen. Für Schäden, die durch die Nutzung der veröffentlichten Inhalte entstehen, übernehmen wir keine Haftung, soweit diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen.

Unser Magazin enthält Links zu externen Websites Dritter. Auf die Inhalte dieser externen Seiten haben wir keinen Einfluss und übernehmen daher keine Haftung für deren Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich.

Weitere Informationen zum Datenschutz: [hansefit.de/datenschutz](https://hansefit.de/datenschutz)



# STRESS LASS NACH

Wer lernt, bewusst mit Stress umzugehen, kann die Gesundheit schützen und das Leben wieder leichter und freier gestalten. Unsere Expertin erklärt, wie das geht.

Im Alltag vieler Menschen ist er heute allgegenwärtig: Stress. Der Terminkalender ist voll, das Handy klingelt permanent, das E-Mail-Postfach läuft über und nach Feierabend bleibt kaum Kraft für Dinge, die uns guttun. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse fühlt sich rund ein Viertel der Deutschen häufig gestresst – Frauen mehr als Männer. Auch Kinder und Jugendliche berichten zunehmend von stressbedingten Beschwerden. Dabei ist Stress per se erstmal nichts Schlechtes. Die Frage ist: Wie gehen wir mit ihm um?

## Stress – was ist das eigentlich?

Stress ist die Reaktion des Körpers auf innere oder äußere Reize, die unser inneres Gleichgewicht stören und eine Anpassungsleistung erfor-

dern. Unser Körper reagiert mit einem uralten Programm: Er schüttet Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus, der Puls steigt, die Atmung wird schnell-



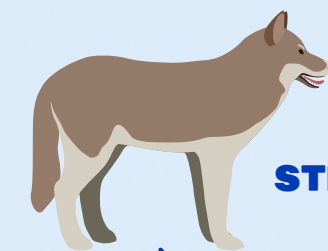
**Larissa Pyne**  
Expertin für mentale Gesundheit

Als Psychologin (M.Sc.) mit klinischem Schwerpunkt und Erfahrung in der psychologischen Beratung vermittelt die Expertin psychologisches Wissen praxisnah, fundiert und empathisch.

ler, Energie wird mobilisiert. Dieses „Kampf-oder-Flucht“-Muster (siehe Abbildung unten) sicherte uns einst das Überleben – heute begegnet es uns eher im Stau, im Meeting oder beim Blick auf das Smartphone. Kurzfristig aktiviert uns Stress und macht uns handlungsfähig, langfristig aber macht er krank.

## Was stresst uns?

Wie wir eine stressige Situation bewerten, entscheidet maßgeblich darüber, ob wir sie als belastend erleben oder nicht. Die Psychologie unterscheidet zwischen positivem Stress (Eustress), der motiviert und antreibt, und negativem Stress (Distress), der überfordert und lähmt. Ob wir eine Situation als Chance oder Bedrohung sehen, hängt stark von unserer inneren Haltung, ▶



**STRESSOR**

**STRESS**

Hormonsystem ↔ Nervensystem



**FLUCHT**



**KAMPF**



# SO GELINGT EINE GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

Genügend Ausgleich und ein strukturierter Tag sind ein guter Anfang. Außerdem helfen die folgenden Ansätze – und das völlig stressfrei.

## Prävention statt Reaktion

Ein wichtiger Schritt, um Stress präventiv zu begegnen, ist ein gutes Zeit- und Aufgabenmanagement. Durch eine klare Tagesstruktur, realistische Zielsetzung und die Fähigkeit, Wichtiges von Dringendem zu unterscheiden, lassen sich sowohl Überblick als auch innere Ruhe gewinnen. Methoden wie die Eisenhower-Matrix, Eat the Frog oder die Pomodoro-Technik können dabei helfen, den Tag effizient zu gestalten. Diese stellen wir Ihnen ab Seite 14 im Detail vor. Ebenso entscheidend: Schluss mit Multitasking! Unser Gehirn arbeitet nämlich deutlich effizienter, wenn es sich auf eine Aufgabe zurzeit konzentrieren darf. Das bedeutet: Weg mit jeglicher Ablenkung, Fokuszeiten im Kalender blocken, Prioritäten setzen und auch daran halten.

## Innere Stressverstärker entlarven

Doch nicht nur äußere Anforderungen belasten, auch unsere inneren Überzeugungen können enormen Druck erzeugen. Fragen Sie sich daher: Muss wirklich alles perfekt sein? Was wäre denn, wenn ich einen Fehler machen würde? Wieso sage ich nicht Nein?

**„Das beste Mittel gegen Stress hat vier Buchstaben: Nein!“** Ansgar Simon Freigericht

Solche Reflexionen helfen, innere Antreiber zu erkennen und auf eine selbstfreundlichere Haltung umzuschalten. Denn manchmal genügt schon ein Perspektivwechsel, um eine Situation als weniger belastend zu erleben. Eine hilfreiche Frage in solchen Momenten ist auch: Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage raten?

## Akutversorgung

Für prompte Entlastung in Stressmomenten sorgen Techniken, die unser Nervensystem gezielt beruhigen. Atemübungen, Achtsamkeitsmeditation, Progressive Muskelentspannung oder ein Spaziergang in der Natur sind einfache, aber wirksame Mittel, um wieder in Balance zu kommen. Auch regelmäßige Bewegung wirkt wie ein natürliches Ventil. Besonders Ausdauersport, Yoga oder TaiChi reduzieren nachweislich den Cortisolspiegel.

## Zusammen statt allein

Ein oft unterschätzter Schutzfaktor ist soziale Unterstützung. Mit jemandem zu sprechen, sich Hilfe zu holen oder einfach mal lauthals gemeinsam zu lachen – all das puffert Stress und stärkt die seelische Widerstandskraft.

## Flexibel bleiben

Langfristig ist es wichtig, ein breites Repertoire an Bewältigungsstrategien zu entwickeln und diese flexibel einzusetzen. Nicht jede Situation erfordert dieselbe Lösung. Manchmal ist aktives Handeln gefragt, ein anderes Mal Entspannung oder emotionale Entlastung. Entscheidend ist die Fähigkeit, zu spüren, was gerade gebraucht wird und sich selbst die Erlaubnis zu geben, entsprechend zu handeln. Das bedarf etwas Übung.

## Mutmacher


Egal, wie viel Mühe wir uns geben, Stress lässt sich im Leben kaum ganz vermeiden. Aber wir können lernen, ihm mit mehr Gelassenheit und Klarheit zu begegnen. Wer sich selbst besser kennt, seine Ressourcen pflegt und regelmäßig für Ausgleich sorgt, kann auch in turbulenten Zeiten innere Ruhe bewahren. So wird aus dem täglichen Kampf gegen die Zeit wieder ein Alltag mit mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Gesundheit.

unseren Erfahrungen und verfügbaren Ressourcen ab – etwa Zeit, finanzielle Mittel oder Energie. Stress entsteht dann, wenn wir glauben, einer Anforderung nicht gewachsen zu sein. Dabei ist nicht das äußere Ereignis entscheidend, sondern unsere individuelle Einschätzung und Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein und dieselbe Situation wie eine Präsentation vor Publikum kann für die eine Person ein aufregendes Abenteuer sein, für die andere ist es die reinste Tortur.

## Wenn Stress chronisch wird

Es sind nicht nur große Lebensereignisse wie Krankheit, Trennung oder Jobverlust, die Stress verursachen. Auch die vielen kleinen Belastungen im Alltag – sogenannte „Daily Hassles“ – können, wenn sie sich häufen, zu chronischem Stress führen. Konflikte im Team, ständi-

ge Unterbrechungen oder zu wenig Anerkennung zehren auf Dauer an den Kräften. Hinzu kommen innere Grundüberzeugungen wie „Ich darf keine Fehler machen!“, „Ich muss immer perfekt sein!“ oder „Ich muss allen gefallen!“, die den alltäglichen Stress zusätzlich verstärken.

Chronischer Stress ist mehr als unangenehm – er ist ungesund. Er erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Muskelverspannungen, Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Immunprobleme und psychische Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen. Auch unser Verhalten unter Stress trägt dazu bei: Wir greifen häufiger zu Alkohol oder Zigaretten, ernähren uns ungesünder (siehe Seite 16), bewegen uns weniger und schlafen schlechter. Es lohnt sich also, rechtzeitig gegenzusteuern. 

**„Chronischer Stress ist mehr als unangenehm – er ist ungesund.“**

Heute schon gemeinsam gelacht?



Fotos: Getty Images / Ippel Naoi, Julia Amaral



# BEWÄHRTE ZEIT-MANAGEMENT-METHODEN

Das sind effektive Helferlein, um Prioritäten zu setzen, Ablenkungen zu vermeiden und produktiv zu bleiben. Lernen Sie hier drei alltagstaugliche Strategien kennen.

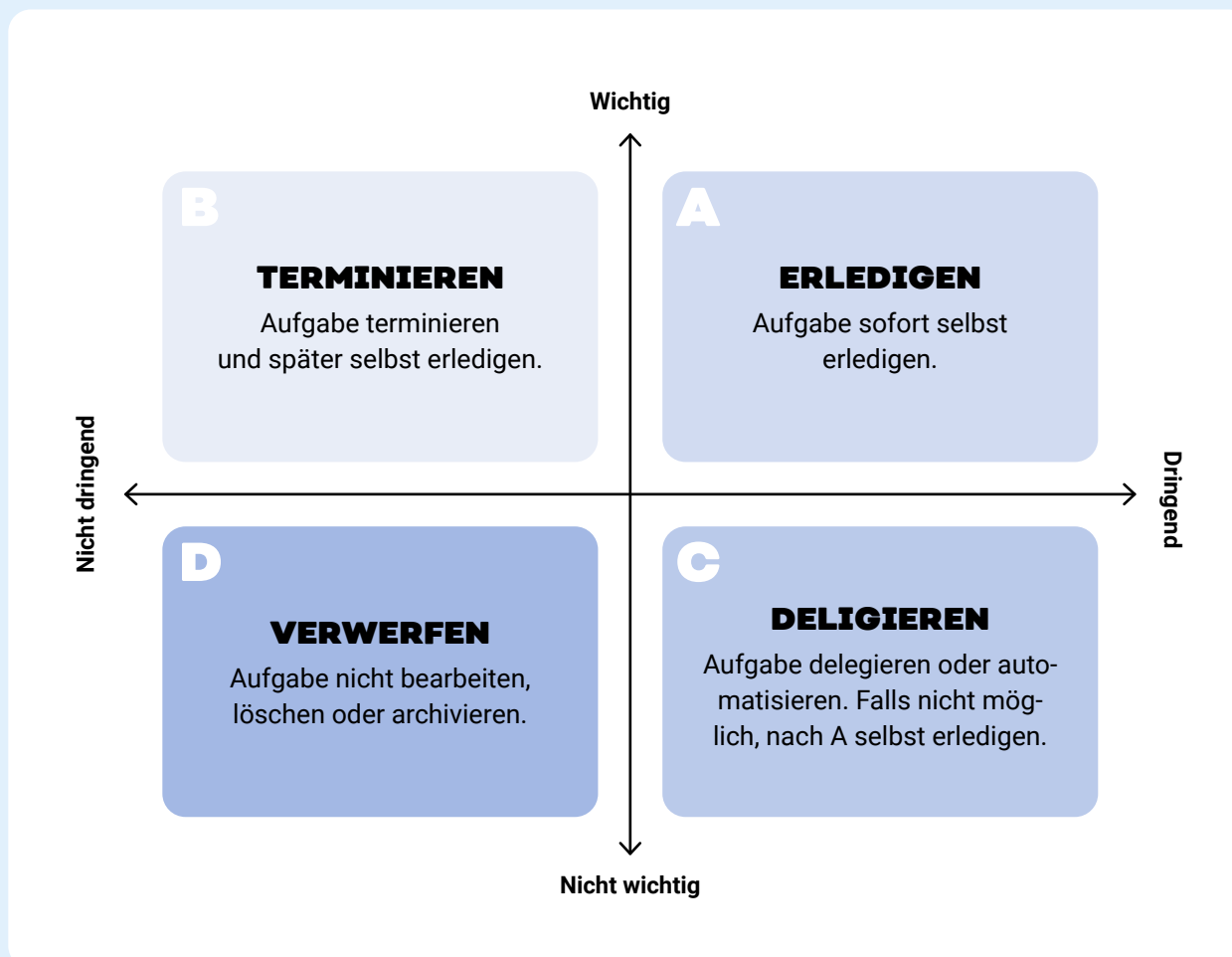


## EISENHOWER-MATRIX

Die Priorisierung von Aufgaben ist unabdingbar, wenn es um die Prävention von Stress geht. Darum trennt dieses Modell **anfallende To-dos nach Wichtigkeit und Dringlichkeit** in vier Gruppen (A bis D). So wird klar, was wirklich zählt und was getrost warten kann.



Die Eisenhower-Matrix ist nach dem **34. US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower** benannt, der von 1953 bis 1961 im Amt war.



## EAT THE FROG

Die Kernidee ist hier, die **wichtigste und unangenehmste Aufgabe („den Frosch“)** gleich **am Morgen**, bevor Sie sich um andere Dinge kümmern, zu erledigen. Das im gleichnamigen Bestseller beschriebene Konzept soll auf ein Zitat des amerikanischen Schriftstellers Mark Twain zurückgehen:

*„Wenn es Ihre Aufgabe ist, einen Frosch zu essen, ist es am besten, dies gleich morgens zu tun. Und wenn es Ihr Job ist, zwei Frösche zu essen, essen Sie am besten zuerst den größten.“*



Die Methode sorgt für mehr Produktivität, weniger Aufschieben von unangenehmen Tätigkeiten und einen starken Start in den Tag. Und so geht's:

### 1. FROSC IDENTIFIZIEREN

Die wichtigste, größte oder unangenehmste Aufgabe des Tages.



### 2. FRÜH STARTEN

Gleich morgens erledigen – bevor Ablenkungen auftauchen.



### 3. FOKUS BEWAHREN

Dabei kein Multitasking: Ablenkungen vermeiden, feste Zeitblöcke nutzen.



### 4. ERFOLG NUTZEN

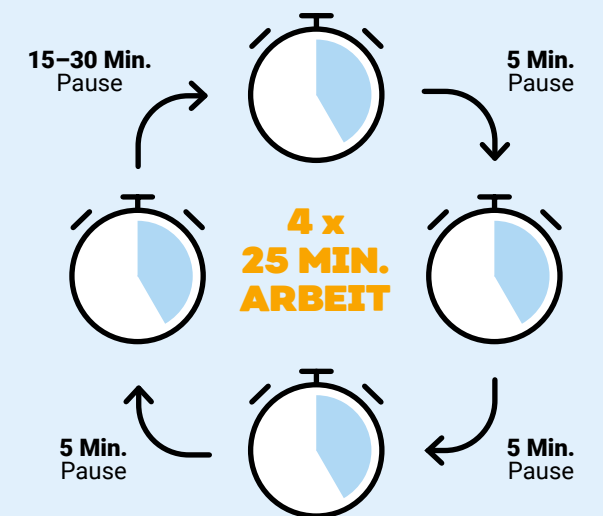
Der erledigte „Frosch“ gibt Motivation für den Rest des Tages.

Fotos: Getty Images / robuart, duoogle, Michael Burrell

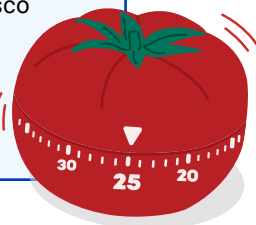
## POMODORO-TECHNIK

Eine simple Methode zur Steigerung der Konzentration: Sie **arbeiten 25 Minuten** fokussiert, gefolgt von einer **5-minütigen Pause**. Nach vier solcher Einheiten folgt eine **längere bewusste Pause (15–30 Minuten)**.

Alternativ können auch 50 Minuten Arbeitszeit und 10 Minuten Pause eingeplant werden, wenn dies besser zu den eigenen Aufgaben passt. Ein Timer sorgt für Struktur und schützt vor Erschöpfung – eine bewährte Methode, um Prokrastination zu vermeiden.



Der Name stammt vom **italienischen Wort „pomodoro“ (Tomate)**, da der Student und Erfinder Francesco Cirillo in den 1980er Jahren bei seinen ersten Versuchen eine **tomatenförmige Eieruhr** nutzte.







**Lena Saller**  
Expertin für Ernährung

Die Diätassistentin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement und erfahrene Ernährungsberaterin entwickelt unter anderem gesunde Rezepte und Online-Präventionskurse für Hansefit.

Fotos: Getty Images / Xijian, 3sign

## HILFE GEGEN STRESSESSEN

Zwischen Termindruck und Dauererreichbarkeit greifen viele Arbeitnehmende automatisch zu Krisenkeks und Frustpizza – auch ohne wirklich hungrig zu sein. Warum ist das eigentlich so? Und wie lässt sich das Essverhalten achtsam steuern, auch wenn der Alltag turbulent ist?



Das im Vorspann dieses Artikels beschriebene Phänomen, besser bekannt als Stressessen, ist eine Form des emotionalen Essens, bei der es nicht darum geht, körperlichen Hunger zu stillen, sondern innere Anspannung zu regulieren. Meist geschieht das unbewusst. In belastenden Situationen steigt der Cortisolspiegel und dieses Stresshormon sorgt dafür, dass das Verlangen nach kalorienreichen Lebensmitteln zunimmt. Wir essen mehr oder snacken häufiger, obwohl wir eigentlich satt sind. Besonders Zucker und Fett stehen in solchen Momenten hoch im Kurs. Grund dafür ist, dass beides wie eine Sofortbelohnung für das Gehirn wirkt, weil ihr Verzehr kurzfristig beruhigt und angenehme Gefühle auslöst. Dieser Mechanismus hat einen evolutionären Ursprung: Stresshormone halfen unseren Vorfahren, in Gefahrensituationen schnell zu handeln und genügend Energie für Flucht oder Kampf bereitzustellen. Heute sind wir selten solch aku-

ten Bedrohungen ausgesetzt – der Körper reagiert aber weiterhin nach diesem alten Muster. Das Problem daran: Langfristig kann das Essverhalten aus dem Gleichgewicht geraten, weil der Körper lernt, Stress mit Essen zu verknüpfen. Das kann dazu führen, dass wir unser natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl weniger wahrnehmen und Essen zum Ventil für Stress wird, anstatt den Stress selbst zu bewältigen.

**„Bei Stress schaltet der Körper in eine Art Überlebensmodus: Fettiges Essen liefert viel und Zucker schnelle Energie.“**

Dieser Kreislauf kann auf Dauer die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Darum ist es wichtig, zu lernen, Stressessen bewusst wahrzunehmen und gesündere Strategien zu entwickeln, um besser mit Stress umgehen zu können. Schon kleine, alltagstaugliche Schritte können helfen, anders und vor allem gesünder mit Stresssituationen umzugehen – ohne automatisch zu Schokolade, Chips oder anderen Snacks zu greifen. Dabei geht es nicht darum, sich selbst etwas zu verbieten oder unter Druck zu setzen, sondern darum, wieder sensibler für die Signale des eigenen Körpers zu werden. Fünf Tipps, mit denen das gelingen kann, finden Sie auf Seite 18. [»](#)

**58%**  
der Berufstätigen  
kommen unter Stress  
nicht zum Trinken.

(TK-Ernährungsstudie 2023  
„Iss was, Deutschland!“)



# RAUS AUS DER SPIRALE: DAS KÖNNEN SIE TUN!

Schon kleine Änderungen erzielen eine große Wirkung gegen Stressessen und für mehr Wohlbefinden.



## Trinken nicht vergessen

Die Trinkmenge kann das Hungergefühl beeinflussen: Dehydrierung wird oft mit Hunger verwechselt. Als Faustregel gilt, rund 1,5 Liter pro Tag zu trinken. Ideal sind Wasser oder ungesüßter Tee.

## Regelmäßig und achtsam essen

Das gibt Struktur, beugt Stress vor und wirkt erholsam. Wer Mahlzeiten ausfallen lässt oder nebenbei am Schreibtisch isst, riskiert einen gesteigerten Cortisolspiegel.

„Stressessen ist oft ein konditionierter Mechanismus, der nicht unveränderlich ist – Gewohnheiten lassen sich anpassen.“

## Gesunde Optionen

In stressigen Zeiten können Sie sich den Alltag erleichtern, indem Sie gesunde Snack-Optionen griffbereit haben. Vollkornbrot, Naturjoghurt, vorgekochte Hülsenfrüchte, Tiefkühlgemüse oder Nüsse sind nährstoffreiche Basics, die teilweise bereits solo schmecken oder sich fix mit anderen Lebensmitteln kombinieren lassen. Durch Meal-Prep, also das Vorbereiten von Mahlzeiten, vermeiden Sie außerdem spontane ungesunde Entscheidungen (Rezept auf Seite 20).



## Stressausgleich

Durch kurze Atemübungen, andere Entspannungstechniken wie Meditation oder Bewegung, etwa in Form eines Spaziergangs oder Yoga, können Sie Stresshormone aktiv abbauen und neue Energie tanken. Mehr dazu lesen Sie hier im Magazin auf Seite 22.

## Essmotivation erkennen

Einer der ersten Schritte, um Stressessen zu vermeiden, ist, die eigene Motivation hinter dem Griff zu Snacks oder Süßem zu erkennen. Fragen Sie sich daher: Habe ich gerade wirklich körperlichen Hunger oder versuche ich eher, Stress, Frust oder Überforderung zu kompensieren? Dieses kurze Innehalten kann helfen, bewusster zu entscheiden.



# MYTHEN UNTER DER LUPE – WAS IST WAHR, WAS FALSCH?

Rund um das Thema Stressessen kursieren viele Halbwahrheiten. Unsere Ernährungsexpertin räumt mit fünf gängigen Mythen auf.

## Stressessen ist unvermeidlich



**Falsch** Viele denken, Stressessen passiert automatisch und Betroffene sind dem hilflos ausgeliefert. Stimmt nicht, denn wer sich seiner Gewohnheiten bewusst wird, kann gezielt gegensteuern und gesündere Strategien etablieren.

## Nur Übergewichtige sind betroffen

**Falsch** Emotionales Essen ist ein Phänomen, das Menschen aller Körpertypen, Größen und Geschlechter betreffen kann. Denn Stress und Essverhalten hängen eng zusammen, was oft auf erlernte Konditionierungen zurückzuführen ist.



## Stress beeinflusst den Appetit



**Wahr** Stress wirkt sich unterschiedlich auf den Appetit aus: Einige Menschen essen unter Stress mehr, andere verlieren völlig den Appetit. Das ist individuell und hängt von verschiedenen Faktoren wie der Dauer des Stresses ab.

## Bestimmte Lebensmittel werden bei Stress bevorzugt

**Wahr** In Stresssituationen greifen viele besonders gern und häufig zu süßen oder fetthaltigen Lebensmitteln wie Schokolade, Gebäck, Chips oder Pommes frites. Das liegt daran, dass unser Gehirn aus evolutionären Gründen eine Vorliebe für „Comfort Foods“ wie diese hat.



## Emotionales Essen baut Stress ab

**Falsch** Kurzfristig beruhigt es, doch langfristig führt emotionales Essen zum gegenteiligen Effekt: Das eigentliche Stressproblem wird nicht gelöst und neben körperlichen Auswirkungen wie Übergewicht kann es zusätzlich psychische Belastungen wie Schuldgefühle oder Frustration verursachen, die den Stress folglich verstärken.



## GESUND. GEWOHNT. HANSEFIT.

Der kostenlose Online-Ernährungskurs von Hansefit für Mitglieder\*

- ✓ Professionelle Anleitung durch eine ausgebildete Diät- und Diabetesassistentin
- ✓ Abwechslungsreiche, einfache Rezepte zum Nachkochen
- ✓ Unterstützende Tools wie Ernährungstagebuch, Checklisten und vieles mehr



**50+**  
REZEPTE

[hansefit.de/praeventionskurse/ernaehrung-online](https://hansefit.de/praeventionskurse/ernaehrung-online)

\*Wenn Sie keinen Zugang zu unseren Präventionskursen haben, wenden Sie sich gern an Ihren Ansprechpartner.

Fotos: Getty Images / Jacob Wackerhausen, Anna Shepulova, Oscar Wong



# RAMEN TO GO

Sie sind schnell gemacht und damit perfekt für die Mittagspause oder unterwegs. Einfach Glas öffnen und schon strömen Aromen von Erdnussbutter und Miso in die Nase.



15 Min.



vegetarisch



2 Portionen

## ZUTATEN

2 Eier (Größe M)  
2 mittelgroße Karotten (ca. 140 g)  
1 Paprika (ca. 200 g)  
2 Frühlingszwiebeln  
125 g Mie-Nudeln

### Brühe

2 TL Miso-Paste  
2 EL Erdnussbutter  
1 TL Gemüsebrühe  
1 TL Chilipulver

## ZUBEREITUNG

1. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser in ca. 9 Minuten hartkochen. Währenddessen die Karotten mit einem Sparschäler in Streifen schälen, die Paprika in Streifen schneiden und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Eier herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Gemüse, Eier und Mie-Nudeln gleichmäßig in zwei Einmachgläser schichten.
3. In einer großen Schüssel 1 Liter heißes Wasser mit der Miso-Paste, Erdnussbutter und Gemüsebrühe mit einem Schneebesen verrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Mit Chilipulver würzen und über die vorbereiteten Ramen gießen. 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

**Turbo-Tipp:**  
Mie-Nudeln sind im Supermarkt häufig als getrocknete Blöcke erhältlich, die je nach Sorte einfach mit kochendem Wasser übergossen und dann nur für kurze Zeit ziehen müssen, um gar zu werden.

## NÄHRWERTE

	Pro 100 g	Pro Portion
Energie	133 kcal	457,5 kcal
Fett	4,1 g	14 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	3,2 g
Kohlenhydrate	17,1 g	58,7 g
davon Zucker	4,7 g	16,1 g
Ballaststoffe	2,1 g	7,2 g
Eiweiß	5,7 g	19,5 g
Salz	0,4 g	1,2 g





**Celina Feldtmann**  
Expertin für Bewegung

Die studierte Gesundheitswissenschaftlerin, DOSB-Trainerin C Leistungssport (Schwimmen) und selbst aktive Schwimmerin weiß, wie Menschen ihren Alltag bewegter gestalten können.

DOSB steht für Deutscher Olympischer Sportbund.

# BEWEGUNG ALS STRESSVENTIL

Sie ist eine der effektivsten Stressmanagement-Strategien. Erfahren Sie hier, wie Bewegung beim Stressabbau helfen kann und welche Sportarten dafür besonders geeignet sind.

Auf Seite 11 haben wir das „Kampf-oder-Flucht“-Muster vorgestellt, wonach Stress uns Menschen in Alarmbereitschaft versetzt und leistungsfähig macht. Auf körperlicher Ebene äußert sich das zum Beispiel so: Der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an. Liegt immer wieder ein unausgeglichenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung vor, kann das langfristig Beschwerden zur Folge haben. Dazu zählen etwa Muskelverspannungen, die speziell im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich auftreten. Davon betroffen sind häufig Berufstätige, die während der Arbeitszeit überwiegend sitzen, statt sich zu bewegen. Deren

Muskulatur steht durch den lang anhaltenden Stress ohne Ausgleich regelrecht unter Dauerspannung und ist somit in einem konstanten Zustand der Abwehrhaltung. Das kann weitere körperliche Beschwerden nach sich ziehen – unter anderem Kopfschmerzen oder Migräne, die entstehen oder verstärkt werden können. Und da kommt regelmäßige Bewegung ins Spiel. ►

*„Am effektivsten wirkt Bewegung gegen Stress, wenn sie zur Routine wird. Dann erfordert sie keine zusätzliche Selbstkontrolle und bleibt auch in turbulenten Zeiten ein stabilisierender Faktor.“*

Foto: Getty Images / Jordi Salas



## Bye-bye Stress! Das kann Bewegung

**Körperliche Aktivität ist ein wahres Multitalent gegen Stress: Sie hilft akut, kann aber auch präventiv wirken.**

### Abbau von Stresshormonen

Durch Bewegung wird die Ausschüttung von Stresshormonen, darunter Cortisol, reguliert. Gleichzeitig werden Endorphine und andere stimmungsaufhellende Botenstoffe freigesetzt. Der Körper verlässt den Zustand der Anspannung und kommt wieder ins Gleichgewicht.

### Mehr Stressresistenz im Alltag

Körperliche Aktivität kann verschiedene individuelle Ressourcen stärken, die bei Stress helfen oder ihn vermeiden können. Durch mehr Selbstvertrauen in das eigene Können, aber auch sozialen Rückhalt in Sportgruppen oder Teams, fällt der Umgang mit Stress leichter.

### Weniger Stressfaktoren

Ein aktiver Lebensstil beugt unter anderem chronischen Erkrankungen oder weiteren gesundheitlichen Risikofaktoren wie Einsamkeit vor. Diese können stressverstärkend wirken oder schlimmstenfalls einen eigenen Stressor darstellen, also Stress überhaupt erst verursachen.

**Die stressmildernde Wirkung einer moderaten Sporteinheit von mindestens 30 Minuten hält etwa vier Stunden an.**






### Die passende Sportart finden

Welcher Sport geeignet ist, um Stress abzubauen, ist stark individuell und hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Zentral ist dabei, was für ein Stressor die Ursache darstellt. Dient der Sport der geistigen Auszeit von stressigen Gedankengängen, sind monotone Bewegungen wie zum Beispiel Joggen nicht empfehlenswert. Durch die nur geringe geistige Beanspruchung bleibt genügend Kapazität, um Grübelgedanken nachzugehen. Besser ist es, Aktivitäten zu wählen, die auch geistige Aufmerksamkeit fordern, zum Beispiel Fußball, Basketball oder Volleyball.

Wenn fehlende Zeit die Ursache für dauerhaften Stress ist, können zusätzliche Termine im Kalender, etwa feste Trainingszeiten mit Sportgruppen, für noch mehr Stress sorgen. In diesem Fall ist ein flexibles (Online-) Angebot zu Hause oder im Fitnessstudio besser geeignet, da Sie so frei entscheiden können, wann Sie trainieren möchten.

An dieser Stelle zeigt sich, dass es keine allgemeingültigen Empfehlungen für besonders stressreduzierende Sportarten geben kann. Ob sich ein Sport eignet, hängt von der Person und ihren individuellen Stressoren, Bedürfnissen und Ressourcen ab. Klar ist jedoch: Regelmäßige Bewegung hilft bei Dauerstress. Egal ob Radfahren, Yoga oder Spaziergehen – ein aktives Leben stärkt die psychische wie körperliche Widerstandskraft und kann Stress auch präventiv vorbeugen. 

*„Die entspannende Wirkung von Sport kann gefördert werden, indem dieser mit ruhigen Elementen verknüpft wird. Dies könnten zum Beispiel ein Saunagang nach dem Training, eine Meditationseinheit, Podcasts oder Musik sein. Wichtig bei alledem ist, sich die Zeit bewusst zu nehmen.“*



**Stressbewältigung  
mit Hansefit für Ihre  
Mitarbeitenden**

## MOMENT DER RUHE

Präventionskurs zertifiziert nach §20 SGB V

- ✓ Zehnwöchiger Onlinekurs mit zehn Einheiten
- ✓ Wöchentlich eine Einheit à 60 Minuten
- ✓ Stressbarometer zur Bestimmung des eigenen Stressempfindens
- ✓ Übungen zu Achtsamkeit, Stressabbau, Bewegung
- ✓ Kostenfrei für Mitglieder in der Hansefit-App\*

[hansefit.de/praeventionskurse/stressbewaeltigung](https://hansefit.de/praeventionskurse/stressbewaeltigung)

\*Wenn Sie keinen Zugang zu unseren Präventionskursen haben, wenden Sie sich gern an Ihren Ansprechpartner.

# 1.350+

Partner mit einem Yoga-Angebot bietet das Netzwerk von Hansefit deutschlandweit.

Gleich hier entdecken:  
[hansefit.de/studio-finden](https://hansefit.de/studio-finden)



### Mein Less-Stress-Tipp: Einfach mal Yoga ausprobieren

An Yoga schätze ich die Kombination aus körperlicher und mentaler Entspannung. Die Technik verbindet Bewegungsabläufe mit bewusster Atmung und Achtsamkeit, wodurch sie Körper, Geist und Nervensystem gleichermaßen anspricht. Im Hinblick auf Stressprävention sind ruhige Yoga-Stile wie Hatha- oder Yin Yoga sehr wirksam. Die langsamen Bewegungsfolgen fördern die Dehnung verspannter

Muskeln, während Atemübungen das vegetative Nervensystem beruhigen. Zu Hatha-Yoga rate ich, wenn Sie einen klassischen Stil suchen, der Körper ebenso wie Geist beansprucht und den Atem fokussiert. Beim Yin Yoga hingegen ist der geistige Anteil größer und die Positionen (Asanas) werden für drei bis fünf Minuten gehalten. Hier steht die Dehnung im Fokus. Je nach eigener Präferenz können Sie zwischen den Stilen wählen.

Fotos: Getty Images / Maskot; 123RF / sorrapongs



# UNSER SCHRITT- WETTBEWERB IN ZAHLEN

Step by step die Gesundheit fördern und das Teambuilding stärken:  
Das haben wir bei Hansefit als Teil der Epassi Group selbst getestet und sind mit unseren internationalen Kolleginnen und Kollegen durch Europa gelaufen.

## MOVE CONNECT EXPLORE!

lautete das Motto.

Der **Schrittwettbewerb von Hansefit** ist eine digitale Team-Challenge für Unternehmen, bei der Mitarbeitende virtuelle Strecken zu Fuß zurücklegen. Dieses spielerische Format fördert sowohl Bewegung und Gesundheit als auch Teambuilding und Motivation – flexibel über App, Wearables oder analoge Zähler trackbar.

[hansefit.de/  
schrittwettbewerb](https://hansefit.de/schrittwettbewerb)

# 261

**Mitarbeitende**  
haben teilgenommen.

# 53

**Teams**  
wurden gebildet.

# 5

**Mitarbeitende**  
zählten im Durchschnitt  
zu einem Team.

# 22

**Tage**  
dauerte der  
Schrittwettbewerb.

# 8

**Länder**  
wurden durchlaufen, in denen  
Epassi mittlerweile unter  
anderem aktiv ist.

Viele unserer Kolleginnen und Kollegen haben sich ein **Walking Pad** zugelegt. Die kompakten, praktischen Laufbänder sind ideal, um auch im Home-office, etwa während eines Meetings, Schritte zu sammeln. Funfact: Fehlte ein höhenverstellbarer Schreibtisch, hat manch einer kurzerhand das Bügelbrett umfunktioniert.

# 1



„Meine Motivation, **nach der Arbeit oder am Wochenende spazieren zu gehen**, war viel größer, weil ich wusste, dass mein Team mir dafür dankbar sein würde.“

**Maria Sell**  
Controllerin bei Hansefit

# 246

**Kilometer**  
hat das Siegerteam „**One Step to win**“ aus Deutschland im Durchschnitt erlaufen.

# 387

**Kilometer**  
hat der Kollege mit den meisten Schritten zurückgelegt.

# 51.283.903

**Schritte**  
haben alle gemeinsam erlaufen.

# 8.931

**Schritte**  
hat jeder Teilnehmende durchschnittlich pro Tag zurückgelegt.

# 5.830

**Kilometer**  
waren das gemeinsame Ziel.

# 6.858

**Kilometer**  
sind am Ende zusammengekommen –  
und damit fast **18% mehr!**



„Neben einigen Blasen an den Füßen sind auch neue Bekanntschaften entstanden. Die Challenge war eine wunderbare Gelegenheit, sich untereinander zu vernetzen, **Teamegeist nochmal ganz neu zu erleben und unkompliziert Bewegung in den Alltag zu bringen**. In einer Unternehmensgruppe, die schnell wächst, bleibt die persönliche Verbindung mitunter auf der Strecke. Bei unserem Schrittwettbewerb sind wir dem im wahrsten Sinne des Wortes davongelaufen.“

**Anne Schulz**  
Product Management bei Hansefit







## GEMEINSAM ZUM ERFOLG

Ganz nach dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ geben wir Ihnen an dieser Stelle spannende Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit unseren Firmenkunden. Dieses Mal im Fokus: Helios Albert-Schweitzer-Klinik Northeim.



**Kunde seit**  
2024



**Branche**  
Gesundheitswesen



**Mitarbeitende**  
550



**Standorte**  
1

### Patientenversorgung mit Herz und Seele

In der Helios Albert-Schweitzer-Klinik Northeim sind die Mitarbeitenden täglich hohen Belastungen ausgesetzt. Jährlich versorgen rund 550 engagierte Beschäftigte über 25.000 Patienten stationär oder ambulant. Die intensive Arbeit mit den Patienten, die oft langes Stehen und häufige körperliche Belastungen erfordert, führt bei vielen zu gesundheitlichen Beschwerden.

„Besonders Rückenschmerzen sind bei uns ein großes Thema“, berichtet

Alina Reiperstein, Personalleiterin der Klinik. Für die Klinikleitung war klar: Hier muss eine nachhaltige Lösung her, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### Investition in die Gesundheit

In der schnelllebigsten Gesundheitsbranche sieht sich die Helios-Klinik Northeim mit wachsendem Druck konfrontiert. Der Fachkräftemangel führt zu einer erhöhten Arbeitsbelastung und gefährdet die Gesundheit der Mitarbeitenden.



210 Betten und zehn Fachabteilungen bietet die Klinik



„Als Unternehmen aus dem Gesundheitswesen ist es uns besonders wichtig, die Gesundheit unserer Mitarbeitenden nachhaltig zu fördern und für eine ausgeglichene Work-Life-Balance zu sorgen.“

Deshalb setzt die Klinik auf eine umfassende Gesundheitsförderung. Erste Maßnahmen wie Betriebs-sportgruppen und ein gesundes Essensangebot sind vielversprechend, doch ein ganzheitliches Bewegungsangebot für das gesamte Team fehlt zunächst. Die Lösung: Das vielfältige Firmenfitness-Angebot von Hansefit.

### Bewegung für alle:

#### Die Hansefit-Lösung

Hansefit bietet den Mitarbeitenden der Helios-Klinik Northeim die Möglichkeit, ihre Gesundheit ganz individuell zu gestalten. Das Angebot ermöglicht eine flexible Nutzung und passt sich den persönlichen Bedürfnissen an. Ob vor der Arbeit, in der Mittagspause oder nach Feierabend – jeder findet den passenden Zeitpunkt für seine sportliche Aktivität. Das fördert die Work-Life-Balance und steigert die Lebensqualität.

Fotos: Helios Albert-Schweitzer-Klinik Northeim



**Alina Reiperstein**  
Personalleiterin der  
Helios-Klinik Northeim

„Mit Hansefit steigern wir unsere Attraktivität als Arbeitgeber.“

Hansefit unterstützt die Klinik darüber hinaus dabei, ein attraktiver Arbeitgeber zu sein und qualifizierte Mitarbeitende zu gewinnen und zu binden. Das ist in Zeiten des Fachkräftemangels besonders wichtig und entlastet das gesamte Team.

### Gesunde Mitarbeitende, starke Klinik

Die Einführung des Firmenfitnessprogramms ist für die Helios-Klinik Northeim ein voller Erfolg. „Die Mitarbeitenden schätzen die große Auswahl und nutzen das Angebot seit Einführung zum Jahresanfang bereits rege. Wir sind uns sicher, dass wir die richtige Entscheidung getroffen haben und fühlen uns bei Hansefit gut aufgehoben“, sagt Alina Reiperstein.

„Hansefit ist: flexibel, vielseitig und einfach zu nutzen.“

### Mit Hansefit zur gesunden Klinik

Firmenfitness mit Hansefit ist eine langfristige Investition, die sich für die Helios-Klinik Northeim auszahlt. Gesunde Mitarbeitende bedeuten weniger Krankheitskosten und eine höhere Leistungsfähigkeit. Zudem kann die Klinik von steuerlichen Vorteilen profitieren und so langfristig Kosten sparen. Durch die Förderung von körperlicher Aktivität und einem gesunden Lebensstil trägt die Klinik dabei zu mehr Nachhaltigkeit bei und setzt ein Zeichen für soziale Verantwortung.





**HANSEFIT**  
Part of the **epassi** Group.

# WAS GEHT!?

**SCHRITTWETTBEWERB**

**VON HANSEFIT**

**Teambuilding und  
Bewegung für Ihr  
Unternehmen**

Jetzt informieren und  
unverbindlichen  
Beratungstermin anfragen: