

## Fünf Tipps für mehr mentale Gesundheit und Selbstfürsorge im Alltag

### Wie Pausen, Bewegung und soziale Kontakte das Wohlbefinden verbessern

Im hektischen Alltag ist es oft eine Herausforderung, sich um die eigene mentale Gesundheit zu kümmern. Doch mit ein paar einfachen Strategien lässt sich das Wohlbefinden nachhaltig verbessern. Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, weiß, welche Maßnahmen mehr Balance und Zufriedenheit ins Leben bringen.

#### Regelmäßig Pausen einlegen

Bewusst Pausen in den Alltag einplanen, um abzuschalten und zu entspannen. Kurze Spaziergänge, Atemübungen oder einfach einige Minuten Ruhe wirken Wunder. Hilfreich ist es, feste Zeitfenster festzulegen. Zum Beispiel alle 90 Minuten eine zehnminütige Pause machen. Um sicherzustellen, dass man die Pause nicht verpasst, einen Timer stellen.

#### Körperliche Aktivität

Bewegung ist gut für Körper und Geist. Also runter von der Couch! Ob Yoga, Tanzen oder Joggen – Spaß muss es machen. Manche überwinden den inneren Schweinehund gemeinsam mit einem Trainingspartner. Besser mit kleinen, erreichbaren Zielen beginnen, statt sich vorzunehmen, jeden Tag mehrere Stunden zu trainieren. Und dann langsam, aber kontinuierlich steigern.

#### Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung – ausreichend Obst, Gemüse und Vollkornprodukte – hat einen großen Einfluss auf Stimmung und Energie. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, machen

Ihre Ansprechpartner:

**Dr. Gerd Benner**  
Leiter  
Unternehmenskommunikation  
Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

**Christian Arns**  
Abteilungsleiter  
Konzernkommunikation  
Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail [presse@debeka.de](mailto:presse@debeka.de)

29. November 2024

länger satt und fördern die Verdauung. Gesunde Fette wie Nüsse, Samen und Fisch sind wichtig für Herz und Hirn. Wasser fördert viele Körperfunktionen und hilft, hydriert und energiegeladen zu bleiben. Eine gute Faustregel ist, etwa zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken, je nach Aktivitätslevel und Wetter.

### **Soziale Kontakte pflegen**

Zeit mit Freunden, Familie oder Menschen, mit denen man gerne zu tun hat, hilft, um sich emotional unterstützt zu fühlen. Gespräche und gemeinsame Aktivitäten bauen Stress ab und steigern das Wohlbefinden. Wenn es manchmal vielleicht zeitlich nicht passt: Auch schon kurze Nachrichten oder Anrufe vermitteln ein gutes Gefühl. Um den Freundeskreis zu erweitern, neue Kontakte knüpfen. Wie wäre es mit einem Kurs, den man ganz allein besucht? Oder man tritt einem Verein bei?

### **Achtsamkeit und Meditation**

Achtsamkeitsübungen und Meditationen beruhigen den Geist und lassen einen mehr im Moment leben. Es gibt viele Apps und Podcasts, die geführte Meditationen anbieten, und den Einstieg erleichtern. Wie wäre es, den Tag mit einer kurzen Meditation oder Achtsamkeitsübung zu starten oder zu beenden? Das kann ein paar Minuten bewusstes Atmen oder ein Mini-Bodyscan sein. Hilfreich können auch sogenannte Achtsamkeitsanker sein: beispielsweise beim Zähneputzen oder Duschen ganz im Moment sein und die Umgebung bewusst wahrnehmen.

### **Auch das gehört zur Selbstfürsorge**

Manchmal hilft alles nichts! Wer merkt, dass er nicht aus dem Stimmungstief herausfindet, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Das geht sogar einfacher als gedacht: Viele Krankenversicherungen unterstützen spezielle Coachings – sowohl online als auch telefonisch – finanziell.



Versichern und Bausparen

Bildunterzeile: Zeit mit Freunden, Familie oder Menschen, mit denen man gerne zu tun hat, hilft, um sich emotional unterstützt zu fühlen. Foto: Debeka/AdobeStock