

Gesundheitstipp

Longevity im Arbeitsleben: die 7-Tage-Challenge für Ihre Gesundheit

Gesund alt werden – klingt gut, oder? Das Beste ist, wir können selbst viel dafür tun. Denn wie alt wir werden und wie gesund wir bleiben, wird nur zu rund 25 Prozent von unseren Genen bestimmt. Durch unsere Lebensweise können wir mit beeinflussen, wie es um unsere „Longevity“ steht, was so viel bedeutet wie Langlebigkeit. Dabei geht es nicht darum, länger zu leben, sondern die Lebenszeit, die wir haben, möglichst gesund zu verbringen, indem wir beispielsweise Risikofaktoren für unsere Gesundheit minimieren wie Stress, Übergewicht, Schlafmangel oder zu wenig Bewegung. Klingt nicht neu, aber diese Faktoren gehören zu den wichtigsten Stellschrauben, an denen wir schon im Berufsleben drehen können, um unser heutiges Leben und auch den Ruhestand möglichst lange fit und gesund genießen zu können.

Denn wer im Arbeitsleben steht, hat noch viel Lebenszeit vor sich: Statistisch gesehen liegt die Lebenserwartung von Männern heute bei etwa 78 Jahren, Frauen werden durchschnittlich 83 Jahre alt. Doch im Alter steigt das Risiko für Demenz, Gelenk- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dagegen können wir im Berufsleben vorsorgen, egal wie alt wir sind. Je früher wir beginnen, desto besser.

7-Tage-Longevity-Challenge

Schnappen Sie sich Ihre Kolleginnen und Kollegen und starten Sie die „Longevity“-Challenge: 7 Tage mit sieben Impulsen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden für den Arbeitsalltag – und ein langes, gesundes Leben.

Tag 1: Ausgewogen essen

Nehmen Sie sich heute fünf Portionen Obst und Gemüse mit zur Arbeit und legen Sie pro Mahlzeit mindestens drei Farben in Form von Obst oder Gemüse auf Ihren Teller. Studien haben gezeigt, dass eine mediterrane Ernährung, die besonders viel Gemüse, Vollkorn, Nüsse und wenig Fleisch enthält, die Lebenserwartung um mehrere Jahre erhöhen kann.

Tag 2: Mehr bewegen

Bewegung hält fit, gesund und stärkt das Herz-Kreislauf-System, besonders, wenn man sich dabei auch mal herausfordert, fanden Forscher der Universität Basel heraus. Empfohlen werden mindestens 150 Minuten Ausdauersport pro Woche. Machen Sie heute einen zügigen Spaziergang in der Mittagspause oder nehmen Sie das Rad zur Arbeit, die Treppe statt den Aufzug oder sporteln Sie nach Feierabend eine Runde im Kollegenkreis.

Tag 3: Gut schlafen

Eine amerikanische Studie fand heraus, dass erholsamer Schlaf das Leben von Frauen um mehr als 2 Jahre, das von Männern um knapp 5 Jahre verlängern kann. Gönnen Sie sich also mindestens 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Die 10-3-2-1-Regel sorgt für noch erholsameren Schlaf: 10 Stunden vor dem Zubettgehen kein Koffein mehr, 3 Stunden davor nichts mehr essen, ab 2 Stunden vorher nicht mehr arbeiten und 1 Stunde vor dem Einschlafen Bildschirme ausschalten.

Tag 4: Stress mindern

Hektik und Termindruck im Job? Dauerhafter Stress schadet unserer Gesundheit. Machen Sie 10 Minuten Pause – und schreiben Sie auf, was die Stressauslöser sind und was dagegen helfen könnte. Stress, Anspannung und Termindruck nehmen Ihnen die Luft zum Atmen? Holen Sie sich diese zurück mit der 4-7-8-Atmung. Sie beruhigt den Herzschlag und funktioniert auch zwischendurch im Stehen: Atmen Sie 4 Sekunden lang durch die Nase ein. Halten Sie den Atem für 7 Sekunden an. Und atmen Sie anschließend 8 Sekunden lang durch den Mund wieder aus. Mehrmals wiederholen.

Tag 5: Genügend trinken

Wie viel sollte man eigentlich pro Tag trinken? Als Richtwert gelten rund 35 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht für einen gesunden Erwachsenen, der sich wenig bewegt. Das bedeutet, dass die Kollegin mit 70 Kilogramm etwa 2,5 l Wasser pro Tag braucht, der Kollege mit 88 Kilo benötigt fast 3 l. Wichtig: Der Bedarf steigt bei Hitze, Sport oder Krankheit.

Tag 6: Gehirn trainieren

Das Gehirn ist wie ein Muskel, den man trainieren muss, damit er fit bleibt, genau das ist Neuroplastizität: Das Gehirn kann sich durch neue Herausforderungen weiterentwickeln und anpassen. Machen Sie daher heute etwas anders, lernen Sie etwa ein Wort auf Chinesisch oder gehen Sie einen anderen Weg in die Kantine.

Planen Sie mit Kolleginnen und Kollegen ein Mittagspausenspiel fürs Kurzzeitgedächtnis: Jeder merkt sich sieben Wörter und ruft sie nach der Mittagspause wieder ab.

Tag 7: Kontakte pflegen

Forscher fanden heraus, dass der tägliche Kontakt zu anderen Menschen unser Leben verlängert. Verbringen Sie heute bewusst Zeit mit Kolleginnen und Kollegen: Rufen Sie jemanden aus Ihrem Berufsumfeld an, den Sie lange nicht gesprochen haben. Und bedanken Sie sich bei jemandem, der seinen Job gerade richtig gut macht.

Extratipp: Teilen Sie Ihre Challenge-Erfahrungen doch mit Kolleginnen und Kollegen, beispielsweise im Intranet. Wer weiß, vielleicht wird daraus ein dauerhafter „Longevity“-Club?

So bleiben Sie lange fit und gesund

Mit 80, 90 oder gar 100 Jahren noch fit sein und mitten im Leben stehen – das wünschen sich viele Menschen. Mit der richtigen Ernährung, ausreichend Bewegung und erholsamen Schlaf, lässt sich die Chance auf ein langes und gesundes Leben erhöhen.



Jetzt mehr erfahren:
[barmer.de/longevity](https://www.barmer.de/longevity)

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Martinns

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.