

März 2026

Gut schlafen, gesund leben: Regeneration leicht gemacht

Gönn dir die Erholung, die dein Körper wirklich braucht! Der März wird dein Monat der Regeneration – für besseren Schlaf, mehr Energie und ein Wohlbefinden, das dich durch den Tag trägt. Schlaf ist mehr als nur Pausemachen. Er ist dein täglicher Reset-Button für Leistung, Gesundheit und Balance. Wir zeigen dir, wie du deine Nächte erholsamer gestaltest – mit wissenschaftlich fundierten, aber superpraktischen Tipps.

Freu dich auf einfache Strategien, die wirklich funktionieren – ohne komplizierte Routinen, sondern alltagstauglich und direkt umsetzbar. Starte jetzt deinen regenerativen Monat und spüre den Unterschied!

„Guter Schlaf ist wie ein guter Freund: Er heilt, er erfrischt und er hilft uns, unser bestes Selbst zu sein.“

Unsere Tipps für deinen Alltag



Schlafhygiene



Digitale
Auszeit



Abendrituale



Achtsamkeit

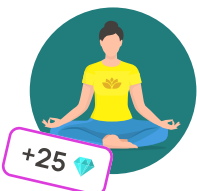


Mehr
Bewegung



Kreativ
sein

März Missions & Challenges



Feel You Tuesday:
Jeden Dienstag!



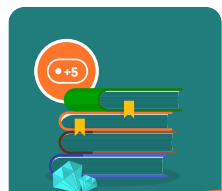
Quiz Time:
Jeden Mittwoch!
25.02. – 31.03.



Feel Good Friday:
Jeden Freitag!

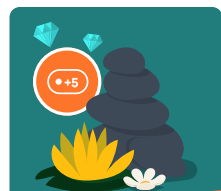


**Genussvoll essen,
entspannt schlafen**
02.03. – 08.03.



10.03. – 16.03.

Von Wissen zu Erholung
Wissens-Challenge



05.03. – 11.03.

Ruhe finden, besser schlafen
Achtsamkeits-Challenge



20.03. – 29.03.

Bewegung & Balance
Schritte Challenge



WorkLifePortal



Zu den
Missions



Zu den
Challenges

Gut schlafen, gesund leben: Regeneration leicht gemacht

Regeneration ist eine zentrale Voraussetzung für langfristige Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Der Monat März rückt mit dem Schwerpunkt Schlaf und Erholung einen oft unterschätzten, aber wirkungsvollen Hebel der Gesundheitsförderung in den Fokus. Im Mittelpunkt stehen wissenschaftlich fundierte, zugleich alltagstaugliche Ansätze, um Schlafqualität und nächtliche Erholung gezielt zu verbessern. Durch praxisnahe Impulse wird vermittelt, wie Regeneration aktiv unterstützt und als fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils etabliert werden kann. Der Schwerpunkt trägt dazu bei, körperliche und mentale Ressourcen nachhaltig zu stabilisieren und die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu stärken.

— Wissens-Challenge

Von Wissen zu Erholung

Erholsamer Schlaf ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen und Rahmenbedingungen. Die Wissens-Challenge vermittelt kompaktes, wissenschaftlich fundiertes Wissen rund um Schlaf, Regeneration und nächtliche Erholung. Durch die gezielte Auseinandersetzung mit schlafrelevanten Faktoren wird Verständnis geschaffen und die Grundlage für nachhaltige Verhaltensänderungen gelegt. Der Anreiz von **50 Diamanten** bei vollständiger Zielerreichung unterstützt die regelmäßige Teilnahme.

— Achtsamkeits-Challenge

Ruhe finden, besser schlafen

Mentale Entspannung ist eine zentrale Voraussetzung für tiefen, erholsamen Schlaf. Die Mindfulness Challenge unterstützt dabei, zur Ruhe zu kommen, innere Anspannung zu reduzieren und bewusste Übergänge in Erholungsphasen zu schaffen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsimpulse wird die Fähigkeit zur Entspannung gestärkt und Regeneration ganzheitlich gefördert. Die Belohnung von **50 Diamanten** bei vollständiger Zielerreichung unterstützt die kontinuierliche Teilnahme an der Challenge.

— Schritte Challenge

Bewegung & Balance

Bewegung am Tag beeinflusst die Schlafqualität in der Nacht. Die Step Challenge fördert regelmäßige Alltagsbewegung und unterstützt einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus. Durch moderate, kontinuierliche Aktivität wird der natürliche Schlafdruck gestärkt und Regeneration begünstigt. Die Challenge ergänzt den Fokus auf Schlaf um einen aktiven, leicht integrierbaren Impuls zur Unterstützung erholsamer Nächte. Für das Erreichen aller Tagesziele werden **50 Diamanten** vergeben, was die konsequente Teilnahme über den gesamten Zeitraum unterstützt.

— Mission #1

Feel You Tuesday – immer Dienstag – Schließe die Achtsamkeits-Einheit ab
Der Übergang von Anspannung zu Erholung beginnt mit bewusster Wahrnehmung. Der „Feel You Tuesday“ setzt einen kurzen Achtsamkeitsimpuls, der dabei unterstützt, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Zustand bewusst wahrzunehmen. Im Kontext des Monatsthemas Regeneration fördert die Mission mentale Entlastung und bereitet gezielt auf erholsame Schlafphasen vor. Für den Abschluss der Einheit werden **25 Diamanten** vergeben.

— Mission #2

Quiz Time – immer Mittwoch – Meistere das Quiz

Schlafqualität wird maßgeblich durch Wissen und Verständnis beeinflusst. Die wöchentliche „Quiz Time“ greift zentrale Aspekte rund um Schlaf, Erholung und Regeneration auf und vermittelt diese in drei kurzen Fragen. Die Mission unterstützt den Wissenstransfer in kleinen, gut integrierbaren Einheiten und fördert ein bewussteres Verständnis für erholsamen Schlaf. Für die Teilnahme werden **25 Diamanten** vergeben.

— Mission #3

Feelgood Friday – immer Freitags – Schließe die Bewegungs-Einheit ab

Leichte körperliche Aktivität kann den Übergang in Erholungsphasen unterstützen. Der „Feel Good Friday“ setzt zum Wochenausklang einen bewegten Impuls, indem eine Bewegungs-Einheit abgeschlossen wird. Die Mission fördert aktive Entlastung, unterstützt den Abbau von Spannungen und schafft günstige Voraussetzungen für Regeneration und Schlaf. Für den Abschluss der Einheit werden **25 Diamanten** vergeben.



— Mission #4

Genussvoll essen, entspannt schlafen – Markiere 3 Lieblingsrezepte

Da alle Rezepte in der App leicht umsetzbar und gesundheitsfördernd gestaltet sind, lädt diese Mission gezielt zum Entdecken neuer Mahlzeiten ein. Durch das Markieren von drei Rezepten als Favoriten wird Orientierung geschaffen und die bewusste Auseinandersetzung mit Ernährung im Alltag unterstützt. Für das Abschließen der Mission werden **50 Diamanten** vergeben und setzen einen zusätzlichen Anreiz, neue Rezepte kennenzulernen und auszuprobieren.

March 2026

Sleep Well, Live Healthy: Making Regeneration Easy

Give your body the recovery it truly deserves! March is your month of regeneration – for better sleep, more energy, and a lasting sense of well-being throughout the day.

Sleep isn't just a break; it's your daily reset button for peak performance, good health, and balance. We'll show you how to make your nights more restful with science-backed, practical tips that are easy to apply.

Get ready for simple strategies that truly work – no complicated routines, just everyday solutions you can start using right away. Begin your month of regeneration now and feel the difference!

"Good sleep is like a good friend: It heals, refreshes, and helps us be our best selves."

Our tips for your everyday life



Sleep
Hygiene



Digital
Detox



Evening
Rituals



Mindfulness
Practice

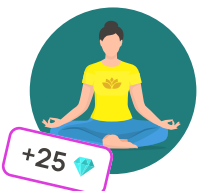


More
Movement



Being
Creative

March Missions & Challenges



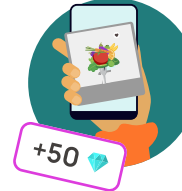
**Feel You Tuesday:
Every Tuesday!**



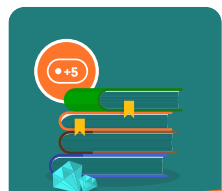
**Quiz Time: Every
Wednesday!**
25.02. – 31.03.



**Feel Good Friday:
Every Friday!**

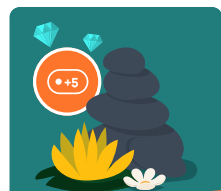


**Pleasant eating,
restful sleeping**
02.03. – 08.03.



10.03. – 16.03.

From Knowledge to Recovery
Knowledge Challenge



05.03. – 11.03.

Finding Calm, Sleeping Better
Mindfulness Challenge



20.03. – 29.03.

Movement & Balance
Step Challenge



WorkLifePortal



To
Missions



To
Challenges

Sleep Well, Live Healthy: Making Regeneration Easy

Regeneration is a key foundation for long-term health, resilience, and performance. With its focus on sleep and recovery, the month of March highlights a powerful yet often underestimated lever for promoting well-being.

At its core are science-based, practical strategies to improve sleep quality and nighttime recovery in a realistic, everyday context.

Hands-on tips and impulses show how regeneration can be actively supported and integrated as a lasting part of a healthy lifestyle.

This focus helps sustainably strengthen both physical and mental resources, laying the groundwork for greater well-being and performance.

— Knowledge Challenge

From Knowledge to Recovery

Restful sleep doesn't happen by chance – it's the result of conscious choices and the right conditions. The Knowledge Challenge provides compact, science-based insights on sleep, recovery, and nighttime regeneration.

By focusing on key sleep-related factors, it builds understanding and lays the foundation for lasting behavioral change. The **reward of 50 diamonds** for reaching the full goal encourages regular participation.

— Mindfulness Challenge

Finding Calm, Sleeping Better

Mental relaxation is a key prerequisite for deep, restorative sleep.

The Mindfulness Challenge helps you unwind, reduce inner tension, and create mindful transitions into rest phases. With regular mindfulness exercises, your ability to relax is strengthened—supporting holistic recovery and well-being. The **reward of 50 diamonds** upon full goal achievement encourages continued participation in the challenge.

— Step Challenge

Movement & Balance

Daytime movement has a direct impact on nighttime sleep quality.

The Step Challenge encourages regular everyday activity and supports a healthy day-night rhythm. Through moderate, consistent movement, it strengthens natural sleep pressure and promotes better recovery.

This challenge complements the sleep focus with an active, easy-to-integrate impulse to help foster more restful nights. Participants who reach all daily **goals earn 50 diamonds**, motivating consistent engagement throughout the entire period.

— Mission #1

Feel You Tuesday: Every Tuesday! – Complete the mindfulness session

The shift from tension to recovery begins with mindful awareness.

Feel You Tuesday offers a brief mindfulness impulse to help you slow down and consciously tune into your current state. As part of the monthly Regeneration theme, this mission promotes mental relief and gently prepares you for restful sleep. You'll **receive 25 diamonds** for completing the session.

— Mission #2

Quiz Time: Every Wednesday! – Master the quiz

Sleep quality is strongly influenced by knowledge and understanding.

The weekly Quiz Time highlights key aspects of sleep, recovery, and regeneration—delivered through three short questions.

This mission supports knowledge transfer in small, easy-to-integrate units and fosters a more mindful understanding of restful sleep.

Participants **receive 25 diamonds** for taking part.

— Mission #3

Feel Good Friday: Every Friday! – Complete the movement session

Light physical activity can support the transition into recovery phases.

Feel Good Friday closes out the week with a movement-based impulse by encouraging the completion of a movement session. The mission promotes active unwinding, helps release tension, and creates favorable conditions for recovery and restful sleep. You'll **earn 25 diamonds** for completing the session.

— Mission #4

Pleasant eating, restful sleeping – Mark 3 recipes as favorites

Since all recipes in the app are designed to be easy to prepare and health-promoting, this mission invites you to discover new meals.

By marking three recipes as favorites, you create orientation and actively engage with nutrition in your everyday life.

Completing the mission earns you **50 diamonds**, offering extra motivation to explore and try out new recipes.