November

Volkskrankheit Diabetes

Wissen schützt. Handeln hilft.

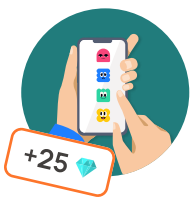
Rund um den Weltdiabetestag am 14. November richten wir den Blick auf Diabetes – eine Erkrankung, die viele Menschen betrifft. Mit dem richtigen Wissen und bewussten Gewohnheiten kannst du aktiv etwas für deine Gesundheit tun. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und das frühzeitige Erkennen von Risikofaktoren können dabei unterstützen, dein Wohlbefinden langfristig zu stärken. Entdecke alltagstaugliche Impulse, die dich dabei begleiten, heute gut für morgen zu sorgen.

„Gesundheit ist kein Ziel – sie entsteht im Alltag."

November Missions & Challenges



Mindful Monday: Jeden Montag!



Weekly Self-Reflection



Quiz Time: Jeden Mittwoch!



Feel Good Friday: Jeden Freitag!



2.011. – 08.11.

Bewegung schafft Balance

Trainings-Challenge



11.11. – 17.11.

Wissen schützt

Wissens-Challenge



20.11. – 29.11.

Aktiv & Gesund

Schritte Challenge

Volkskrankheit Diabetes

Rund um den Weltdiabetestag am 14. November richten wir den Blick auf Diabetes – eine Erkrankung, die viele Menschen betrifft. Mit dem richtigen Wissen und bewussten Gewohnheiten können Mitarbeitende aktiv etwas für ihre Gesundheit tun. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und das frühzeitige Erkennen von Risikofaktoren können dabei unterstützen, das Wohlbefinden langfristig zu stärken. Dieser Monat bietet alltagstaugliche Impulse, die Mitarbeitende dabei begleiten, heute gut für morgen zu sorgen.

Wissens-Challenge

Wissen schützt

Ein grundlegendes Verständnis für Diabetes und seine Risikofaktoren ist die Basis für wirksame Prävention. Die Wissens-Challenge vermittelt kompakte, alltagstaugliche Inhalte rund um Blutzucker, Ernährung und frühe Warnzeichen. Mit dem Ziel, täglich 5 Wissens-Punkte zu sammeln, wird Gesundheitskompetenz gestärkt und die Basis für bewusste, nachhaltige Entscheidungen geschaffen. Für das Erreichen aller Tagesziele werden 50 Diamanten vergeben.

Trainings-Challenge

Bewegung schafft Balance

Gezieltes Training unterstützt einen gesunden Stoffwechsel und hilft, das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken. Die Training-Challenge setzt das Ziel, täglich 22 Trainings-Punkte zu erreichen, und fördert regelmäßige Aktivität ohne Leistungsdruck. Im Fokus steht Kontinuität statt Intensität als nachhaltiger Weg zu langfristiger Gesundheit. Für das Erreichen aller Tagesziele werden 50 Diamanten vergeben.

Schritte Challenge

Aktiv & Gesund

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, um den Blutzuckerspiegel auszugleichen und Risikofaktoren für Diabetes zu reduzieren. Die Schritte-Challenge motiviert Mitarbeitende, täglich 10.000 Schritte zu erreichen und Bewegung fest in den Alltag zu integrieren. Ob kurze Spaziergänge oder aktive Pausen – jeder Schritt unterstützt den Stoffwechsel und die langfristige Gesundheit. Für das Erreichen aller Tagesziele werden 50 Diamanten vergeben.

- Mission #1

  Mindful Monday: Jeden Montag! – Die Achtsamkeits-Einheit abschließen

  Der Umgang mit Stress ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Stoffwechsels. Der „Mindful Monday“ lädt Mitarbeitende ein, die Woche mit einer kurzen Achtsamkeits-Einheit zu beginnen und so Stress zu reduzieren – ein Faktor, der sich auf den Blutzuckerspiegel auswirken kann. Die Mission unterstützt die Selbstwahrnehmung und fördert einen ruhigeren, ausgeglicheneren Start in die Woche. Für den Abschluss der Einheit werden 25 Diamanten vergeben.

- Mission #2

  Weekly Self-Reflection

  Die eigene Verfassung wahrzunehmen hilft dabei, frühe Anzeichen eines Ungleichgewichts zu erkennen. Der „Weekly Self-Reflection“ lädt Mitarbeitende dazu ein, innezuhalten und zu reflektieren, wie es ihnen geht. Durch die Teilnahme an der wöchentlichen Umfrage stärken Mitarbeitende ihre Selbstwahrnehmung und unterstützen einen vorausschauenden Umgang mit der eigenen Gesundheit. Für die Teilnahme an der Umfrage werden 25 Diamanten vergeben.

- Mission #3

  Quiz Time – immer Mittwoch

  Wissen ist ein wirksames Werkzeug in der Diabetesprävention. Die wöchentliche „Quiz Time“ greift das Monatsthema auf und vermittelt in drei kurzen Fragen zentrale Impulse rund um Ernährung, Bewegung und Risikofaktoren. Das kompakte Format unterstützt kontinuierliches Lernen und stärkt die Gesundheitskompetenz im Alltag. Für die Teilnahme werden 25 Diamanten vergeben.

- Mission #4

  Feelgood Friday – immer Freitags

  Regelmäßige Bewegung gehört zu den wirksamsten Mitteln für einen gesunden Stoffwechsel. Der „Feelgood Friday“ setzt zum Wochenausklang einen aktiven Impuls, indem eine kurze Bewegungseinheit absolviert wird. Die Mission zeigt, wie einfach sich Bewegung in den Alltag integrieren lässt – ein wichtiger Schritt für nachhaltige Gesundheit. Für den Abschluss der Einheit werden 25 Diamanten vergeben.