

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

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.

Health Advice

Longevity in your working life: the 7-day challenge for your health

Growing old healthily – sounds great, doesn't it? And the best thing is, we ourselves can do a lot to make sure that this is the case. After all, how long we live and how healthy we stay is only determined by our genes by around 25 percent. We can have a major influence on our longevity with our lifestyle. And it isn't all about living longer, but about spending the time we have to live as healthily as possible and by minimising the risk factors to our health such as stress, obesity, a lack of sleep or too little exercise, for example. It might not sound new, but these factors are among the most important levers that we can adjust in our working lives so we can make the most of life in the here and now, and enjoy a fit and healthy retirement which lasts as long as possible.

After all, anyone in the workforce still has a lot of life ahead of them: statistically speaking, the life expectancy for men today is approximately 78 years, while women live to an average age of 83. The risks of dementia, bad joints and cardiovascular disease increase with age, though. Yet we can take precautions against these risks during our working lives, regardless of how old we are. And the sooner we start doing so, the better.

The 7-day longevity challenge

Get together with your colleagues and start the "longevity challenge": 7 days with seven impulses for more health and well-being in your everyday working routine – and a long, healthy life.

Day 1: A balanced diet

Take five servings of fruit and vegetables to work today, and include at least three different colours of fruit and vegetables on your plate with every meal. Studies have shown that a Mediterranean diet, which is particularly rich in vegetables, whole grains and nuts, and which is low in meat, can increase a person's life expectancy by several years.

Day 2: Exercise more

Physical exercise keeps you fit and healthy and strengthens your cardiovascular system, especially when you challenge yourself, researchers at the University of Basel have found. At least 150 minutes of endurance exercise per week is recommended. Take a brisk walk during your lunch break today, take your bike to work, take the stairs instead of the lift, or do a workout together with your colleagues after work.

Day 3: Sleep well

An American study found that restful sleep can extend the lifespan of women by more than 2 years and that of men by almost 5 years. Bearing this in mind, make sure that you enjoy at least 7 to 8 hours of sleep per night. The 10-3-2-1 rule ensures an even more restful night's sleep: no caffeine 10 hours before bedtime, no food for 3 hours before, no work for 2 hours before, and switch off devices with screens 1 hour before going to bed.

Day 4: Reduce stress

A hectic pace and deadline pressures at work? Long-term stress is bad for your health. Take a 10-minute break and write down what triggers your stress and what you can do to prevent it. Are stress, tension, and deadline pressures quite literally leaving you out of breath? Get it back with the 4-7-8 breathing technique. This technique calms your heart rate and also works when standing: Breathe in through your nose for 4 seconds. Hold your breath for 7 seconds. Then breathe out through your mouth for 8 seconds. Repeat this exercise several times.

Day 5: Make sure that you drink enough

How much should you actually drink per day? A healthy, sedentary adult should drink around 35 ml of water per kilogram of body weight. This means that a woman weighing 70 kilograms needs about 2.5 litres of water per day, while a man weighing 88 kilograms needs almost 3 litres. Important: your need for fluid increases in hot weather, when exercising and when you're ill.

Day 6: Train your brain

The brain is like a muscle which needs to be trained to stay fit. That's exactly what neuroplasticity is all about: the ability of the brain to develop and adapt to new challenges. Therefore, do something different today, such as learning a word in Chinese or taking a different route to the cafeteria. Arrange a short-term memory lunch break game with your colleagues: everyone memorises seven words at the start of lunch and has to recall them at the finish.

Day 7: Maintain social contacts

Researchers have found that daily contact with others extends our lives. Make a conscious effort to spend time with your colleagues today: call someone from your professional circle you haven't spoken to for a while. And thank someone who's doing a really great job.

Extra tip: Why not share your challenge experiences together with your colleagues, on the staff intranet for example? Who knows, maybe it will lead to a permanent "longevity club"!

How to stay fit and healthy for longer

Being fit and active at 80, 90 or even 100 years old is something we all wish for. With the right diet, enough exercise and restful sleep, you can increase your chances of living a long and healthy life.



Find out more now:
barmer.de/longevity

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem

Specialist Corporate Health Management

miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: © Martinns

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.