

## Pressemitteilung

### Stressrobust wie ein Spitzensportler?

### BARMER und Telekom bringen Azubis ins Schwitzen

Bonn/Düsseldorf, 23. Mai 2019 – Mit der Aktion „Verantwortung beginnt“ wappnen die Telekom und die BARMER Jugendliche und junge Erwachsene für den erfolgreichen Umgang mit Stress. An zwölf Aktionstagen im Mai haben insgesamt etwa 6.500 Auszubildende und dual Studierende der Telekom bundesweit Stresstests gemacht. Beim Finale am Donnerstag in Bonn nehmen sie an einem Spendenlauf teil und kommen mit Profisportlern der Deutschen Sporthilfe und BARMER-Gesundheitsbotschaftern wie Christina Obergöll (ehemalige Weltmeisterin im Speerwurf) ins Gespräch.

Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, die Nachwuchskräfte für die persönliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und damit möglichen Belastungen vorzubeugen. „Je früher Prävention startet, desto besser funktioniert sie. Es ist zwar nie zu spät für Gesundheitsförderung, aber der Effekt ist bei jungen Menschen besonders groß, wenn sie noch keine Beschwerden haben“, erläutert Heiner Beckmann, Landesgeschäftsführer der BARMER. Bei den Aktionstagen haben die Teilnehmer viel über sich selbst und ihre Grenzen erfahren. Dabei lernten sie auch die Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness und mentaler Stabilität kennen.



Startschuss für das Finale der bundesweiten Aktion „Verantwortung beginnt“ der BARMER und der Telekom am Donnerstag in Bonn. ©Telekom

Landesvertretung  
Nordrhein-Westfalen

Mecumstr. 10  
40223 Düsseldorf

[www.barmer.de/presse-nrw](http://www.barmer.de/presse-nrw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NRW](https://www.twitter.com/BARMER_NRW)  
[presse.nrw@barmer.de](mailto:presse.nrw@barmer.de)

Sara Rebein  
Tel.: 0800 33 30 04 45 11 31  
[sara.rebein@barmer.de](mailto:sara.rebein@barmer.de)

### **Physisch und psychisch fit für Herausforderungen**

Wie wichtig Präventionsangebote gerade in jungen Jahren sind, zeigt eine aktuelle Untersuchung der BARMER. Aus ihrem Arztreport geht hervor, dass psychische Erkrankungen junger Erwachsener zwischen den Jahren 2005 und 2016 um 38 Prozent zugenommen haben. „Die Telekom nimmt die Entwicklungen in der Gesellschaft sehr ernst und beugt gerade in der Altersgruppe der 6.500 Auszubildenden und dual Studierenden vor. Mit ‚Verantwortung beginnt‘ möchten wir die Teilnehmenden sensibilisieren, sich ihrer physischen Fähigkeiten bewusst zu werden. Sie spielen eine entscheidende Rolle für die psychische Verfassung“, sagt Marina Kuttig, Leiterin Telekom Ausbildung. Um ihre Ausgangslage zunächst einmal kennen zu lernen, gab es für die Nachwuchskräfte an den Aktionstagen einen Stresstest, der von dem Sportpsychologen der TSG 1899 Hoffenheim Prof. Dr. Jan Mayer entwickelt wurde. Die Ergebnisse ihrer Tests konnten die Nachwuchskräfte dann gemeinsam mit Experten besprechen.

### **Gesicht zeigen! für den guten Zweck**

Neben den Aktionen rund um das Thema Gesundheit fanden an allen zwölf Veranstaltungstagen Läufe und weitere Aktionen für den guten Zweck statt. „Wer sich selbst seiner Stärken und Schwächen bewusst ist, ist auch in der Lage, soziales und gesellschaftliches Engagement zu entwickeln“, sagt Barbara Costanzo, Vice President Group Corporate Social Engagement bei der Telekom. Der Spendenempfänger in diesem Jahr sei der Verein „Gesicht zeigen!“, der sich für ein weltoffenes Deutschland einsetze.