

## Pressemitteilung

### Stressrobust wie ein Spitzensportler?

### BARMER und Telekom bringen Azubis ins Schwitzen

Stuttgart, 20. 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 werden im Mai insgesamt etwa 6.500 Auszubildende und dual Studierende der Telekom an verschiedenen Standorten Stresstests machen. Sie können an Spendenläufen teilnehmen und mit Profisportlerinnen und -sportlern der Deutschen Sporthilfe und der BARMER ins Gespräch kommen. Ziel der Veranstaltungen ist es, die jungen Menschen für die persönliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und damit möglichen Belastungen vorzubeugen. Heute fand die Aktion in Stuttgart statt. „Wir wissen, dass Prävention grundsätzlich umso besser funktioniert, je früher wir damit anfangen. Es ist zwar nie zu spät für Gesundheitsförderung, aber der Effekt ist bei jungen Menschen besonders groß, auch und gerade, wenn sie noch keine Beschwerden haben“, sagt Christina Obergföll, Gesundheitsbotschafterin bei der BARMER. Die Nachwuchskräfte würden an den Aktionstagen viel über sich selbst und ihre Grenzen erfahren und die Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness und mentaler Stabilität kennenlernen, so die ehemalige Weltmeisterin im Speerwurf.

### 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, können die Nachwuchskräfte an den Aktionstagen einen Stresstest machen, der von dem Sportpsychologen der TSG 1899

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)

Hoffenheim Prof. Dr. Jan Mayer entwickelt wurde. Die Ergebnisse ihrer Tests können die Nachwuchskräfte dann gemeinsam mit Experten besprechen.

**Gesicht zeigen! für den guten Zweck**

Neben den Aktionen rund um das Thema Gesundheit finden an allen zwölf Aktionstagen 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.