



# GESUND DURCH DIE AUSBILDUNG

## 2. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM AUSBILDUNGSPLATZ!

**Nicht mehr lange und du startest in ein neues Leben – Dein Berufsleben.**

Jetzt stehen wichtige Entscheidungen an, wie zum Beispiel ein Umzug, das erste Auto und die Wahl der richtigen **Krankenkasse**. Mit Beginn deiner Berufsausbildung endet die kostenfreie **Familienversicherung** bei deiner bisherigen Krankenkasse.

Wir, die **HEK - Hanseatische Krankenkasse**, gehören zu den **Testsiegern** unter den **gesetzlichen Krankenkassen** und unterstützen dich während deiner **gesamten Ausbildung** in deinem **persönlichen Gesundheitsmanagement**.

Für Informationen zu deiner anstehenden Kassenwahl stehen wir dir gern zur Verfügung. Wir würden uns freuen, dich als Mitglied bei uns begrüßen zu dürfen.

Alles Gute für deinen Berufsstart!

*Deine HEK - Hanseatische Krankenkasse*

## VON ANFANG AN DIE RICHTIGE KASSE



- ✓ HEK Service-App – dein digitales Kundenzentrum
- ✓ 24/7-Erreichbarkeit und Sofortservice
- ✓ Attraktive Bonusprogramme
- ✓ Online-Gesundheitskurse
- ✓ Hautkrebsvorsorge ab 15 Jahren
- ✓ Alternative Heilmethoden, zum Beispiel Homöopathie
- ✓ Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- ✓ Reise- und Schutzimpfungen

## VORTEILE ENTDECKEN



*Informiere dich hier direkt online und berechne mit dem HEK-Vorteilsrechner deine finanziellen Mehrwerte.*

# DEIN GESUNDER START IN DAS BERUFSLEBEN

## DER EINSTIEG IN DIE BERUFSWELT BEDEUTET VERÄNDERUNG.

Es kommen spannende Zeiten auf dich zu. Du bist oder wirst bald volljährig, verdienst dein eigenes Geld und fühlst dich unabhängiger denn je. Deine neue Freiheit bedeutet aber auch Verantwortung – vor allem für deine Gesundheit.



## LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN

Ein junger Körper steckt voller Kraft und Energie. Im Laufe des Lebens fangen schlechte Routinen und fehlende Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit jedoch an, Spuren zu hinterlassen.

**Du hast eine Chance, die ältere Personen nicht mehr haben:** Manche Fehler gar nicht erst zu machen. Viele Unternehmen helfen ihren Beschäftigten aktiv dabei, auf ihre Gesundheit zu achten. Die HEK - Hanseatische Krankenkasse unterstützt dich ebenfalls mit zahlreichen Vorsorgeangeboten für junge Leute zum Beispiel mit Online-Gesundheitskursen.

**TIPP:** Informiere dich direkt bei deiner Personalabteilung über das betriebliche Gesundheitsangebot.

# 5 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN AUSBILDUNGSSTART – TEIL 1

## NUMMER 1 – BEWEGUNG

**„Endlich ein Auto, super!“ Doch wie sieht es auf deiner Bewegungsuhr aus?**

Viele Auszubildende starten mit ihrem ersten eigenen Auto in die Ausbildung. Wie bequem ist es doch, von der Haustür zum neuen Arbeitgeber zu fahren. Du „musst“ endlich nicht mehr zum Bus oder zur Bahn gehen, geschweige denn Rad fahren oder komplett laufen. Doch wie sieht es auf deiner Bewegungsuhr aus? Denn Bewegung tut gut und ist gesund.

**TIPP:** Zähle deine Schritte und setze dir ein Wochenziel. Ab 6.000 Schritten pro Tag kannst du eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielen. Besser sind 8.000 oder 10.000 Schritte.



## NUMMER 2 – ZEIT

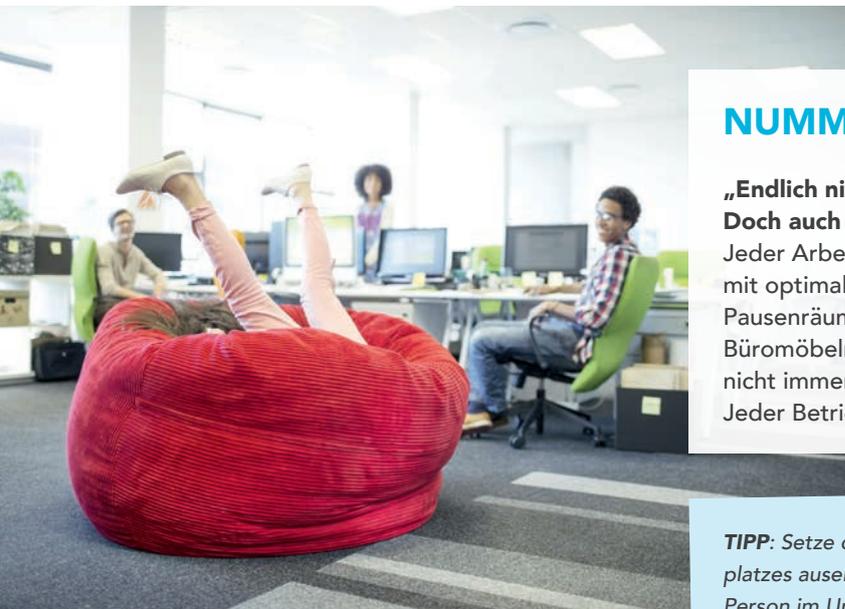
**„Endlich unabhängig sein!“ Doch auf eigenen Beinen zu stehen, bedeutet auch Verantwortung.**

Die gefühlte Stressbelastung von Auszubildenden ist oft ähnlich hoch oder sogar höher als die von 30- oder 40-Jährigen. Verwunderlich? Nein, sehr erklärbar. Du bist nun für dein Leben vollumfänglich selbst verantwortlich. Du triffst Entscheidungen mit langfristiger Konsequenz. Welcher Arbeitgeber? Wo möchte ich wohnen? Eventuell kommt auch die Frage auf: Mit wem möchte ich mein ganzes Leben verbringen? All diese Entscheidungen kann dir niemand mehr abnehmen. Wichtige Entscheidungen brauchen Zeit.

**TIPP:** Plane bewusst Zeit für dich selbst in deinen Alltag ein. Mindestens 15 Minuten am Tag sollen nur dir gehören (nicht deinem Handy). Ob Bewegung, Musik hören, Entspannungsübungen oder einfach nichts tun.



## 5 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN AUSBILDUNGSSTART – TEIL 2



### NUMMER 3 – ARBEITSPLATZ

**„Endlich nicht mehr die Schulbank drücken!“**

**Doch auch die Arbeitswelt ist manchmal kein Ponyhof.**

Jeder Arbeitsplatz ist anders. Einige finden Hightech-Bedingungen mit optimalen Arbeitsplätzen, tollen Besprechungs- und Pausenräumen vor und andere sitzen im Hinterzimmer auf Uralt-Büromöbeln. Die Arbeitsumgebung und Kollegen kannst du dir nicht immer aussuchen.

Jeder Betrieb ist unterschiedlich und die Arbeitswelt dynamisch.

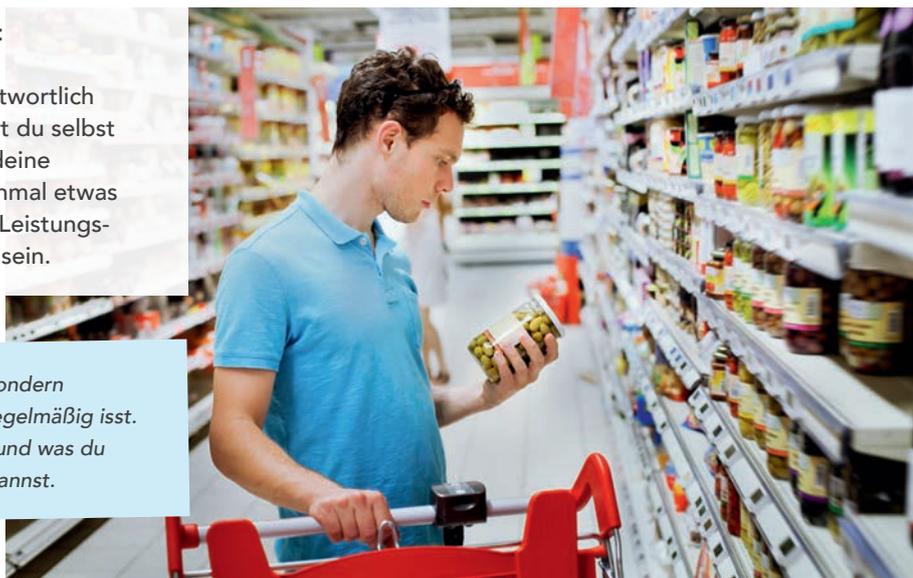
**TIPP:** Setze dich gleich zu Beginn mit allen Bedingungen deines Arbeitsplatzes auseinander. Was kannst du dabei für dich optimieren? Welche Person im Unternehmen kann dir dabei helfen? Wo kannst du entspannt deine Pause verbringen und mal kurz abschalten?

### NUMMER 4 – ERNÄHRUNG

**„Endlich eine eigene Wohnung!“ Doch wer füllt jetzt den Kühlschrank? Und vor allem womit?**

Mal ehrlich: Wer war bis jetzt hauptsächlich verantwortlich für deine Ernährung? Deine Eltern? In Zukunft bist du selbst dafür verantwortlich. Einkaufen, kochen und auf deine ausgewogene Ernährung zu achten, bedarf manchmal etwas Organisation. Gesunde Ernährung steigert deine Leistungsfähigkeit und muss weder kompliziert noch teuer sein.

**TIPP:** Greife nicht unbewusst in das Supermarktregal, sondern setze dich mit den Lebensmitteln auseinander, die du regelmäßig isst. Du wirst dich wundern, was alles auf dem Etikett steht und was du für tolle Entscheidungen für deine Gesundheit treffen kannst.





## TIPP NUMMER 5 – VERÄNDERUNG

„Endlich dem Traumjob einen Schritt näher!“ Doch was ist, wenn es mal nicht so läuft? Du bist gerade auf dem Weg in ein eigenständiges Leben. Vieles ist neu und es wird nicht immer alles rund laufen. In den meisten Fällen entscheidest du tatsächlich selbst, ob du offen und positiv an die Dinge herangehst und wie du mit aufkommenden Problemen und Konflikten umgehst.

**TIPP:** Freue dich auf eine spannende Berufsausbildung, in der du neue Erfahrungen machen und viel lernen darfst. Denke immer daran: Die Ausbildung machst du nicht für deine Eltern oder deine Vorgesetzten, sondern für deine eigene Zukunft.

## Wir sind für Sie da



### Hotline

0800 0 213 213 (kostenfrei)



### Fax

040 656 96 - 1237



### Service-App

[hek.de/service-app](https://hek.de/service-app)



### E-Mail

[kontakt@hek.de](mailto:kontakt@hek.de)



### Sofortservice

Taggleiche Bearbeitung



### Postanschrift

HEK - Hanseatische Krankenkasse  
22039 Hamburg



### Facebook

[hek.de/facebook](https://hek.de/facebook)



### Instagram

[hek.de/instagram](https://hek.de/instagram)