

NEWSLETTER 01



Hallo Teens!

Ready für dein Frühlings-Glow-Up? Am 20. März feiern wir den Internationalen Tag des Glücks – und ganz ehrlich, was gibt's Besseres, als sich selbst ein bisschen Happiness zu gönnen? Wir zeigen dir, wie du dein Glückslevel so richtig nach oben pusht – mit Action, Balance und einer Prise Zen.

Kurz, knackig, kräftigend und effektiv: So könnte man den neuen Trendsport "HIIT", das hochintensive Intervall-Training, treffend beschreiben. Hier gibt's keine halben Sachen! Bei diesem Workout gehst du an deine Grenzen, gibst 100 Prozent und fühlst dich danach wie ein Superheld oder eine Superheldin. Perfekt für alle, die wenig Zeit haben, aber maximale Power wollen. Schwitzen, auspowern, stolz sein – genau unser Vibe!

Aber Achtung: Während du Vollgas gibst, schleicht sich oft ein unsichtbarer Gegner an – Stress, der leise Übeltäter. Schule, Social Media, Erwartungen – manchmal wird einfach alles zu viel. Wir sprechen darüber, wie du Stress früh erkennst und mit einfachen Tricks wieder

Die Gewinner der Ausgabe 04/25

Jeweils ein IKK-Paket mit einem Multifunktionsstuch, einer Bauchtasche, einer Trinkflasche, einem Schreibset und einem Traubenzucker gingen nach Biederitz, Hecklingen und Tarthun.



Herzlichen Glückwunsch!

mehr Ruhe in deinen Alltag bringst. Denn echtes Glück braucht auch entspannte Momente.

Und wenn wir schon bei der richtigen Balance sind: Kennst du schon Matcha? Der grüne Powertee ist nicht nur Insta-tauglich, sondern auch ein echtes Energie-Wunder. Ein sanfter Wachmacher, voller Antioxidantien und perfekt für deinen Fokus – ganz ohne hektischen Koffein-Crash.

Also, gönn dir dein Glück, power dich aus, atme tief durch und starte mit uns fresh in die neue Saison. Deine Good-Vibes-Ära beginnt jetzt!

Deine spleens-Redaktion

HIIT

Bring dich an deine Grenzen

Seite 2

Verlosung!

Stress

Der leise Übeltäter

Seite 3

Matcha

Der grüne Powertee

Seite 4



HIIT (Hoch Intensives Intervall-Training)

Bring dich an deine Grenzen

Das neue Hoch Intensive Intervall-Training – kurz HIIT – könnte genau dein Ding sein. Dieses Workout setzt auf kurze, knackige Belastungen und kleine Pausen dazwischen. Ergebnis: Du kommst ins Schwitzen, fühlst dich danach mega stark und brauchst dafür nicht mal viel Zeit.

Power statt Langeweile

HIIT heißt: Volle Energie für ein paar Sekunden, dann kurz runterfahren und direkt wieder Gas geben. Kein monotonies Wiederholen, kein Herumstehen. Jede Runde bringt Abwechslung und hält dich in Bewegung. Perfekt für alle, die Action statt Routine wollen.

Trainieren, wo du willst

Ob im Zimmer, auf dem Schulhof oder draußen im Park – HIIT funktioniert überall. Du brauchst kein Equipment und kannst sofort loslegen. Musik an, Timer starten und dein Workout passt sich deinem Tempo an, nicht umgekehrt.

Gut zu wissen

HIIT pusht nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Selbstvertrauen. Du merkst schnell, wie du stärker und fitter wirst. Und das Beste: Jeder trainiert auf seinem eigenen Level – ganz ohne Druck oder Vergleiche. Schon 15-20 Minuten reichen, um dich richtig zu fordern. Ideal für jeden Alltag!

Mini-Workout: Let's try (HI)IT!

Starte mit drei Runden (insgesamt 10 Minuten) und den folgenden Übungen:

- 30 Sek. Jumping Jacks
- 20 Sek. Pause
- 30 Sek. Squats
- 20 Sek. Pause
- 30 Sek. Mountain Climbers
- 40 Sek. Pause

Nach jeder Runde kurz durchatmen – dann geht's weiter!

Tipp: Lieber sauber und konzentriert als super schnell. Dein Körper, dein Tempo.

Kostenloser Online-Kurs

Unsere HIIT-Kurseinheiten bringen dich in Bestform und belohnen dich zusätzlich finanziell in unserem Bonusprogramm:

➤ www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/hiit



#gewinnen

Was bringt dich zum Schwitzen?

A: SONG
B: HIIT

➤ www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/gewinnen

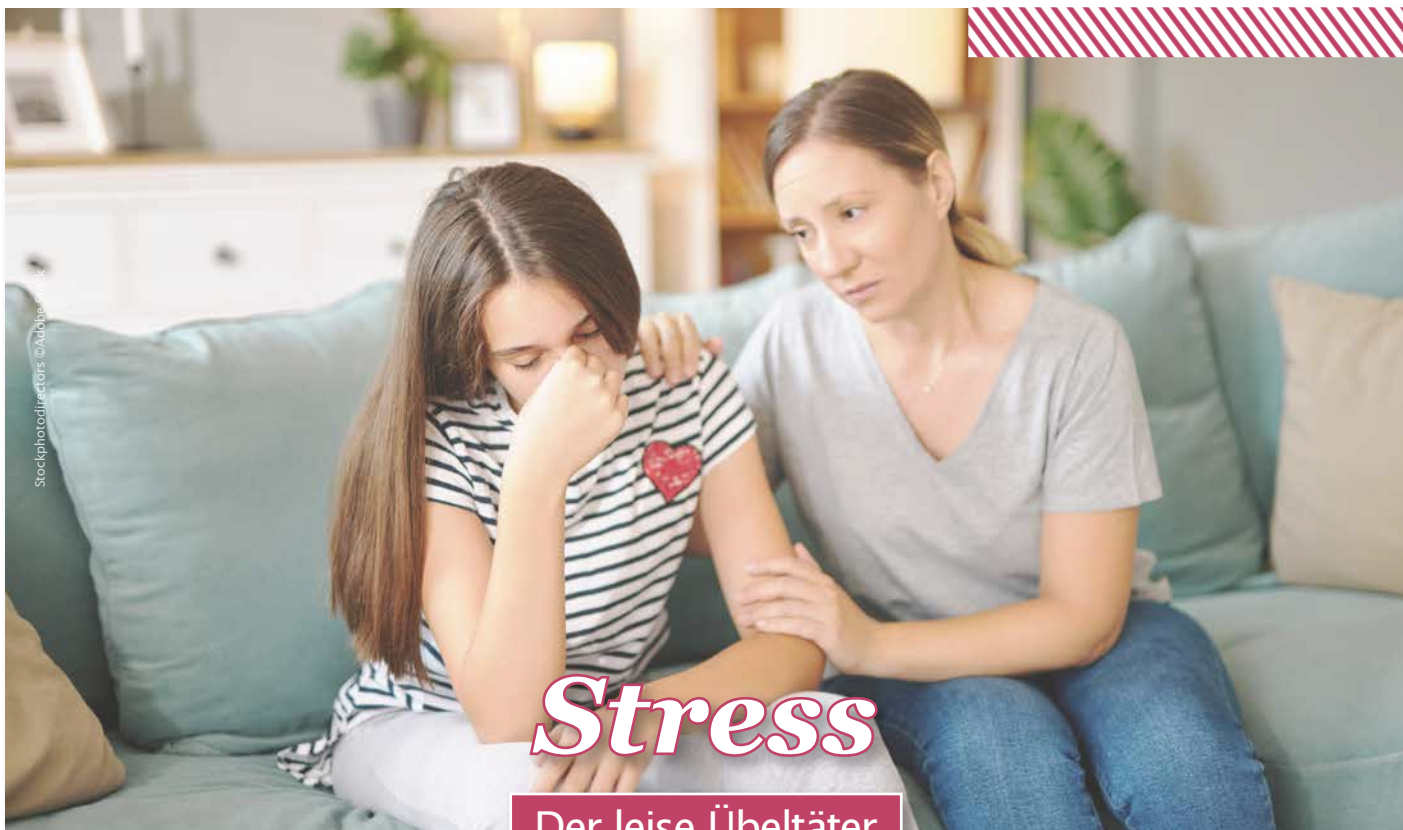


Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 IKK-Paket ausgestattet mit

Duschtuch, Trinkflasche und Taschentücher

Viel Glück!



Stress gehört zum Leben – klar. Aber manchmal haut er dich mehr um, als du zugeben willst? Ob Schule, Noten, Eltern, Insta-Druck oder alles gleichzeitig – Stress kann dich echt fertig machen. Das merkt auch dein Körper.

Wie entsteht Stress eigentlich?

Stress entsteht, wenn dein Körper denkt: „Achtung, Überforderung!“ Das ist erstmal ganz normal.

Man unterscheidet:

- Eustress – positiver Stress (z. B. Vorfreude, Motivation)
- Distress – negativer Stress (z. B. Druck, Überlastung)
- Mental Load – der ständige Gedankenkram rund ums Organisieren

Auslöser können innere oder äußere Reize sein: Zeitdruck, Lärm, Konflikte, Krankheiten oder Leistungsdruck. Dein Körper schüttet dann Adrenalin und Cortisol aus und geht in Alarmmodus. Kurzzeitig hilft das sogar – aber wenn dieser Zustand anhält, wird's ungesund.

Was macht Stress mit deinem Körper?

Er reagiert mit verschiedenen Signalen.

Körperlich:

- Kopfschmerzen
- Nacken- und Rückenschmerzen
- Herzklopfen

- Bauch- und Verdauungsprobleme
- Hautreaktionen

Psychisch & mental:

- Konzentrationsprobleme
- Nervosität
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen

Allgemein:

- Erschöpfung
- Reizbarkeit
- fehlende Motivation

Was hilft wirklich?

Es gibt einiges, was schnell und easy hilft:

- **Entspannungstechniken:** progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation (auch kurze Einheiten wirken)
- **Atemübungen:** langsam und bewusst atmen = Soforthilfe gegen akuten Stress
- **Bewegung & Pausen:** spazieren, tanzen, Sport – Bewegung senkt den Cortisolspiegel und macht den Kopf frei
- **Lebensstil:** Ausgewogenheit zwischen Stress und Erholung
- **Offline-Momente:** einfach mal das Handy weglegen – dein Gehirn wird's dir danken!

Und wenn's zu viel wird?

Dann ist es absolut okay, dir Hilfe zu holen. Eltern, Freunde, Vertrauenslehrer, Ärzte, Beratungsstellen – niemand muss Stress allein stemmen. Hilfe suchen ist mutig, nicht peinlich.

Gut zu wissen!

Mach jeden Tag kurz den „Wie-geht's-mir-eigentlich?-Check“: Anhalten. Atmen. Nachspüren. Bist du okay? Brauchst du eine Pause? Dauerhafter Stress kann sonst chronisch werden, das Immunsystem schwächen und das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Burnout erhöhen.

Take care of yourself – du bist wichtig.

www.ikk-gesundplus.de/spleens4you/stress





Matcha

Der grüne Powertee

Stell dir vor, du startest entspannt und voller Energie in den Tag – und das ganz ohne den typischen Koffein-Crash. Matcha ist längst mehr als ein Trendgetränk aus Instagram & TikTok.

Der fein gemahlene Grüntee erobert Cafés, Schulpausen und Küchen weltweit. Wir verraten dir, warum Matcha auch dein neuer Lieblingsdrink werden könnte.

Grün, cool und voller Power

Matcha sieht nicht nur mega aus, sondern hat's auch drauf! Er liefert dir sanfte, langanhaltende Energie – ganz ohne nervöses Zittern. Außerdem fördert er die Konzentration und sorgt für Klarheit – perfekt für lange Schultage, Lernphasen oder kreative Nachmittage. Und ganz ehrlich: Ein grüner Matcha-Latte sieht einfach stylischer aus als jeder Coffee-to-go.

Ideal für deinen Alltag

Ob morgens vor der Schule, nachmittags mit Friends oder als Cozy-Drink beim Serienmarathon – Matcha passt immer. Heiß oder eiskalt, pur oder mit Hafermilch, Vanille oder Erdbeersirup: Du entscheidest, wie dein Matcha-Vibe aussieht!

Mehr als nur ein Trend

Was früher als „komischer grüner Tee“ galt, ist heute ein echtes Lifestyle-Statement. Matcha steht für Balance, Selfcare und bewussten Genuss. Statt Stress und Hektik: kurz durchatmen, sippen, genießen. Und das Beste? Matcha ist für alle – egal, welchen Style oder Alltag du hast!

Gut zu wissen

Matcha punktet nicht nur mit Geschmack, sondern auch bei der Gesundheit. Er enthält Antioxidantien und wird oft nachhaltig angebaut. Aber Vorsicht: Experten empfehlen nur 1-3 Tas-

sen pro Tag, denn bei zu hohem Konsum kann er zu Nervosität oder Schlafstörungen führen. Außerdem ist es wichtig, hochwertiges Pulver zu benutzen, um Schadstoffe, wie Blei oder Aluminium, zu minimieren.

Matcha selber machen, ist so easy:

1. 1 TL Matcha-Pulver in eine Tasse geben.
2. Heißes, nicht kochendes, Wasser dazugeben.
3. Mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer gut mixen, bis es schön schaumig ist.
4. Nach Lust und Laune mit Milch, Pflanzendrink, Eis oder pürierten Früchten aufpeppen.
5. Fertig ist dein Matcha-Moment! Ob pur, als Latte oder eiskalt – du bestimmst den Vibe.

Pro-Tipp: Je besser das Matcha-Pulver, desto smoother der Geschmack.