



## Weiblich. Stark. Gesund. Dem Mental Load entgegenwirken!

Hamburg

Im Job Höchstleistungen erbringen, den Kindern bei den Hausaufgaben helfen, das Geschenk für die Schwiegermutter besorgen, einen Zahnarzttermin für die Tochter vereinbaren und bei all den Anforderungen möglichst perfekt aussehen und sich die hormonellen Herausforderungen bestenfalls nicht anmerken lassen. Kein Wunder, dass die Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden bei vielen Frauen manchmal auf der Strecke bleibt. Mit ihrer Veranstaltung „Weiblich. Stark. Gesund.“ haben Laura Diederich und Luise Gottfried, die bei der HanseMerkur als Geschäftsfeldleiterinnen die Kooperationen mit Banken und Sparkassen verantworten, Impulse gesetzt, wie dies besser gelingen kann. Anlass hierfür war der International Day of Action for Women's Health.

Die To-dos des Alltagslebens werden nach wie vor überwiegend von Frauen übernommen. Laut einer [Studie der Hans Böckler Stiftung](#) tragen vor allem Frauen den „Mental Load“, unabhängig davon, ob sie Vollzeit oder Teilzeit arbeiten. Da war es nicht verwunderlich, dass die Einladung der HanseMerkur auf viel positive Resonanz stieß, rund 60 Unternehmerinnen und weibliche Führungskräfte haben teilgenommen. „Unser Ziel ist es, Frauen zum Thema Gesundheit zusammenbringen, uns gemeinsam Me-Time zu nehmen und den Austausch zu fördern“, beschreibt Laura Diederich die Idee dieses Events. Ihre Kollegin Luise Gottfried ergänzt: „Als Krankenversicherer wissen wir sehr gut um die physischen und psychischen Auswirkungen, zu denen dauerhaft hoher Stress und ungesunde Gewohnheiten führen können. Wir wollen das Thema Female Health präsenter machen, ihm Raum geben und konkrete Hilfestellung anbieten.“

## Mit der richtigen Ernährung mentale Kraft schöpfen

Bei der Auftaktveranstaltung nahmen sie die Themen Ernährung und Verhaltensänderung ins Visier. Die Ökotrophologin Tessa Lorenz stellte vor, wie Ernährung und Resilienz einander bedingen und wie gesundes Essen sogar dabei helfen kann, Herausforderungen zu meistern. Lorenz erläuterte, dass Ernährung zusammen mit Entspannung und Bewegung eine tragende Säule für die individuelle Widerstandskraft bzw. Resilienz ist. Sie appellierte an die Zuhörerinnen, Ernährung gezielt als Ressource für sich und ihre Gesundheit zu nutzen. Zentrale Nährstoffe für die mentale Kraft sind die Mineralstoffe Magnesium, Zink, Eisen und Calcium, B-Vitamine, Vitamin D und C sowie Mikro- und Makronährstoffe (z.B. Wasser, Omega-3-Fettsäuren, hochwertiges Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate). Ganz wichtig: Auch in Stressphasen regelmäßig essen, denn hungern schadet der Resilienz.

## Träumen ist gut, tun ist besser

Wie Frau die guten Vorsätze tatsächlich in die Umsetzung bringt, wusste Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie an der New York University, mit ihrem Vortrag „Vom Träumen zum Tun“ zu vermitteln. Die Studienlage sei hier eindeutig: Der bloße Wunsch allein, führt nicht zu einer Veränderung. Hilfreich ist, seine Wünsche der gegenwärtigen Realität und etwaigen Hindernissen gegenüberzustellen. So setzt man sich bewusst Prioritäten und plant direkt mit ein, wie Hürden überwunden werden können. [WOOP](#) heißt dieses Vorgehen, das eine wissenschaftlich fundierte mentale Strategie ist. Kerngedanke ist, dass WOOP durch einen Prozess begleitet, in dem Menschen sich zunächst ihre Zukunftswünsche ausmalen (**W**ish), um anschließend auf die Realität zurückzuschwenken (**O**utcome) und sich vorstellen, welche Hindernisse Sie davon abhalten (**O**

bstacles) und schließlich ihre Wünsche wahr werden lassen (**Plan**). Gesagt getan, unter der Anleitung von Gabriele Oettingen probierten die Teilnehmerinnen die Methode sogleich in der Praxis aus. „Woopen“ ist auf jedes Thema anwendbar und kann dabei helfen, für sich selbst zu definieren, was wirklich wichtig ist, um ein individuell erfülltes Leben zu führen. Einziger Wehrmutstropfen: Es braucht regelmäßiges Üben, um WOOP als neue Gewohnheit zu etablieren. So endete Oettingen ihren Vortrag mit einem fröhlichen „Happy Wooping“.

Die Veranstaltung fand ihren Ausklang mit guten Gesprächen und einem gemeinsamen – natürlich gesunden - Essen. Das Fazit der Gastgeberinnen Laura Diederich und Luise Gottfried: „Wir sind begeistert von der Offenheit und dem Vertrauen der Teilnehmerinnen. Das positive Feedback hat uns förmlich beflügelt und uns gezeigt, dass wir das richtige Format und die richtigen Inhalte gewählt haben. Wir hoffen, sukzessive ein Frauennetzwerk zu schaffen, in dem wir uns austauschen und voneinander lernen – Themen hierfür gibt es in Hülle und Fülle.“

---

## Bildquellen

- \_LFA3659.jpg: HanseMerkur
- Orga-Team.jpg: HanseMerkur
- \_LFA3778.jpg: HanseMerkur
- \_LFA3468.jpg: HanseMerkur