

**Longevity:** Gesund altern –  
ganz ohne Optimierungsdruck





# Was steckt wirklich hinter dem Trend "Longevity"?

Es geht nicht darum, ewig zu leben oder sich einem harten Optimierungs-Wettkampf zu unterziehen. Longevity bedeutet vielmehr, die **Anzahl der gesunden Lebensjahre** zu verlängern. Ziel ist es, die **Lebensqualität so zu steigern**, dass wir heute voller Energie im Job stehen und auch in Zukunft **fit und belastbar** bleiben.

## Warum Longevity im Arbeitsalltag so relevant ist

Gerade im Joballtag mit Meetings, Deadlines und hoher mentaler Belastung verlieren wir oft unsere langfristige Gesundheit aus den Augen. Longevity bedeutet hier, **Ressourcen aufzubauen**, statt sie nur zu verbrauchen. Wer heute in **kleine, machbare Routinen** investiert, bleibt langfristig widerstandsfähig gegen Erschöpfung und **stärkt seine Gesundheit nachhaltig**.



# Die 4 Säulen der Longevity und ihre Relevanz im Arbeitsalltag

1

## Bewegung & Kraft

Regelmäßige Aktivität erhält die Muskulatur und den Stoffwechsel.

### Im Arbeitsalltag:

Kurze Einheiten oder die Treppe statt den Aufzug zu nehmen, fördern die Durchblutung und geben dir neue Energie für das nächste Projekt.

2

## Regenerativer Schlaf & Pausen

Erholung ist die Basis für körperliche und mentale Performance.

### Im Arbeitsalltag:

Bewusste „Mikro-Pausen“ und Atemübungen helfen dir, nach Meetings und Deadlines mental abzuschalten und Fehlern vorzubeugen.

3

## Ernährung & Stoffwechsel

Eine ausgewogene Nährstoffzufuhr schützt die Zellen und hält den Energielevel stabil.

### Im Arbeitsalltag:

Gesunde Routinen in der Mittagspause verhindern das klassische „Nachmittagstief“ und steigern die Konzentration.

4

## Mentale Resilienz & Social Connection

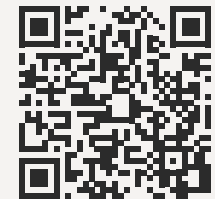
Ein starkes soziales Netz und Resilienz schützen deine Gesundheit.

### Im Arbeitsalltag:

Gute Kollegialität und Stresskompetenz fördern das Gefühl von Zugehörigkeit und entlasten dich spürbar.

**Investiere jetzt in deine gesunden Jahre – entspannt und individuell!**

Nutze den Zugang zu tausenden Sport- und Wellnesspartnern sowie digitalen Angeboten, um deine gesunden Vorsätze langfristig und mit Freude umzusetzen.



Entdecke EGYM Wellpass

**Longevity**  
spielerisch  
umsetzen mit  
Wellpass

Mit EGYM Wellpass gestaltest du deinen Weg zu mehr Langlebigkeit flexibel und ohne zusätzlichen Druck. Ob Krafttraining zum Muskelerhalt, Yoga für die innere Balance oder Meditation zum Abschalten nach der Arbeit – du entscheidest über deine persönlichen Schritte.

**Longevity:** Healthy Aging – Without  
the Pressure of Self-Optimization





# What is the real story behind the "Longevity" trend?

It's not about living forever or participating in a rigorous optimization race. Instead, longevity is about extending the number of healthy years in our lives. The goal is to enhance our quality of life so that we can perform with full energy today while remaining fit and resilient for the future.

## Why Longevity Matters in the Workplace

In a daily work routine filled with meetings, deadlines, and high mental demands, it's easy to lose sight of long-term health. In this context, longevity means building up resources rather than just depleting them. Investing in small, manageable routines today ensures long-term resilience against burnout and sustainably strengthens your health.



# The 4 Pillars of Longevity and Their Workplace Relevance

1

## Movement & Strength

Regular activity maintains muscle mass and metabolism.

### In the workplace:

Short bursts of movement or taking the stairs instead of the elevator boost circulation and provide fresh energy for your next project.

2

## Regenerative Sleep & Breaks

Recovery is the foundation for physical and mental performance.

### In the workplace:

Intentional "micro-breaks" and breathing exercises help you mentally detach after meetings and prevent errors.

3

## Nutrition & Metabolism

Balanced nutrient intake protects cells and keeps energy levels stable.

### In the workplace:

Healthy lunch routines prevent the classic "afternoon slump" and improve concentration.

4

## Mental Resilience & Social Connection

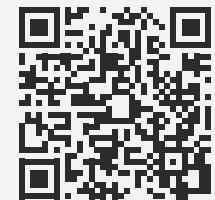
A strong social network and psychological resilience act as a shield for your health.

### In the workplace:

A supportive work environment and the ability to handle stress help foster a sense of belonging and noticeably reduce your stress.

**Invest in your healthy years now** – relaxed and tailored to you!

Take advantage of access to thousands of sports and wellness partners, as well as digital offers to turn your healthy intentions into long-term habits with joy.



Discover EGYM Wellpass

Implement  
**Longevity**  
Playfully with  
Wellpass

**With EGYM Wellpass, you can shape your path toward greater longevity flexibly and without added pressure.** Whether it's strength training for muscle maintenance, yoga for inner balance, or meditation to unwind after work – you decide on your personal steps.